

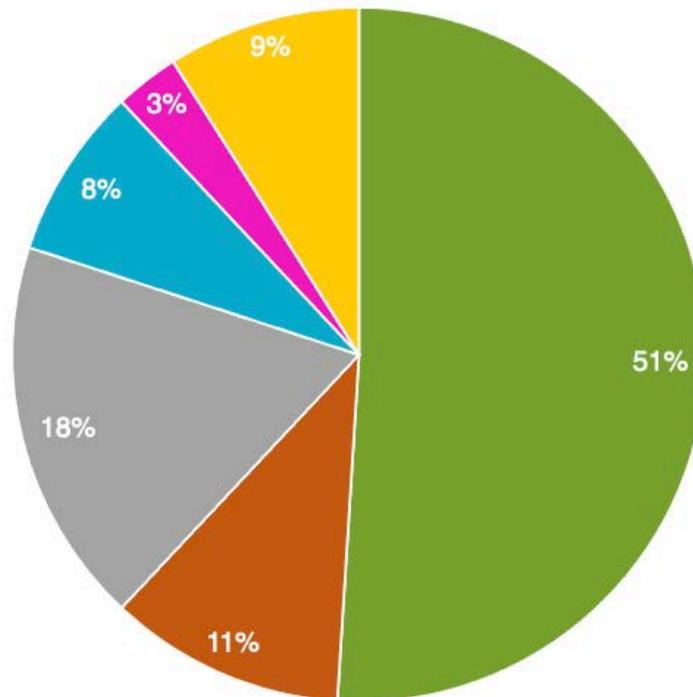
Planilla de Consejos para los desechos de alimentos

¿Sabía?

Casi la mitad de todos los alimentos producidos van a los desechos, en algunos momentos desechados en hogares, restaurantes, supermercados o durante el transporte y el procesamiento (1) Gran parte de los productos en América del Norte ni siquiera llega a los estantes de las tiendas porque se considera que no son "bastante bonitos".

En promedio, el desecho de alimentos cuesta alrededor de \$600/año por persona (2). Y cuando no se convierte en compost, los alimentos van a los basurales donde no pueden descomponerse eficazmente y contribuyen a las emisiones de gases de efecto invernadero (metano) y lixiviados.

- en hogares
- en venta al por menor
- producción/procesamiento
- en servicios de comidas
- transporte/ distribución
- en ranchos



1. Más de la mitad de todos los alimentos producidos en Canadá se pierden o se desechan, dice el informe." (17 de enero de 2019). Consultado el 6 de febrero de 2020 del <https://www.cbc.ca/news/canada/toronto/food-waste-report-second-harvest-1.4981728>

2. Ayude a poner fin a los desechos de alimentos. (N.D.). Consultado el 6 de febrero de 2020 del <https://davidssuzuki.org/queen-of-green/help-end-food-waste/>

Planilla de Consejos para los desechos de alimentos

📣 ¡Tome acción! ¡Asegúrese de que el trabajo duro y el dinero que entra en la producción de alimentos no se desechen con estos consejos de compras y almacenamiento simples y eficaces!

> Sin costo

- Planifique sus comidas para la semana y use una lista de comestibles. Compre alimentos perecederos solo en cantidades que necesitará y trate de evitar las compras impulsivas.
- Tenga mente abierta con los productos de aspecto divertido. Una gran cantidad de alimentos se desechan porque a los consumidores no les gusta el tamaño, la forma o el color.
- Al desempacar los comestibles, mueva nuevos productos a la parte posterior de la nevera/congelador/despensa y ponga los productos más antiguos en la parte delantera para que pueda comerlos primero o hacer un lugar designado "sobras" en su refrigerador para que los coma primero.
- Deje las frutas y verduras fuera de las bolsas de plástico. No sólo reducirá el consumo de plástico, sino que los productos frescos podrán respirar y mantener más tiempo.
- Utilice su refrigerador correctamente. La maduración de algunas frutas y verduras se acelera por frío, así que almacene esos artículos en el mostrador en su lugar (por ejemplo, aguacates, papas, melocotones, peras).
- Lave únicamente los productos cuando esté listo para comerlos. La humedad promueve la descomposición y el crecimiento del moho.



www.greencalgary.org

100, 301-14th St NW Calgary, AB, T2N 2A1
403-230 1443 ex 222 | info@greencalgary.org

📱 @greencalgary 📺 find us on facebook

- Coma primero los objetos más perecederos. Algunos artículos, como las papas, se almacenarán durante mucho más tiempo que otros, como las bayas
- Haga uso de todas las partes de frutas y verduras. Coma las cáscaras del pepino en lugar de pelarlas, coma verduras de remolacha en una ensalada y coma las cáscaras de guisantes dulces. Almacene los extremos y las cáscaras (como las cáscaras de cebolla y los extremos de la zanahoria) en el congelador, ¡son ideales para hacer caldo de sopa!
- Tenga un inventario de artículos en el congelador. Tenga en cuenta cuando coloque un elemento allí para que pueda usarlo antes de que sea demasiado tarde.
- Monitoree lo que tira. Anote todo lo que tira regularmente y trate de corregirlo – tal vez necesite congelar algunas cosas o simplemente comprar menos. ¡Coma sobras! Lleve las sobras al trabajo para el almuerzo o envíelas a la escuela con sus hijos. Diseñe una comida cada semana como una comida de "usarlo". Mire alrededor de su despensa y refrigerador en busca de sobras y otros alimentos que pronto podrían desecharse.
- Haga uso de productos que han pasado su fecha de consumo haciendo sopas, jugos y batidos o congélelos para su uso posterior
- Done artículos que son poco probable que los coma a los bancos de alimentos locales. Incluso puede donar restos de comida a los agricultores locales para alimentar cerdos o añadir a su pila de compost.
- Comience con menos comida en su plato. Siempre puede volver por más, pero reducir el tamaño de las porciones es un paso fácil para reducir el desecho de alimentos.



> Bajo costo

- Aprenda habilidades de preservación en el hogar. Enlatado, encurtido y deshidratación son excelentes maneras de almacenar alimentos durante más tiempo
- Haga el compost de sus restos de comida. Fabrique su propio compost en un contenedor de compost de su jardín o mediante el uso de un método de compost como gusanos o bokashi que le dará un compost rico en nutrientes! Todo lo demás puede ir en su contenedor verde.
- En los restaurantes, comparta una comida con un amigo o familiar para evitar los restos de comida que se echarán.
- Lleve su propio recipiente a un restaurante. No hay ninguna vergüenza en llevar a casa lo que no pudo comer para el almuerzo del día siguiente.



green calgary
Greening Life Together