

Desafío de desechos alimenticios

Reutiliza y almacena

Preparación de comida

Elimina los residuos

- Limpia tu refrigerador y despensa y haz una lista de lo que tienes
 - Reutiliza las sobras
 - Congela la comida para después
 - Mantén productos perecederos al fondo del refrigerador donde es más frío
 - Mantén la temperatura del refrigerador a menos de 41°F
 - Confía en tu nariz, la comida puede estar en buen estado a pesar de haber pasado la fecha de caducidad
 - Dona cualquier producto no perecedero
 - Convierte las frutas y verduras sobrantes en mermeladas
 - Congela las frutas más viejas y guárdalas para luego usarlas en batidos de fruta congelada o snacks
- Revisa qué comida tienes y compra sólo lo que se necesita
 - Prepara todas las comidas de la semana y almacénalas en recipientes reusables
 - Reutiliza los ingredientes para varias comidas (por ejemplo, usa un pollo asado en una ensalada y para hacer caldo de pollo)
 - Haz una lista de compras semanal o quincenal
 - Divide tu comida en porciones con anticipación
 - Haz un menú para facilitar la preparación
- Crea un contenedor de composta con restos de comida biodegradable.
 - Recicla papel y plástico
 - Usa utensilios de cocina reutilizables y bolsas de tela para las compras
 - Dona cualquier producto no perecedero