

# 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