



# ¡Acepte el Reto! **Coma Mejor, Ahorrando Más**

## 40% de los alimentos en los Estados Unidos se desperdicia

Su hogar ha aceptado el reto de comer mejor y ahorrar más en casa. De las frutas y verduras que compramos, tiramos más de una cuarta parte. Cuando desperdiciamos comida, también desperdiciamos agua, combustibles, mano de obra, dinero y el amor que ponemos en las comidas para nutrir nuestras familias. ¡Lo bueno es que está haciendo algo al respecto! Eso es muy importante porque cuando sacamos el máximo provecho a los alimentos, comemos más saludable y ahorramos todos los recursos que se utilizan para traer la comida a nuestra mesa.

Una familia de cuatro podría ahorrar hasta \$125 por mes al hacer unos pequeños cambios en la forma en que compra, prepara y almacena su comida.



### Los cinco consejos principales para aprovechar la comida y ahorrar:

- 1. Planear las comidas y las compras** — Haga una lista, ajústese a ella y no compre más de lo que puede comer o guardar de manera adecuada.
- 2. Preparar ahora para comer después** — Prepare los ingredientes y las comidas y téngalas listas para cuando quiera comerlas, ó ponlo al congelador para otro día.
- 3. Conservar la comida fresca** — Guarde todo en el lugar correcto. Fijase en que va despedirse y. Planeo usarlo pronto, ó pongalo en el congelador, listo para vasar.
- 4. Comer lo que compra** — Dé rienda suelta a su creatividad usando la comida e ingredientes sobrantes.
- 5. Medir la comida desperdiciada** — Sepa qué tipo de comida y la cantidad que tira.
- 6. En lugar de ir a compras** para abastecerse, val ala tienda en camino a casa para una sola comida.

Para más información, visite [\*\*\*EatSmartWasteLess.Tips\*\*\*](#).

**¡Mi hogar se compromete a aprovechar más la comida y ahorrar!** Marque lo que podría ayudar a su familia.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Planear las comidas y las compras.</b> | <input type="checkbox"/> <b>Comer lo que compra.</b>           |
| <input type="checkbox"/> <b>Preparar ahora para comer después.</b> | <input type="checkbox"/> <b>Medir la comida desperdiciada.</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Conservar la comida fresca.</b>        | <input type="checkbox"/> <b>En lugar de ir a compras.</b>      |

# Diario del desperdicio de comida

Lleve un diario de la comida que se desperdicie en las próximas cuatro semanas. Conteste a las preguntas:

**¿Qué se tira?** Comida que se desperdicia comúnmente:

**¿Por qué se desperdicia la comida?** Motivos habituales:

**¿Cuánto se desperdicia?** Mida la comida que pudo haber sido consumida, como la recolectada de platos, refrigerador, congelador, mostrador o gabinetes. No mida lo que no se comería, como las cáscaras, pieles o huesos. Elija UNO de los siguientes métodos para medir la comida desperdiciada y anote el total al final de cada día.

- Tome una fotografía o haga un cálculo estimado. ¿Es más, menos o lo mismo que los días anteriores?
- Usando un recipiente grande. ¿Está lleno una cuarta parte, la mitad o más?
- Usando un recipiente graduado. ¿Cuánta comida contiene?



Escriba los resultados en la tabla de la derecha.

## ¿CUÁNTA COMIDA SE HA DESPERDICIAADO?

WEEK 1	lu
	ma
	mi
	ju
	vi
	sá
	do
WEEK 2	lu
	ma
	mi
	ju
	vi
	sá
	do
WEEK 3	lu
	ma
	mi
	ju
	vi
	sá
	do
WEEK 4	lu
	ma
	mi
	ju
	vi
	sá
	do

Visite [EatSmartWasteLess.Tips](#) para aceptar el reto, o use la forma aquí y d'asela al asistente.

**Por favor, díganos quién va a aceptar el compromiso. Escriba con letra clara:**

Nombre: \_\_\_\_\_ Código postal: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_