

Pasos sencillos para evitar el desperdicio de comida

Todos están haciendo compras más inteligentes estos días. Es importante para el medioambiente mantener los restos de comida fuera de los vertederos, donde producen metano, un poderoso gas de efecto invernadero.

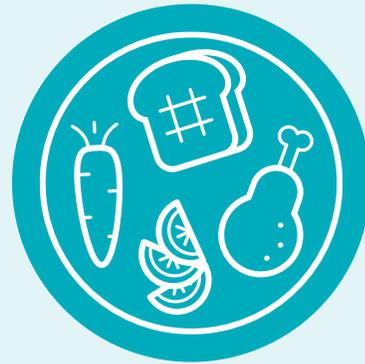
Use estos consejos para ahorrar en comida y colaborar con el medioambiente.

1. Planifique con antelación



Antes de ir al supermercado o de ordenar en línea, haga una lista, así no comprará más de lo que necesita.

2. Sírvase porciones inteligentes



El control de las porciones es bueno para su silueta y para reducir el desperdicio en el plato.

3. Ame sus sobras



Coloque las sobras en pequeñas porciones, en contenedores bajos; marque el contenido y la fecha; refrigérelas y úselas dentro de los tres o cuatro días, o colóquelos en el congelador de inmediato.

4. Haga compost, no tire a la basura



Los restos de comida pueden reciclarse al convertirlos en compost, un material orgánico que puede añadirse al suelo para ayudar a las plantas a que crezcan. Prepare una compostera doméstica o tire sus restos de comida en un centro de compost local.

Conozca más sobre cómo evitar la pérdida y los desperdicios de comida en www.usda.gov/foodlossandwaste.