

Más pasos sencillos para reducir el desperdicio de comida

Cada año, una familia estadounidense promedio de cuatro integrantes pierde USD 1.500 por alimentos no consumidos. Los alimentos desechados en vertederos producen metano, un contaminante nocivo del aire, que contribuye al cambio climático. Con cada comida, usted puede conservar alimentos, ahorrar dinero y salvar el medioambiente.

Utilice estos consejos para ahorrar en víveres y ayudar al medioambiente.

5. Entender las etiquetas de fecha



Salvo por la leche maternizada, si la fecha indicada en un producto alimentario se vence mientras se encuentra almacenado en el hogar y dicho producto se ha manejado de forma adecuada, debería seguir siendo seguro para el consumo hasta que la descomposición se torne evidente.

6. Comprar y consumir los alimentos



perecederos en pocos días

¿Qué productos alimentarios frescos tiene en su hogar y debe consumir? Considere consumirlos primero.

7. Congelar para conservar los alimentos



Congele las sobras dentro de los 3-4 días para extender el tiempo durante el que se pueden consumir. Las frutas y verduras no consumidas pueden congelarse para utilizarse luego en caldos y batidos.

8. Hacer el pedido sabiamente



¿Va a comer fuera de casa? Ordene solo lo que pueda terminar. Consulte el tamaño de las porciones y tenga en cuenta las guarniciones de los platos. Lévese las sobras a su hogar y guárdelas para su próxima comida. En los contenedores libres, solo tome lo que pueda comer.

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

Vea **Easy Steps to Prevent Food Waste** para conocer los pasos 1 a 4.