



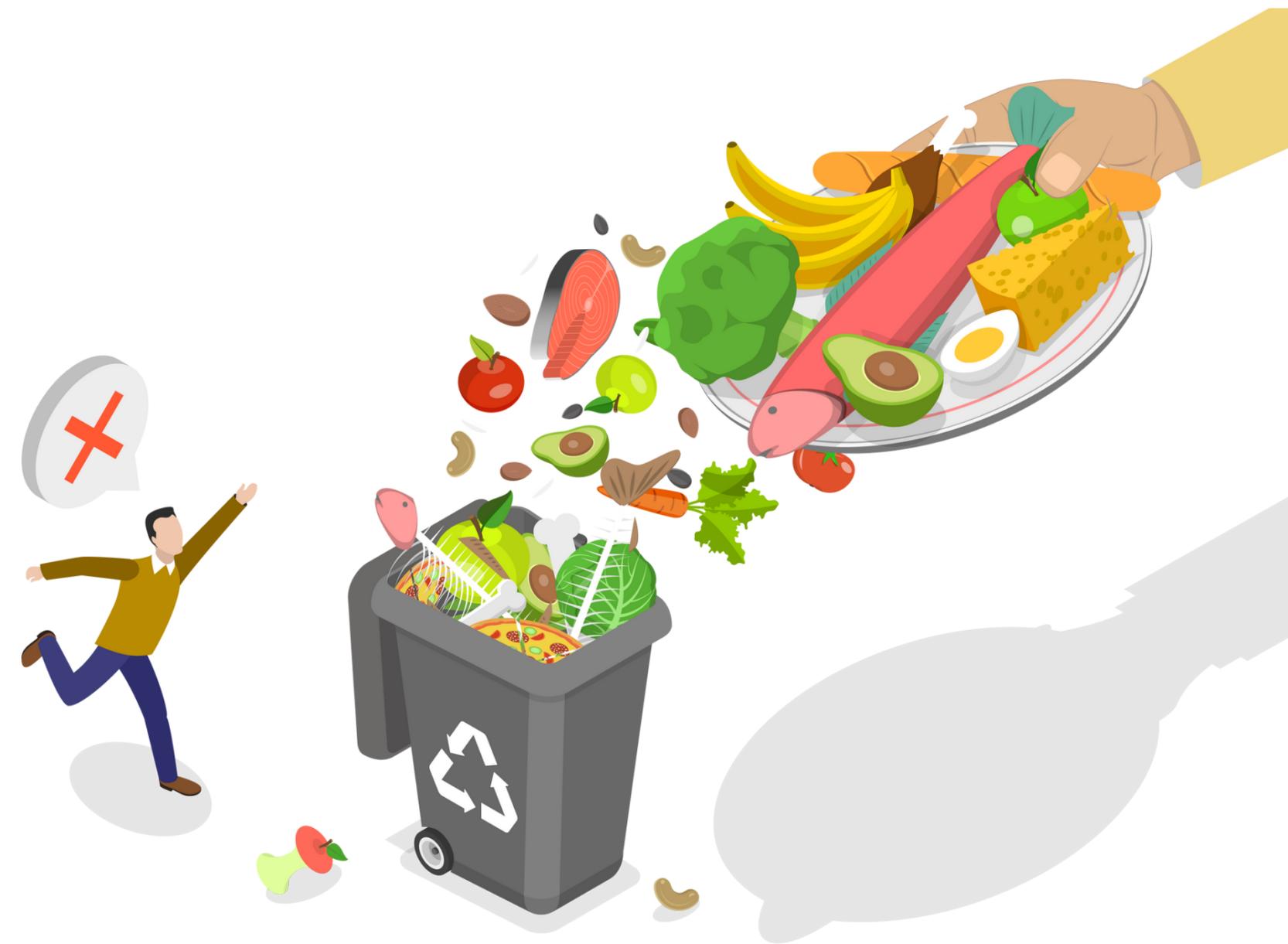
¿QUE PUEDO HACER PARA REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN MI HOGAR?

Elaborado por: Francisca Salazar

NUTRICIONISTA

PRIMERO ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS?

El desperdicio de alimentos no solo es un problema medio ambiental y social. También hace que "tires tu dinero a la basura". Por lo tanto evitar el desperdicio de alimentos, te ayudará a ahorrar dinero, incrementando la economía del hogar y ayudará a cuidar el medio ambiente.



Algunos tips para prevenir el desperdicio de alimentos...

Haz una lista

Revisa en tu despensa y refrigerador lo que tienes y que te hace falta, antes de salir a comprar. Hacer una lista puede evitar que compres cosas innecesarias que luego se descomponen y tienes que desechar.

Hacer compras semanales de productos frescos

Productos como carnes, pescados, huevos, frutas y verduras, es mejor adquirirlos de manera semanal para evitar su descomposición y posterior desperdicio.

Planificar las comidas

Tener claro lo que vas a preparar y cuántas porciones necesitas, de esta manera sabrás lo que realmente necesitas comprar y en cuanta cantidad.

Algunos tips para prevenir el desperdicio de alimentos...

Ten en cuenta el espacio en tu refrigerador

Comprar más cantidad de la que tu refrigerador puede almacenar puede llevar a la rápida descomposición de los alimentos, así como sobrecargar el refrigerador puede causar su mal funcionamiento.

Lavar y sanitizar

Lavar y sanitizar nuestros alimentos prolonga la vida útil de los mismos al eliminar microorganismos que pueden acelerar su descomposición. Para lavar hazlo bajo en chorro de agua fría eliminando la suciedad visible. La sanitización varía según el tipo de alimento.

Almacenar adecuadamente

Hay alimentos que es mejor mantenerlos a T° ambiente, otros refrigerados sueltos o en recipientes, con agua, congelados, etc. Almacenar de manera correcta los alimentos extenderá su durabilidad.

RECOMENDACIONES PARA EL LAVADO Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

TIPO ALIMENTO

Verduras de hoja o tallo
(lechuga, espinaca, acelga, perejil, cilantro, apio, etc.).

MEDIDAS DE DESINFECCIÓN

- Elimina hojas o tallos externos sucios y lava directamente bajo el chorro de agua hoja por hoja. Escúrrelas bien.
- En caso de no poder realizar el lavado pieza por pieza u hoja por hoja, tras haber realizado el lavado bajo el chorro de agua, puedes desinfectarlas vertiendo 1 cucharadita de hipoclorito de sodio en 3 litros de agua potable, sumergiéndolas por al menos 2 minutos en esta solución desinfectante, no superando los 5 minutos de inmersión. Luego enjuaga con abundante agua. No utilices productos de hipoclorito de sodio en gel con aromatizantes o similares. También puedes utilizar un desinfectante de frutas y verduras comercial.
- Realiza un buen enjuague y si no se consumen de inmediato, refrigéralas.
- Es recomendable cortar las verduras después de la desinfección, para evitar que los fluidos incrementen la cantidad de materia orgánica del agua, lo que podría disminuir el efecto desinfectante.

Verduras y Frutas de cáscara dura

(zanahoria, manzana, zapallo italiano, palta).

- Lávalas directamente bajo el chorro de agua de la llave por al menos 20 segundos frotándolas constantemente o usando un cepillo suave.
- Seca las frutas o verduras con toalla de papel o un paño limpio y almacénalas.
- Prefiere consumir este tipo de frutas o verduras peladas y cocidas cuando sea posible.

Verduras de cáscara blanda o verduras sin cáscara

(frutilla, frambuesas, arándanos, uva, champiñón etc.)

- Sácalas y ponlas en un colador.
- Si están visiblemente sucias, lávalas antes de su desinfección, sumergiéndolas en agua corriente y removiendo la suciedad.
- Desinféctalas así: vierte 1 cucharadita de hipoclorito de sodio en 3 litros de agua potable. Sumérgela por al menos 2 minutos, no superando los 5 minutos de inmersión. No utilices productos de hipoclorito de sodio en gel, con aromatizantes o similares. También puedes utilizar un desinfectante de frutas y verduras comercial.
- Enjuaga o aclara con abundante agua.
- Deja que escurra el exceso de agua para su consumo o posterior refrigerado.

Verduras Crucíferas

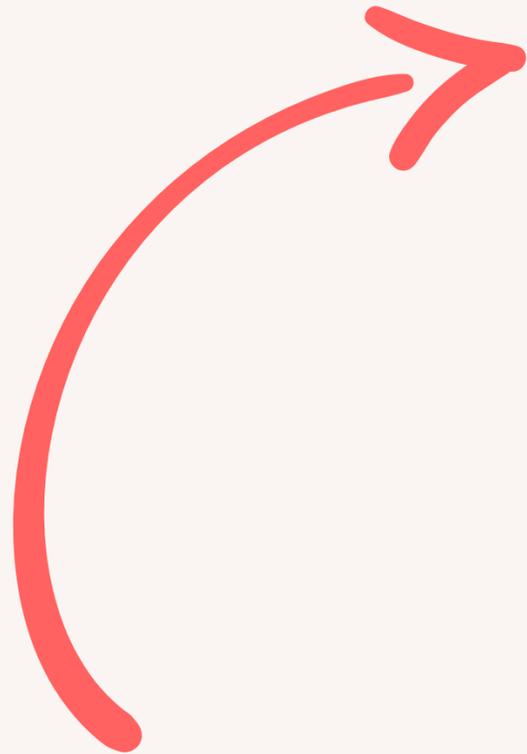
(coliflor, repollo,
brócoli, etc.)

- Elimina las hojas externas y lava el resto de la verdura directamente bajo el chorro de agua de la llave. Se deben escurrir bien antes de guardarlas.
- El repollo debe lavarse nuevamente luego de ser picado o deshojado.
- Prefiere el consumo de este tipo de verduras cocidas.

Verduras o tubérculos que se consumen cocidos

(papa, choclo, betarraga,
yuca, etc.)

- Lava y asegúrate de eliminar toda la suciedad visible bajo el chorro de agua por al menos 20 segundos, frotándolas constantemente o usando un cepillo suave.
- Sécalas con toalla de papel o un paño limpio.
- Para el caso del choclo remueve las hojas de éste antes de refrigerarlo.



**¡MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN!**