



Misión secreta para
**rescatar alimentos,
ahorrar dinero y
salvar al planeta**

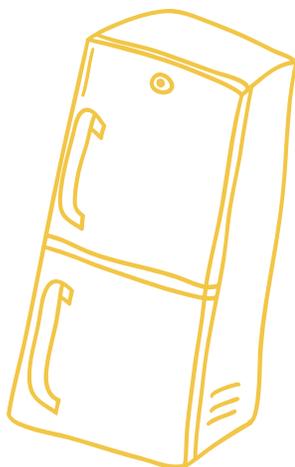
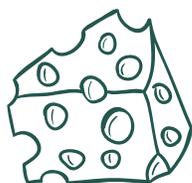
Investiga en qué casos se desperdician
alimentos en casa

A veces compramos alimentos que acabamos tirando, pues nunca llegamos a consumirlos. Tal vez estaban de oferta y compramos demasiados. Quizá nunca hicimos planes para prepararlos. Muchas veces tiramos comida por la fecha de caducidad o de consumo preferente. Otras veces, los olvidamos en el fondo del refrigerador. Ahora tienes la oportunidad de ser parte de la solución y ayudar a tu familia a rescatar alimentos y ahorrar dinero.

Detectives en contra del desperdicio de alimentos

Tiempo: 1-2 horas

¡Llamado a todos los detectives en contra del desperdicio de alimentos! Su misión será prevenir el desperdicio de alimentos en casa, "aprovechando" con su familia todo lo que haya en la cocina. ¡Ahorrarán dinero y ayudarán a salvar al planeta si para su próxima comida aprovechan los alimentos que ya tienen en vez de comprar más!



Lista para detectives de alimentos



Alimento	Cantidad	¿Dónde está almacenado?	Costo	Estado del alimento (qué tan fresco está, por ejemplo)
Frutas				
Manzanas (por ejemplo)	5	Refrigerador	35 pesos	Manchas cafés en formación
Verduras				
Lácteos				
Carne o proteínas				
Carbohidratos o alimentos básicos				
Otros				

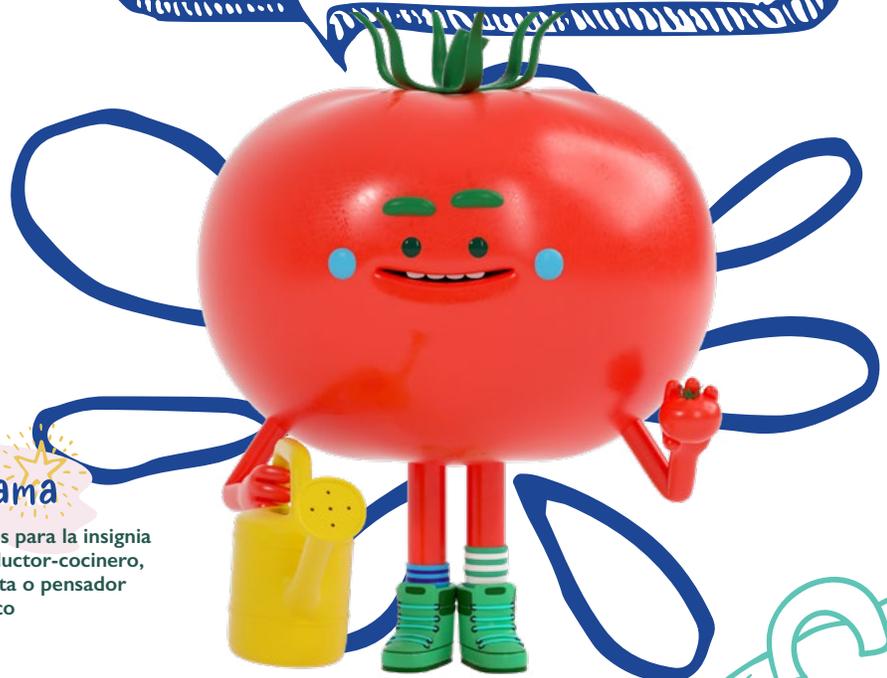


Manos a la obra:

1. Busca en tu cocina alimentos que necesiten consumirse ya.
2. Selecciona aquellos que se estén marchitando, que empiecen a mancharse o cuya fecha de caducidad se aproxime.
3. Incluye el alimento en tu inventario de comida. ¿Huele bien? ¿Puede rescatarse (eliminando las partes dañadas)?
4. Asegúrate de que los alimentos estén bien refrigerados (las frutas y verduras deberán guardarse en el cajón, y los lácteos y carne en los estantes superiores).
5. Congela los alimentos que todavía están en buenas condiciones, pero que no consumirán enseguida.
6. Comparte tu lista de detective de alimentos con tu familia y amigos.
7. Prepara un plan de comida con base en los ingredientes que tienes y compártelo con tu familia. ¿Necesitas ideas de cómo preparar tus ingredientes? Busca recetas e ideas de comidas por ingredientes en la páginas: SuperCook.com y Héroe de alimentos.²⁸

¿Sabías que...?

Prácticamente la mitad de los alimentos desperdiciados en toda América del Norte proviene de nuestras cocinas. Conocer sugerencias para aprender a comprar, almacenar y cocinar en forma eficiente, con el objetivo de reducir el desperdicio de alimentos en casa, puede contribuir a marcar una inmensa diferencia.



Reclama

5 puntos para la insignia de productor-cocinero, rescatista o pensador sistémico

Reclama

10 puntos para la insignia de líder mediático

Reclama

5 puntos para la insignia de líder mediático

¿Quieres hacer más?

- ¡Hagamos una fiesta! Elige algunos ingredientes de tus inventarios de alimentos y prepara un platillo.
- Comparte tu inventario y menú. Toma fotografías "antes y después" de los ingredientes que rescataste y el platillo preparado por ti.
- Mira cuán seguido puedes surtirse de tu propia cocina: ¡rescatar alimentos, ahorrar dinero, evitar el desperdicio de comida y ayudar a salvar el planeta!

²⁶Health Canada (2012), "Best Before and Expiration Dates on Foods- What do they mean?" [Fechas de caducidad en alimentos: su significado], en: www.healthycanadians.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2012/13660a-eng.php?_ga=1.232986716.339146496.1415224617

²⁷Entre nosotros, "Cómo organizar los alimentos en la cocina", en <https://entrenosotros.consum.es/como-organizar-los-alimentos-en-la-cocina>

²⁸"Héroe de Alimentos", en: <http://foodhero.org/es/ingredientes>