

25 TIPS PARA LA

MITIGACIÓN DEL DESPERDICIO DE LOS ALIMENTOS



Helping the world *thrive*

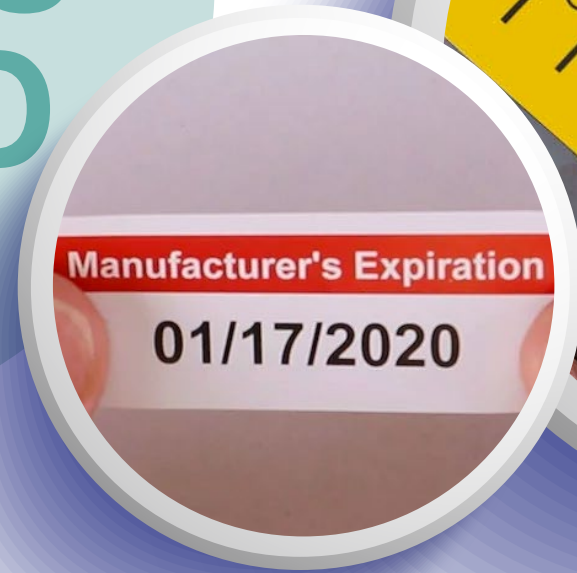




Almacenamiento

TIP N° 1

REVISAR FECHAS DE VENCIMIENTO



- En el lugar de compra revisar la fecha de vencimiento de cada producto que elija.



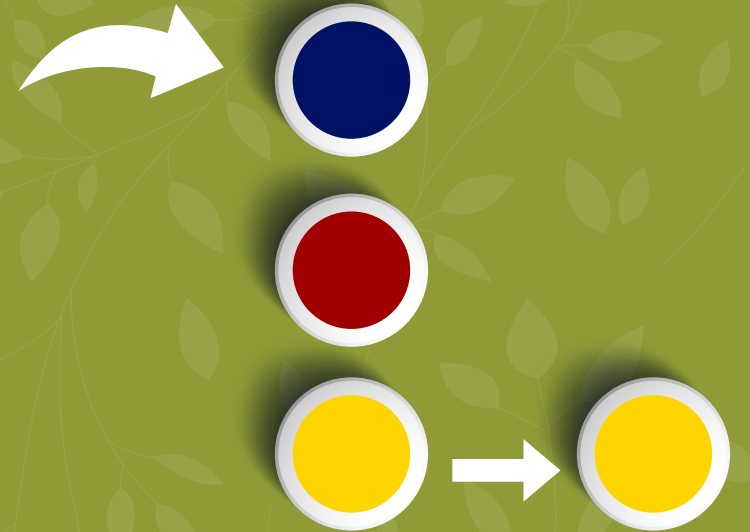
Especial atención si el producto está en promoción

- Al acomodar la alacena o la refrigeradora colocar los productos en orden según fecha de vencimiento.
- Utilizar de primero los productos que vencerán más prontamente.

PRODUCTO



ALACENA



El método **PEPS** (primero en entrar, primero en salir) facilita la salida rápida de los alimentos comprados de primero para evitar que excedan su fecha de vencimiento y se dañen. En este caso, el alimento amarillo fue el comprado de primero y será el primero en usarse también.





Almacenamiento

TIP N° 2 ALMACENAR SIGUIENDO INSTRUCCIONES

¿Dónde?

- Revisar la etiqueta del producto para ver si se detallan especificaciones de almacenamiento.
- En caso de existir, seguir las instrucciones recomendadas. Por ejemplo:



Temperatura



Iluminación



Humedad



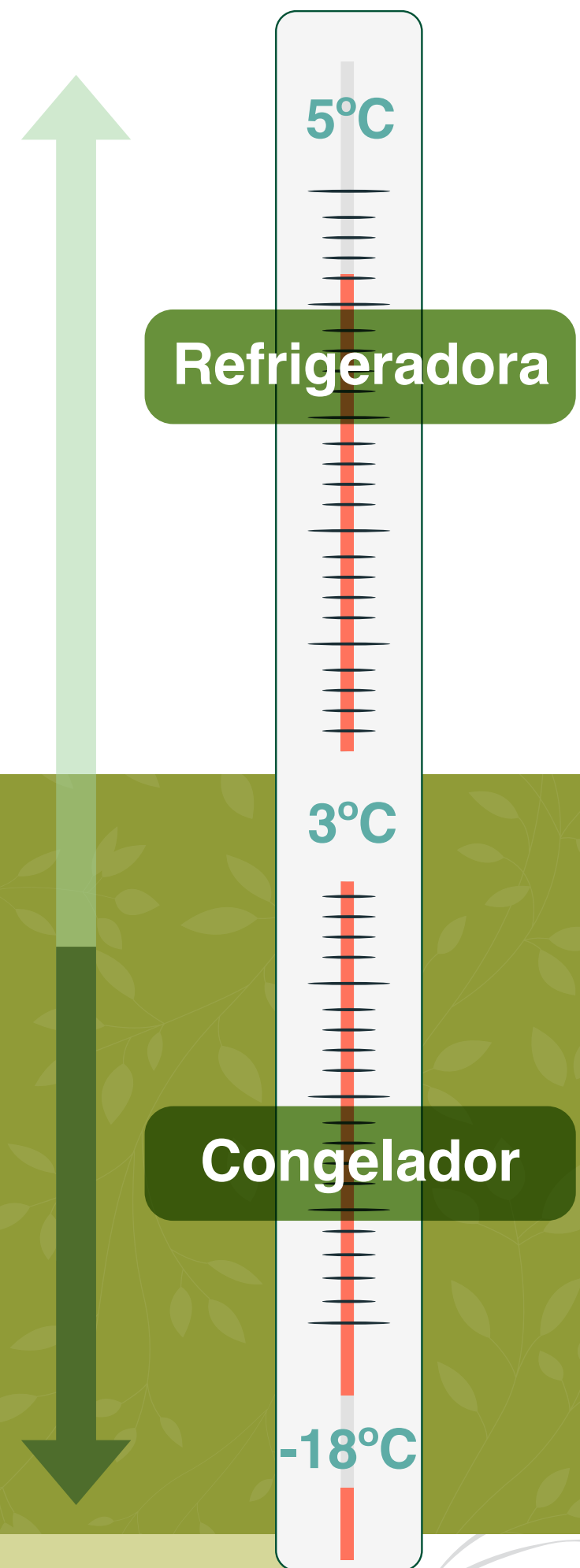


Almacenamiento

TIP N° 3

REFRI EN ÓPTIMAS CONDICIONES

- Mantener el refrigerador y congelador en la temperatura óptima para asegurar el mantenimiento de la vida útil.





Almacenamiento

TIP N° 4

REFRI EN ORDEN



Alimento contaminado

No colocar alimentos crudos cerca de otros cocidos o listos para el consumo. Así se evitará la contaminación cruzada y el desperdicio que esta pueda ocasionar.

Carnes, mariscos, pollo, queso u otros, deben mantenerse en recipientes con tapa dentro de la refri para evitar que derramen líquido que contamine otros alimentos allí almacenados.



Cargill[®]

Helping the world *thrive*



Almacenamiento

TIP N° 5

REFRI MANTENIMIENTO DE TEMPERATURAS

Tibio,
no caliente



- No colocar en el refrigerador alimentos que acaban de ser cocinados.
- Siempre es preciso procurar que la temperatura baje antes de refrigerar o congelar.
- Esto ayudará a evitar un daño al equipo y evitará que la comida dentro del refrigerador se mantenga a una temperatura inadecuada pues el calor del alimento subirá la temperatura en el interior de la refrigeradora.



Cargill[®]

Helping the world *thrive*



Almacenamiento

TIP N° 6 MANTENIMIENTO DE ALIMENTOS FRESCOS

- Lavar o limpiar los vegetales previamente.
- Secarlos y trocearlos según se vayan a requerir.
- Colocarlos envueltos en papel toalla dentro de un recipiente con tapa para disminuir la humedad.



Las hojas de lechuga y espinacas lavadas y separadas de esta forma, pueden permanecer hasta 1 mes en la refrigeradora.





Almacenamiento

TIP N° 7

PLANIFICAR EL MENÚ

PLANIFICADOR DE COMIDAS

	LUN	MAR	MIÉR	JUE	VIER	SÁB	DOM
DESAYUNO							
ALMUERZO							
CENA							

- Elaborar un menú semanal, que permita un ahorro económico, mientras se disminuye el desperdicio de alimentos en el hogar.
- Recordar que al planificar se debe tomar en cuenta las existencias con las que contamos en la refrigeradora y alacena.



En caso de haber comprado más alimentos de los que la familia necesita, se puede compartir con familia, amigos o vecinos.



Almacenamiento

TIP N° 8

LISTA DE COMPRAS



- Realizar una lista de compras antes de ir al supermercado de la mano con el menú planificado.
- Evitar ir a hacer las compras con hambre para no antojarse de alimentos que no se requieran.
- Hacer una compra responsable, evitando improvisar en el momento de la compra.



Si somos una familia de 3 personas no debemos comprar como si fuéramos 5 personas.



Almacenamiento

TIP N° 9

APROVECHAR DIFERENTES GRADOS DE MADURACIÓN



· Para no ir muy frecuentemente al supermercado o la feria, puede ser útil comprar una fracción de los alimentos necesarios con menor grado de maduración y otros ya listos para el consumo.



Excelente momento para buscar empaques de menor impacto ambiental y favorecer el consumo local.



Almacenamiento

TIP N° 10

COMPRAR FRUTAS O VEGETALES VISUALMENTE “FEOS”



- Comprar aquellas frutas o vegetales que otros no eligen por su apariencia es también una forma de reducir el desperdicio.
- A veces, las frutas y vegetales terminan desechadas porque su tamaño, forma o color no corresponden a “los que deberían tener”, esto a pesar de que sean perfectamente aptas para su consumo.

Conservación estratégica de alimentos



TIP N° 11

PORCIONAMIENTO PREVIO AL CONGELAMIENTO

- El dividir las porciones previo al congelamiento ahorra tiempo al momento de preparar los alimentos.
- Es una iniciativa que aplica realmente a casi todos los grupos de alimentos, no solo las carnes, sino también salsas, vegetales, leguminosas, etc.
- Super importante rotular con nombre y fecha los alimentos en recipientes óptimos.



Ideal para ahorrar tiempo: ¡Congelar comida preparada lista para consumo!



**Conservación
estratégica de
alimentos**

TIP N° 12

PORCIONAMIENTO DE VEGETALES, FRUTAS Y SIMILARES, PREVIO AL CONGELAMIENTO

- **Opción 1.** Comprar más cantidad de fruta o vegetales para congelar una fracción que se pueda usar luego.
- **Opción 2.** Antes de que las frutas y vegetales muy maduros se dañen, pelarlos, trocearlos y congelarlos.



Ideal para batidos, helados, frescos, salsas, cremas o similares.





TIP N° 13

CONGELAR SOBRAINTES DE COMIDA RECIÉN PREPARADA

- Recordar la importancia del porcionamiento para únicamente descongelar la porción que será consumida.
- No es óptimo por efectos de inocuidad, descongelar y congelar de nuevo un mismo alimento.



Ideal para ahorrar tiempo: ¡Congelar comida preparada lista para consumo!

TIP N° 14

CONGELAMIENTO DE GRANOS Y LEGUMINOSAS SIN COCINAR



Conservación
estratégica de
alimentos



- Si no se dispone de un espacio adecuado en la alacena, se puede colocar variedad de granos sin cocinar en el congelador y así asegurar su conservación.
- Algunos ejemplos en los que se puede aplicar: arroz, pasta, frijoles, quinoa, harinas, cereales, etc.



Ideal para ahorrar tiempo: ¡Congelar comida preparada lista para consumo!

Cargill[®]

Helping the world *thrive*



TIP N° 15

RECUPERACIÓN DE VEGETALES



- La mayoría de vegetales pierden visiblemente su calidad cuando han sido almacenados en refrigeración por muchos días.
- Una forma de mejorar su condición es colocarlos en agua con hielo y taparlos durante 8 horas, para favorecer la rehidratación del alimento.

TIP N° 16

COCINAR SÓLO LO NECESARIO



**Eficiencia
en la cocina**



· Considerar la cantidad de personas que comerán y la cantidad de tiempos de comida que se espera obtener de la preparación.



No cocinar para 8 si sólo comerán 2 personas, a menos que se requiera dejar 4 tiempos de comida preparados en un sólo momento.

Cargill[®]

Helping the world *thrive*

TIP N° 17

REUTILIZAR SOBRANTES DE COMIDA



**Eficiencia
en la cocina**



- Antes de poder reutilizar comida sobrante es preciso haberla guardado en óptimas condiciones en la refri o haberla congelado como se indicó en el tip N° 13.
- Ser creativo para crear nuevos platillos pues no es necesario volver a comer el alimento en la presentación inicial, pueden generarse variantes.



Reutilizar sobrantes de las verduras de la olla de carne para hacer picadillo o relleno de empanadas.

Cargill[®]

Helping the world **thrive**





**Eficiencia
en la cocina**

TIP N° 18

NUEVOS USOS A FRUTAS MADURAS



- Utilizar frutas maduras, que tal vez en su consumo directo pueden no ser apetitosas, para preparar batidos, queques o postres.



Ejemplos con bananos:

· *Pan o queque de banano*

· *Budín con banano*

· *Galletas de banano con avena*

Cargill[®]

Helping the world *thrive*

TIP N° 19

RECICLAR ACEITE USADO EN LA COCINA



Ingenio



A

- Recolectar el aceite usado de cocina previamente filtrado y sin residuos en una botella de plástico de 1L.



Debe llevarse a sitios de recolección autorizados.

B

- Preparar jabón casero para lavar los trapos del piso con el aceite de cocina previamente filtrado y sin residuos.
- El jabón se puede hacer como se vio en el taller de elaboración de jabones o creando un jabón de sosa, en cualquiera de los dos casos se le puede agregar alguna esencia.



TIP N° 20

REUTILIZAR PARA CONSERVAR MEJOR



Ingenio



- Reutilizar los recipientes de vidrio que contenían algún producto que ya se terminó, lavarlos y quitarles las etiquetas para poder guardar lo que se desee.
- Evitar las bolsas de alimentos de un único uso, preferir siempre **recipientes reutilizables** o bien, lavar las bolsitas plásticas para usos posteriores.



TIP N° 21

¿CÓMO HACER COMPOST EN CASA?



1. Agregar residuos orgánicos:



- **Residuos de alimentos:** de frutas, vegetales, cáscaras de huevos, broza del café o hierbas de té.
- **Restos de jardín:** zacate u hojas del jardín.

2. Agregar material secante.

Por ejemplo aserrín comprimido, cartones de huevos, carbón vegetal, toallas de cocina sin grasa, o cartón delgado.

¡10-20% del total de los residuos orgánicos agregados deben ser material secante!



Es indispensable:

- Que los residuos se introduzcan a la compostera cortados en pequeños trozos de menos de 3 cm idealmente.
- Evitar agregar semillas o tallos muy grandes pues duran mucho tiempo en compostarse.
- Si se cuenta con una compostera giratoria es importante girarlas varias veces al día para que se mantenga aireada.





Producción de
alimentos en
el hogar

TIP N° 22

CREACIÓN DE UNA HUERTA EN EL HOGAR



- Aprovechar el espacio disponible en casa para plantar una huerta propia, de manera que se pueda producir lo que se requiere consumir.
- La huerta en casa también puede disminuir los gastos de compra de alimentos en la feria o el supermercado.

TIP N° 23

CÁSCARAS DE FRUTAS Y VEGETALES PARA PRODUCIR ABONO



Producción de alimentos en el hogar



- Separar las cáscaras de frutas y vegetales que no se utilizarán en la preparación de alimentos.
- Partirlas en pequeños trozos.
- Colocarlas directamente sobre la tierra o idealmente en una compostera para crear abono.

TIP N° 24

ABONO A PARTIR DE OTROS ALIMENTOS



Producción de alimentos en el hogar

- Otros alimentos también pueden ser aprovechados en la producción de abono orgánico en el hogar.
- Un ejemplo son las cáscaras de huevo, las cuales tienen una elevada concentración nutrientes.
- La broza del café también funciona para generar abono orgánico y como un excelente medio para devolver nutrientes al suelo.



Cargill[®]

Helping the world *thrive*

TIP N° 25

NUESTROS RESTOS ORGÁNICOS PARA ALIMENTAR ANIMALES



Producción de
alimentos en
el hogar



- Recolectar los desechos orgánicos para darle alimento a los animales de granja de la familia.
- En un sistema sustentable, casi todos los recursos se pueden aprovechar, minimizando el impacto en el ambiente.



AGRADECEMOS A TODOS NUESTROS COLABORADORES:

Adriana Mezonez
Adriana Núñez Artavia
Alejandra Morales Núñez
Alejandra Cubero Trejos
Alexander Murillo Jiménez
Alexandra Camacho
Allan González
Analicia Hernández Campos
Andrea Palma Córdoba
Ángela Núñez Oviedo
Ashley Mc Laren Quesada
Cherry Awik Hernández
Christopher Martínez Gutiérrez
Cinthya Blanco Maroto
Cristina Rodríguez Monge
Daniela Piña Villalta
Dantzig Morera
David Soto

Elías Barrientos Cubero
Estefanía Montoya
Estefany Arrieta Hernández
Fernanda Cascante Jiménez
Firgil Solís Góngora
Gladys Avilés
Isaac Oporta Barrantes
Jean Marie Trouillet
Jeremy Jiménez
Johana Herrera Zepeda
José Arias Vivas
José Castillo Navarro
Jose Miguel castillo
Jose Pablo González Quirós
José Tenorio
Joselyn Pamela Araya
Juliana Cruz Vargas

Karla Carvajal
Katherine Espinoza
Kattia Corella
Laura Arauz Rodríguez
Lizeth Alfaro Arias
Lorena Mafla
Magda Monge Méndez
María Arroyo Acuña
María del Rocío Blanco
María Meléndez Arias
Mariangel Angulo González
Mariela Espinoza
Marycarmen Pirela Fereira
Melanie Herrera Valerio
Melissa González Cordero
Mónica Alvarado

Nancy Gutiérrez Bustos
Nathalie Tames Mata
Priscilla Arias Chaves
Priscilla Marín Jara
Priscilla Murillo
Rachel Loaiza miranda
Roberto Calzada Tranter
Roberto Miranda Villavicencio
Rodrigo Castro Zeledón
Rodrigo Zamora Chavez
Sergio Zamora
Silvia Ortega
Silvia Sequeira
Steven Calderón
Tairon Barrantes
Valeria Quesada García
Vivian Hernández González
Yorleny Chan Chen
Zulma Fuentes

