



## febrero de 2021 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://  
extension.colostate.edu/  
topic-areas/family-home-  
consumer/family-matters-  
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana  
o  
visite el sitio de Web:  
[extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu).

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

## Desperdicio de alimentos

*Glenda Wentworth*

*Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle*

**Cuánta comida se desperdicia en su hogar?** ¿Cómo lo sabe? ¿Ha llevado usted la cuenta de la cantidad de comida que se tira? Personalmente, tiendo a pensar que es como si tirase dólares a la basura cada vez que tiro comida a la basura.



El desperdicio de comida es un problema en los Estados Unidos. De acuerdo con la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés), se estima que se tiran a la basura entre 30 - 40% de la comida producida, procesada y transportada. La mayoría del desperdicio es por la descomposición de la comida antes que la consumamos o cuando olvidamos comer lo que nos sobra de

la comida después de cocinarla. La mayoría de esta comida va a parar en los tiraderos, lo que significa que el desperdicio de comidas no solo incrementa el dinero que gastamos en alimentos, sino que también es malo para el ambiente. La reducción del desperdicio de alimentos puede ayudar a las familias a ahorrar dinero.

### Consejos para lograr menos desperdicio en su hogar:

- Planee con anterioridad las comidas y los bocadillos para la semana siguiente. Revise su alacena y refrigerador para ver qué es lo que ya tiene. Prepare una lista de compras. Después, compre solamente lo que tiene anotado en su lista.
- Si compra al mayoreo, asegúrese que usted planea cómo usar todos los alimentos antes que se echen a perder. Especialmente, considere esos alimentos perecederos como frutas frescas, verduras y productos lácteos que tienen una corta vida.
- Asegúrese que guarda los alimentos de manera segura. Recuerde refrigerar los alimentos perecederos y lo que sobra de las comidas en las siguientes dos horas para mantenerlas seguras. La temperatura de su refrigerador debe de ser 4,5°C - 5°C (40°F - 33°F) para mantener seguras las comidas. Mantenga las carnes crudas en un plato o en un contenedor para prevenir que los jugos que pudieran escaparse de algún paquete contaminen las otras comidas. Guarde la carne cruda en el estante inferior del refrigerador.
- El congelar la comida extra es una manera simple de guardar los alimentos de manera segura, para evitar que se echen a perder. Use bolsas o contenedores para congelar, para asegurar su calidad. Marque los paquetes para recordar qué hay en las bolsas o en los contenedores y cuánto tiempo han estado en el congelador. La temperatura del congelador debe de ser -17°C (0°F) o menos.



*(continúa en la página 2)*

- Planee y agende una comida con lo que sobre de otras comidas. Use esos alimentos de manera creativa, tales como sopas o guisados. Invente nuevos platillos y bocadillos con los sobrantes o con las cosas que usted crea se echarán a perder si no se consumen pronto.
- Las etiquetas de los productores pueden ser confusas. Ellas proveen fechas que pueden ayudar a decidir si los alimentos son de la mejor calidad. La ley federal no requiere una fecha en las etiquetas de comida que indique la seguridad del producto (excepto por la fórmula infantil).

**He aquí algunos ejemplos de las frases comunes usadas:**

“**Mejor si es usado por ...**” recomienda cuándo un producto puede tener un mejor sabor o calidad. Esta no es una fecha de seguridad.

“**Use por ...**”, esta fecha nos dice la fecha recomendada para el uso del producto mientras tiene la mejor calidad.

“**Vender por ...**”, esta fecha le indica a la tienda por cuánto tiempo se puede exhibir el producto para su venta. Compre estos productos antes que la fecha expire.

“**Congele por ...**”, esta fecha indica cuándo un producto puede ser congelado para mantener su mejor calidad. No es una fecha de compra ni de seguridad.

- Tenga organización. Sepa qué alimentos tiene a la mano y qué debe consumirse primero para prevenir el desperdicio.
- Sirva la cantidad apropiada de alimento para sus hijos. Empiece con porciones pequeñas. Ellos pedirán más si siguieran con hambre.
- Si usted tiene alimentos no percederos que usted y su familia no consumirán, dónelos.



**Hablemos**

Platique con sus hijos por qué es importante que su familia no desperdicie comida. Luego, discutan sobre algunas estrategias que su familia pueda usar. Los niños pueden ayudarle para crear el mejor platillo con los sobrantes de otras comidas. Tengan una competencia amigable para ver cuánto tiempo pueden durar sin que tengan que tirar alguna comida.

**Receta para la salud:**

**Receta simple para preparar una sopa con comidas sobrantes**

**Ingredientes:**

- Proteína: use carne cocida, pollo, jamón, tofu y/o frijoles sobrantes.
- Verduras: tomates enlatados, salsa de tomate enlatada, verduras tales como cebollas, zanahorias, apio, ejotes, papas, col, pimientos, elote, champiñones o lo que usted tenga a la mano. Pique las verduras en pieza pequeñas. Una bolsa de verduras congeladas es también un ingrediente conveniente.
- Granos: arroz integral sobrante, cebada, pasta, o su grano favorito.
- Caldo: prepare su propio caldo o use uno de verduras o pollo que sea bajo en sodio.
- Condimentos: orégano, tomillo, albahaca, ajo y/o pimienta negra a su gusto.



**Direcciones:**

1. Combine las proteínas, verduras, caldo y condimentos en una olla grande.
2. Lleve la combinación a hervir, baje la temperatura y luego permita que hierba a fuego lento por 1 - 2 horas.
3. Añada sus granos favorito o pasta y cocine a fuego alto por unos 20 – 25 minutos adicionales hasta que los granos o pasta se suavicen.