

# El Desperdicio de Comida

## Ayudemos a Evitarlo

### PRUEBA CORTA:

1. ¿Cuál es la temperatura recomendada para su congelador?

- A. 32°F
- B. 10°F
- C. 0°F

2. ¿Qué temperatura se recomienda para su refrigerador/nevera?

- A. 45°F
- B. 40°F
- C. 32°F

3. ¿A qué temperatura debe calentar las sobras de comidas para estar seguros de su inocuidad?

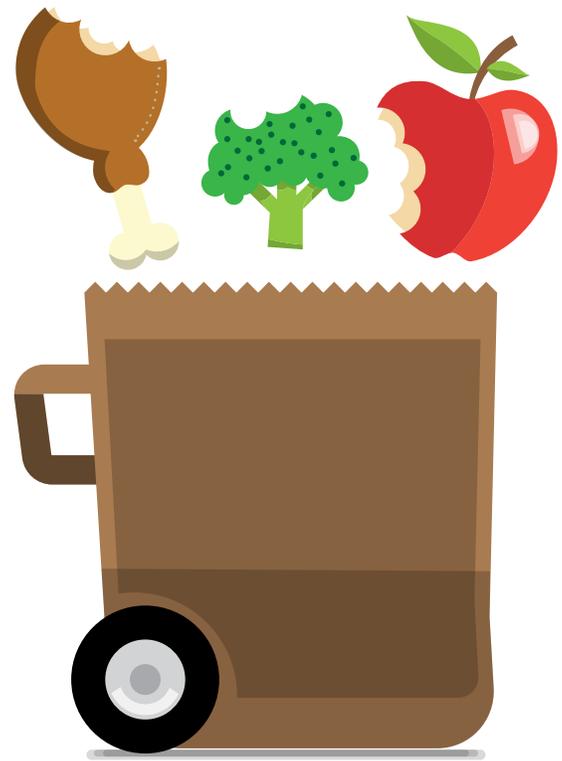
- A. 140°F
- B. 160°F
- C. 165°F

4. La bolsita con sobras de comidas se mantiene inocua se si refrigera dentro de:

- A. 1 hour
- B. 2 hours
- C. 4 hours

5. ¿Cuales verduras o vegetales mantienen una mejor calidad de frescura si se guardan a la temperatura ambiental?

- A. Papas (patatas)
- B. Cebollas
- C. Calabacín/calabaza (verde y amarillos)
- D. Todos las anteriores
- E. A y B



6. La mejor etiqueta de “Preferible usar antes de” (Best if Used By) es la:

- A. Fecha recomendada para mejor calidad y sabor
- B. Ultima fecha recomendada para usar el producto a su calidad más alta. Si un alimento lleva este tipo de fecha, es mejor seguir lo recomendado.
- C. La ultima fecha que una tienda debe vender ese alimento.

7. ¿Cuánto tiempo permanecerán inocuos los alimentos refrigerados a una temperatura constante de 0°F?

- A. 1 a 2 años
- B. 5 años
- C. Indefinidamente

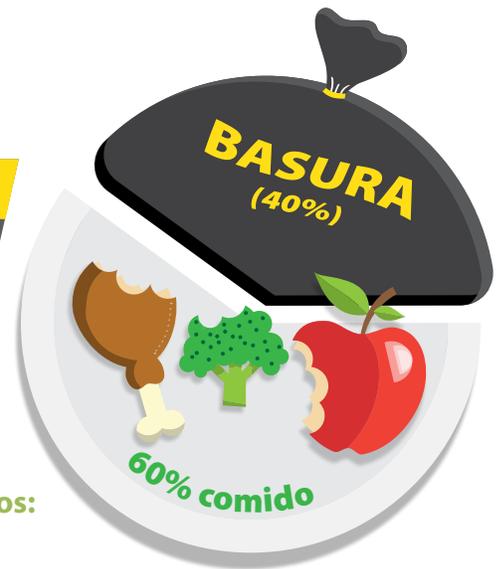
### Clave de respuestas

1. C 2. B 3. C 4. B 5. E 6. A 7. C

# ¡En los Estados Unidos se desperdicia un **40%** de los alimentos!

## Cuando desperdiciamos los alimentos, afectamos lo siguiente:

- La seguridad alimentaria
- Nuestros presupuestos de comidas
- Recursos naturales
- Gases de efecto invernadero
- Desperdicio de agua



## Que podemos hacer todos para evitar desperdiciar los alimentos:

### 1. Compre los alimentos que requieren refrigeración primero

- Cómase la comida antes de que se estropee.
- Cocine o consuma lo que ya tiene en casa antes de comprar mas.
- Refrigere los alimentos para llevar a casa dentro de 2 horas (1 hora cuando la temperatura es mayor de 90°F). Use dentro de los próximos 3–4 días. Recaliente la comida a una temperatura de 165°F usando un termómetro de alimentos.

### 2. Mantenga fríos los alimentos perecederos

- Refrigerador: 40°F
- Congelador: 0°F

### 3. Mantenga la frescura de los alimentos por más tiempo

- No refrigere las papas (patatas), cebollas, calabacín de invierno, o el ajo.
- No refrigere los tomates, aguacates, bananos (plátanos), melocotones, sandias, o nectarinas.

### 4. Lea la Etiqueta

- Los alimentos refrigerados a una temperatura constante de 0°F siempre estarán inocuos.

#### PREFERIBLE USAR ANTES DE "BEST IF USED BY"

- Esta no es la fecha que determina fecha de compra o inocuidad del alimento, el alimento se puede consumir.
- El producto tiene el mejor sabor y calidad si es usado antes de esta fecha
- Es una fecha menos específica que "Consuma o Use Antes de"
- A menudo se encuentra en vegetales y frutas enlatadas

#### VENDA ANTES DE "SELL BY"

- Compre antes de que la fecha "Venta Antes de" haya pasado. Es un periodo más o menos estipulado antes de que el alimento se descomponga.
- Coma o congele el alimento en base a El Cuadro mencionado abajo a menos que el paquete provea una fecha específica.
- Encuentre la *El Cuadro de Preservación por Refrigeración/ Congelador* en <http://bit.ly/Refrigerator-Freezer-Storage-Chart>

#### CONSUMA O USE ANTES DE "USE BY"

- Se refiere a la **FECHA ÓPTIMA** para la mejor calidad; no es una fecha específica de inocuidad.
- La forma de fecha usada en alimentos considerados perecederos desde el punto de vista microbiológico.
- Provee la última fecha en que se espera que la frescura del alimento está a su máximo punto; consuma el alimento a esta fecha para la mejor calidad y sabor.
- A menudo se encuentra en alimentos frescos y fríos tales como frutas, vegetales y combinados para ensaladas.