

CONSEJOS PARA NO DESPERDICIAR ALIMENTOS

Esta guía te dará tips que te ayudarán a maximizar el uso de los insumos generando mayor rentabilidad a través del tratamiento del food waste.

Cada año se desperdician **millones** de toneladas de comida, es por ello que aquí te mostramos algunas iniciativas y formas de **reducir al máximo los desperdicios de alimentos generados en tu cocina**. De esta manera estarás contribuyendo con la sostenibilidad, economía circular y desperdicio cero.



Más de **1 billón de toneladas** de **comida preparada** se desperdicia al año.



La ONU pretende reducir a la mitad el desperdicio mundial de alimentos per capita en la venta y entre los consumidores para el 2030:



1 300 millones de toneladas de alimentos.

30% de los cereales



40% y 50% de las raíces, frutas, hortalizas y semillas oleaginosas



20% de la carne y productos lácteos



35% de los pescados





RECOMENDACIONES

Piensa en los restos y en los desperdicios como oportunidades para crear algo nuevo.



Cuando vayas a la carnicería que no retiren la grasa. Retírala tu mismo pero no la tires, guárdala y utilízala como parte de tu aderezo para dar sabor a tus menestras.

Pon la carne y el pescado en una bolsa ecológica y reutilizable, luego elimina el oxígeno y congéalalos. Eso los hará durar más tiempo.



No botes los huesos de la carne y el pescado ya que puedes utilizarlos para realizar fondos y fumet que enriquecerán el sabor de tus comidas.

Las hierbas aromáticas que estén marchitas puedes meterlas al microondas y guardarlas herméticamente.



No tires la piel de las verduras, guárdalas y úsalas en la preparación de fondos.

Envuelve bien el apio en aluminio y se mantendrá crujiente por más tiempo.



No guardes nunca las cebollas con las papas, porque les saldrán brotes antes.

Puedes utilizar los restos del pan, rállalos y utilízalos en preparaciones como hamburguesas y empanizados.

