

Semana de Prevención del Desperdicio de Alimentos

Lista de los 10 Mejores

Acciones	Puntas
ORGANIZA UNA "NOCHE DE SOBRAS. Dedicar una noche a la semana para consumir sobras. Consulta herramientas como la aplicación Hellmann's Fridge Night, Meal Prep Mate de Save the Food y EndsandStems.com para inspirarte.	5
CREA UNA ZONA EN EL REFRIGERADOR PARA "CÓMELO YA". Destina un área específica en tu refrigerador para los alimentos que deben consumirse pronto para evitar el desperdicio.	5
CONFÍA EN TUS SENTIDOS MÁS QUE EN LAS ETIQUETAS. Usa tus sentidos para determinar si la comida aún es segura en lugar de depender únicamente de las fechas en las etiquetas. Recuerda, la mayoría de las fechas indican calidad óptima, no seguridad alimentaria.	5
PLANIFICA LAS PORCIONES ADECUADAS. Evita preparar demasiado utilizando herramientas como el Guestimator de Save the Food en SaveTheFood.com/guestimator. Comparte la comida extra con amigos, vecinos o compañeros de trabajo.	10
APRENDE A ALMACENAR LOS ALIMENTOS CORRECTAMENTE. Mantén tus alimentos frescos por más tiempo aprendiendo a almacenarlos adecuadamente. Visita SaveTheFood.com/storage para consejos útiles.	10
REORGANIZA TU REFRIGERADOR. Maximiza la frescura de los alimentos organizando correctamente tu refrigerador. Encuentra consejos en NRDC.org.	10
PRUEBA APLICACIONES PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS. Usa aplicaciones como Fridge Night, Too Good To Go, Flashfood o Olio para salvar y compartir alimentos.	10
SÉ CREATIVO CON LOS SOBRANTES DE ALIMENTOS. Explora maneras de utilizar partes de frutas y verduras que normalmente desecharías. Por ejemplo, ¡las hojas de zanahoria y las cáscaras de papa cocidas son comestibles!	15
ENSEÑA UNA HABILIDAD PARA AHORRAR COMIDA. Comparte tus conocimientos con amigos o familiares enseñándoles trucos de cocina, cómo reutilizar sobras o almacenar los alimentos correctamente.	15
COCINA CON PROPÓSITO. Prepara una comida utilizando ingredientes que de otro modo podrías desechar. Envía tu receta al Desafío de Cocina en FoodWastePreventionWeek.com/recipe.	15
	Total

05-25 PUNTOS = ¡BUEN COMIENZO! | 25-50 POINTS = ¡SIGUE ASI!

50-75 POINTS = ¡MANTÉN EL BUEN TRABAJO! | 75-100 POINTS = ¡ERES UNA ESTRELLA EN LA PREVENCIÓN DEL DESPERDICIO DE ALIMENTOS!



Comparte tu puntuación en las redes sociales etiquetando a **#foodwaste prevention week**