

29 de Septiembre
Día Internacional de
Concientización sobre la Pérdida
y el Desperdicio de Alimentos.



10%

de los **gases de efecto invernadero** se estima que provienen de la **comida desperdiciada**.



En América Latina

127

MILLONES
de toneladas **se botan a la basura**
cada año



podríamos alimentar

300



millones de personas

*Compartimos
algunas
recomendaciones:*



¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA **CONVERTIR** LOS **ALIMENTOS?**



Convertir un plato en otro distinto
permite recuperar alimentos
evitando su desperdicio.



Convierte la comida
que te sobre **en el**
almuerzo del día
siguiente



Si te sobra arroz o
lechuga **convíértela**
en una tortilla



Convierte la fruta
madura en **jugo**
o mermelada



Las verduras mustias
puedes **convertirlas**
en cremas o sopas



Los tomates
maduros **puedes**
convertirlos
en salsa



¿CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS?

Conservarlos correctamente
**ayuda a evitar el desperdicio
de alimentos.**



Respetar la
cadena **de frío**



**Lava, seca y refrigera las
verduras de hojas verdes**
envueltas en papel absorbente



Congela tus alimentos
en envases herméticos
indicando la fecha.



¿CÓMO EVITAR EL DESPERDICIO EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS?

El consumo de
alimentos debe ser
un **acto responsable
y consciente**



Cocina **raciones
moderadas**



Sirve
**cantidades
pequeñas**



**Reutiliza los
restos de comida**
para hacer
nuevos platos



Consume primero los
**alimentos próximos a
vencer o a sobre madurar**

**Si comes fuera prefiere porciones
pequeñas** y lleva tu recipiente para
comer lo restante en casa





Seamos **responsables** **al comprar** los alimentos



PLANIFICAR LAS COMPRAS:

Haz una lista
antes de comprar

**Compra solo lo que
necesites:** Evita las
ofertas o ir a comprar
con hambre.



Lee las etiquetas: **“Consumir
preferentemente antes de”**



PLANIFICAR EL MENÚ:

Revisa lo que tienes
en la despensa



RESPETA LOS ALIMENTOS

Producirlos requiere de
recursos naturales y de
trabajo de personas



Aprovecha todas sus partes

Los tallos y cáscaras son
buenas y nutritivas

Deja los prejuicios a un lado.

Las frutas y verduras
“feas”, son igual
de nutritivas



**Compra solo
lo necesario** y
comparte lo que
no consumes

¡Seamos agentes de cambios!

