

# CONSEJOS PARA CONSERVAR TU COMIDA Y EVITAR PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS DE FAO

#CuidémonosEntreTodos



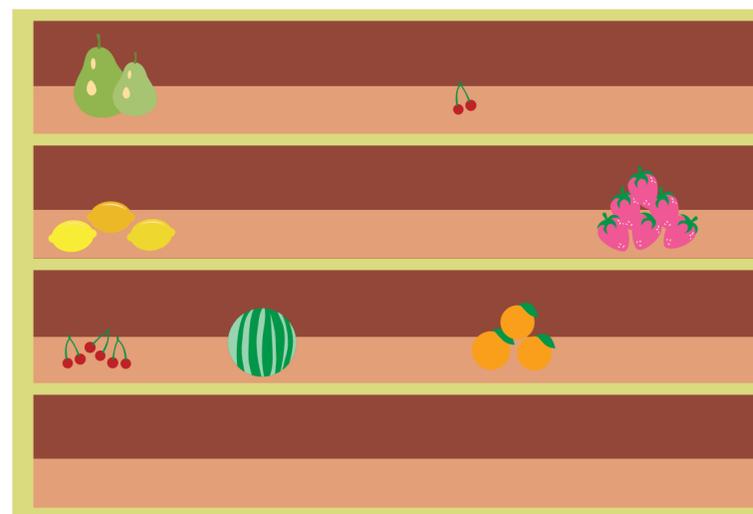
Organización de las Naciones Unidas  
para la Alimentación y la Agricultura

1

## NO COMPRES EN EXCESO.

Planifica tu compra. Revisa lo que te queda en la despensa y en el refrigerador.

**Haz una lista de lo que necesitarás** y compra de acuerdo a la duración de los productos.



**2**

**AL COCINAR, TEN EN CUENTA LA CANTIDAD DE COMENSALES**, así calcularás mejor los ingredientes necesarios y las porciones. **Sírvete en el plato lo que realmente comerás**. Lo que sobre, guárdalo en el refrigerador para comerlo luego.

**3**

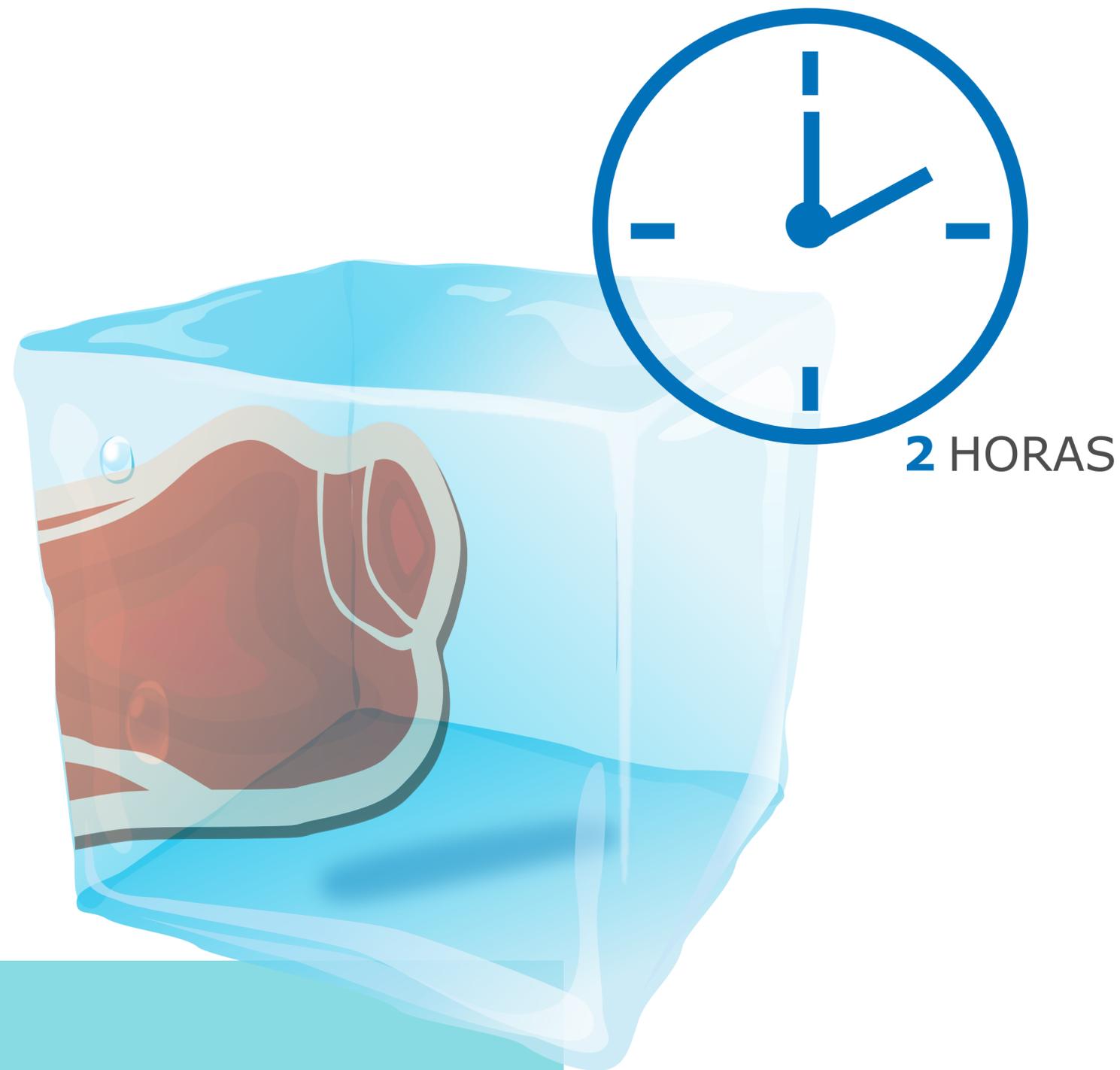
**PRIORIZA. UNA CORRECTA FORMA DE CONSUMIR** los alimentos es poner los más próximos a vencer en la parte de adelante del refrigerador **o despensa. Así evitas desperdiciar alimentos** porque estén vencidos.



4

## NO PIERDAS LA CADENA DE FRÍO.

No dejes que pasen más de 2 horas al comprar productos frescos, como frutas y verduras, **carnes y lácteos** antes de meterlos al refrigerador. Así evitarás disminuir su vida útil y los desperdicios.



**5**

**HARINAS, ACEITES, GRANOS, FIDEOS, ARROZ Y ESPECIAS, CONSÉRVVALOS EN LUGARES SECOS,** bien ventilados, oscuros, aunque con acceso a buena iluminación, de fácil limpieza y desinfección. Si los guardas en envases herméticos (de vidrio o plástico duro) evitarás que ingresen insectos y un posible desperdicio por contaminación.

**6**

**NO DEJES LA COMIDA COCIDA A TEMPERATURA AMBIENTE.**

Los alimentos recién cocidos que no se consumirán inmediatamente, deben ir a al refrigerador. La temperatura ambiente es la preferida para la proliferación de hongos y bacterias, contaminando tus alimentos.

Evítalo, pero **no los guardes calientes en el refrigerador:** primero baja la temperatura del recipiente sumergiéndolo en agua fría con hielo.



7

## CONGELAR DE LA MANERA CORRECTA. UN GRAN ALIADO PARA CONSERVAR

los alimentos es el refrigerador.

**Divide los alimentos en porciones**, para que cuando los necesites descongeles solo lo que utilizarás. Si es un producto cocido, solo puedes congelarlo y

recalentarlo una vez. Si es un producto crudo, puedes congelarlo, luego cocerlo y guardarlo una vez más en el congelador.



8

## CONSERVA LAS PAPAS EN UN LUGAR OSCURO Y MEJOR EN BOLSAS DE PAPEL.

Si las pones junto a una manzana, **evitarás que les salgan brotes**. No guardes papas junto a cebollas porque estas desprenden un gas que las deteriora rápidamente.



8

## GUARDA LAS ENSALADAS.

Puedes hacerlo, sin aliñar, en frascos de vidrio o recipientes herméticos dentro del refrigerador. Se pueden **mantener frescas durante 4 a 5 días**.

Puedes usarlas también para hacer tortillas.



**10**

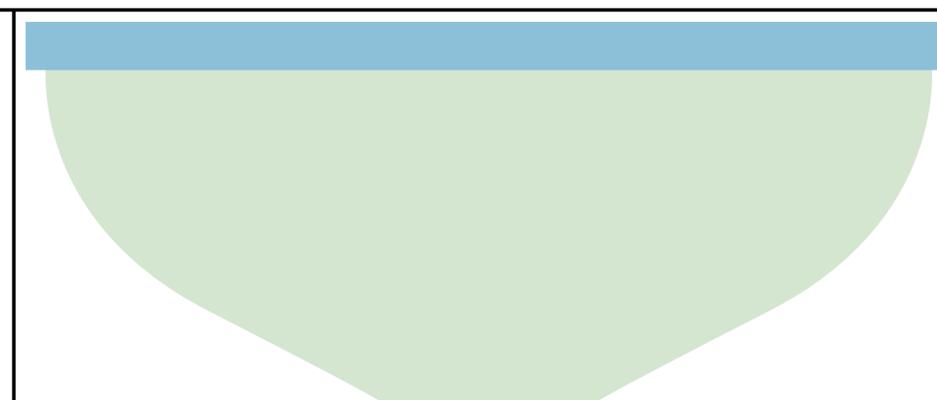
**GUARDA TUS PLÁTANOS** en envueltos en film plástico en el refrigerador. Se podrán negros por fuera, pero por dentro conservarán su textura y color, ya que el frío retrasa su maduración. Una vez congelados puedes usarlos en postres, batidos o repostería saludable.



**11**

**PARA ENFRIAR RÁPIDO LOS ALIMENTOS, SE RECOMIENDA** usar recipientes bajos (10 a 15 cm), de acero y con tapa. No son recomendables los recipientes altos.

**recomendables**  
**10/15** CM DE ALTURA



**12**

**LOS FRUTOS ROJOS COMO FRUTILLAS, MORAS, FRAMBUESAS Y ARÁNDANOS, ENTRE OTROS**, son frágiles y se deterioran rápidamente. Para que duren un poco más, colócalos en un recipiente con mezcla de una parte de vinagre (blanco o de manzana) y diez partes de agua. Luego enjuágalos, escurre y conserva en el refrigerador.

**13**

Para descongelar correctamente un **alimento**, planifica su uso, traspásalo del congelador al refrigerador y espera que se descongele ahí. Si lo necesitas de forma urgente, **utiliza un chorro de agua fría sobre el alimento**.



14

**RECUERDA: LÁVATE BIEN LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN**, antes de cocinar o consumir los alimentos. También **lava prolijamente los utensilios**, las superficies (antes y después de manipular alimentos), los recipientes y cubiertos.

15

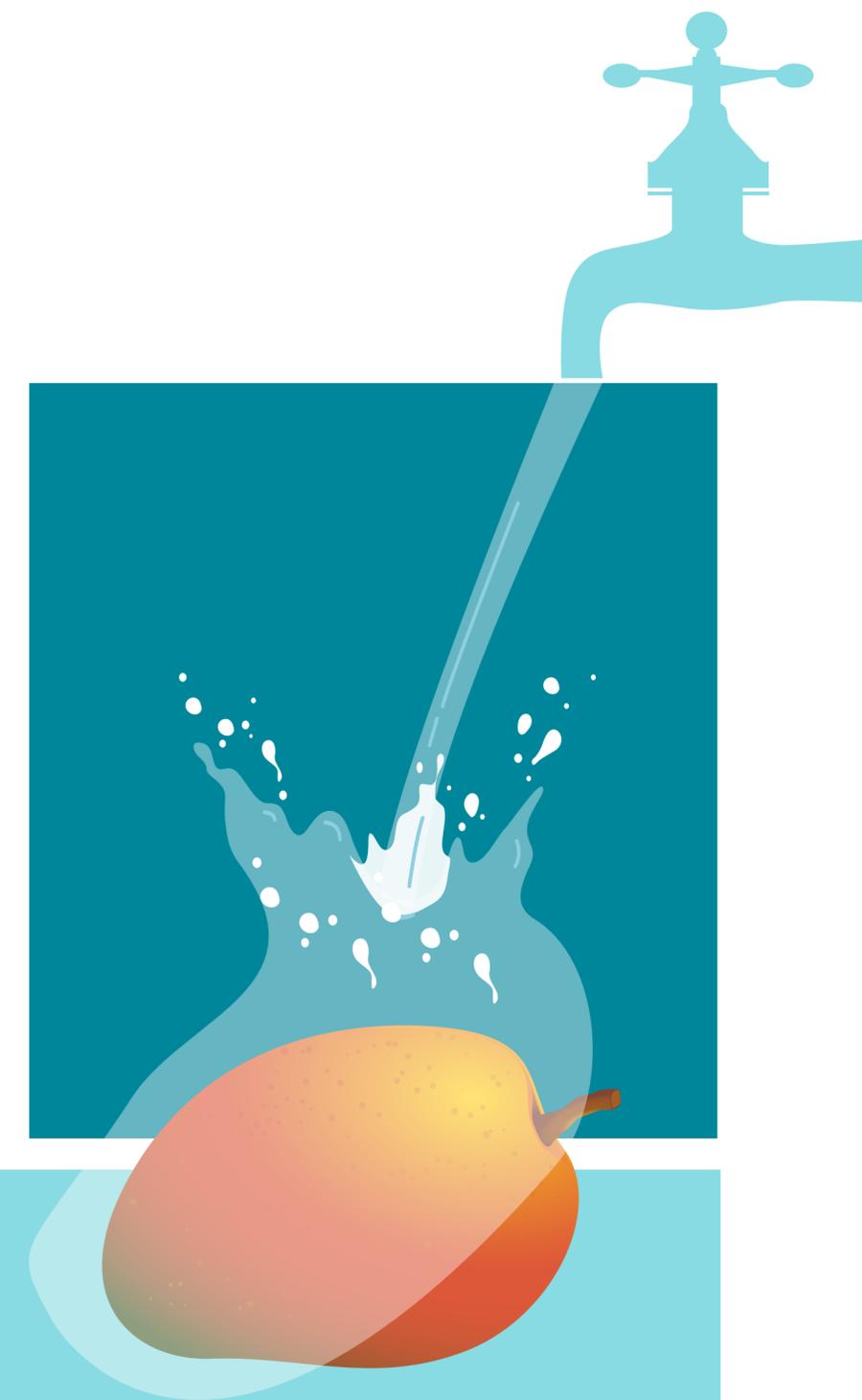
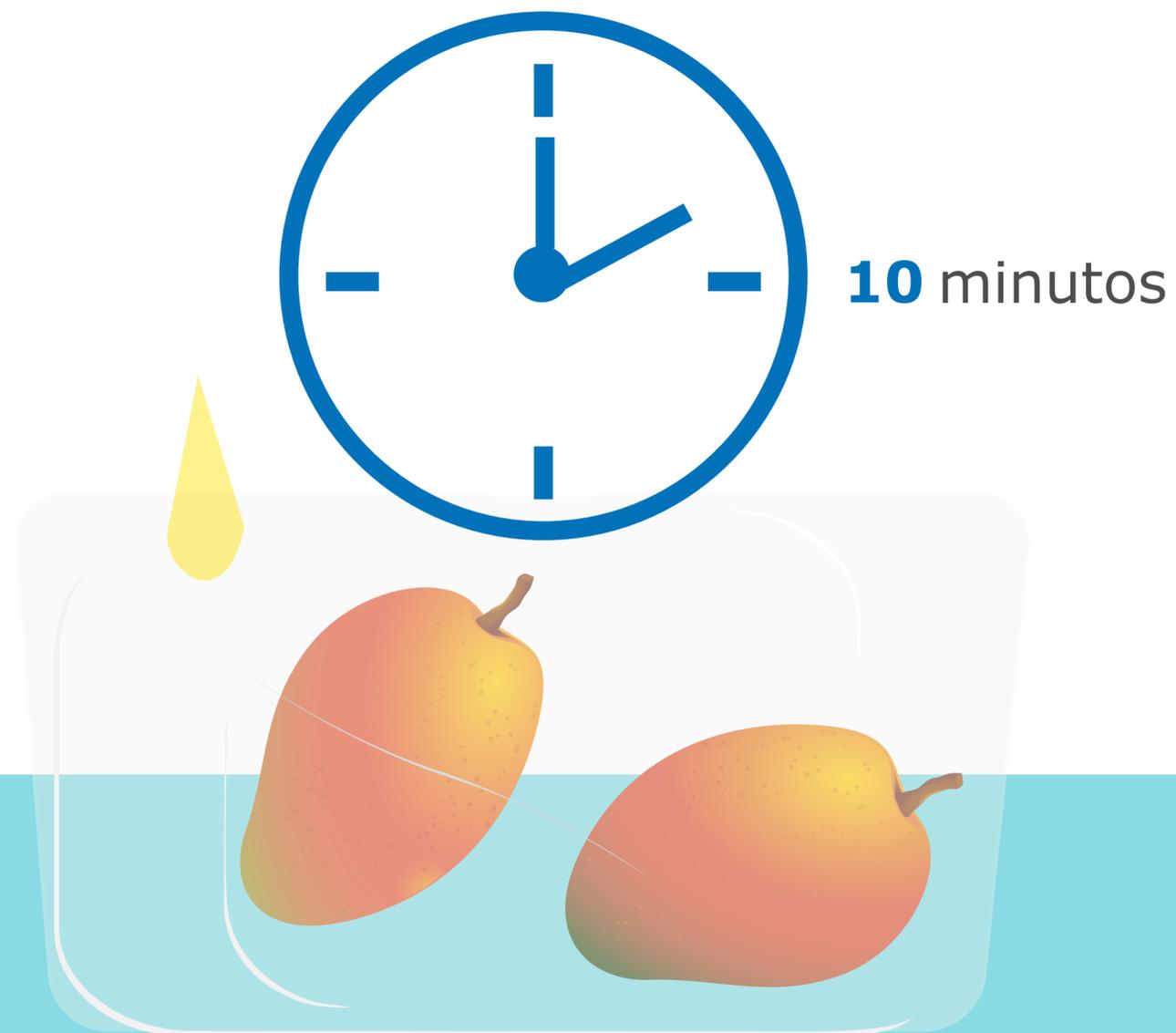
**BUENA MANIPULACIÓN.** Toma siempre los platos, cubiertos y fuentes **por los bordes**, los cubiertos por el mango, los vasos por el fondo y las tazas por el mango u oreja.



**16**

## LAVA FRUTAS Y VERDURAS.

Hazlo siempre antes de consumirlas para eliminar todo rastro de residuos. Puedes usar como desinfectante el vinagre (un vaso en medio litro del agua y dejar remojar por 10 minutos, luego enjuagas).



# CONSEJOS PARA CONSERVAR TU COMIDA Y EVITAR PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS DE FAO

#CuidémonosEntreTodos



Organización de las Naciones Unidas  
para la Alimentación y la Agricultura