

Nourrir la vie

Reducir el desperdicio de comida en casa

Hacer las compras según sus necesidades

- Planifique el menú de la semana antes de ir al supermercado.
- Compre los ingredientes perecederos que usa con poca frecuencia a granel o en pequeñas cantidades.

Conservar los alimentos adecuadamente

- Guarde rápidamente los alimentos en el refrigerador o congelador después de usarlos.
- Divida sus platos cocinados en porciones y refrigérelos rápidamente para enfriarlos.
- Organice su refrigerador y congelador para no perder ningún alimento.
- Si un alimento corre el riesgo de echarse a perder antes de consumirlo, ¡congélelo! Por ejemplo:
 - sobras de platos cocinados;
 - salsas, salsa picante, pasta de tomate, verduras y frutas, legumbres cocidas, etc.



Algunas verduras como los ejotes, el brócoli, las espinacas y los espárragos deben escaldarse antes de congelarse.

Planificar y cocinar de otra manera

- Reserve momentos para consumir sus sobras.
- Aplique la regla “Primero en entrar, primero en salir” con sus alimentos.
- ¡Haga sustituciones al cocinar! Por ejemplo, reemplace:
 - el caldo de res por caldo de pollo;
 - las chalotas francesas por cebolla;
 - la crema agria por yogur natural.

El congelador puede ser su aliado para reducir el desperdicio en casa.



Para más información sobre la congelación de alimentos :
[La Congelación Y Seguridad Alimentaria](#)



Nourrir la vie

Reducir el desperdicio de comida en casa

¡Dé una segunda vida a sus alimentos!



Legumbres:

- sopa de lentejas o de verduras;
- ensalada;
- puré de lentejas o hummus casero.



Verduras marchitas o blandas:

- crema o sopa;
- salteados;
- muffins;
- para el apio, las zanahorias y los nabos: remoje en agua y colóquelos en el refrigerador para que recuperen su firmeza.



Frutas muy maduras o marchitas:

- licuados;
- muffins;
- tartas;
- compotas.



Pan:

- budín;
- pan molido;
- crutones para sopas, ensaladas o salsas para untar;
- baguette: pasar por agua y meter al horno unos minutos.

Reducir el desperdicio de comida permite bajar la factura del supermercado.

Para ideas sobre cómo aprovechar sus sobras (en francés)

Sauve ta bouffe



J'aime manger pas gaspiller



Sobras de carne cocida:

- macarrones con carne;
- sándwiches;
- arroz frito;
- huesos de pollo: preparar un caldo



Arroz cocido:

- ensalada;
- budín;
- croquetas o arancinis



Miel y azúcar morena:

- ponga su tarro de miel cristalizada en agua caliente unos minutos;
- ponga un trozo de manzana o pan en su azúcar morena endurecida.

Para más herramientas, visite el sitio www.centrealima.ca

Marzo 2023 | La Agencia de Salud Pública de Canadá contribuyó financieramente a la producción de Nourrir la vie. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente la posición oficial de la ASPC. | Todos los derechos reservados a Alima, Centre de nutrition sociale périnatale | 2182, avenue Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tel. 514 937-5375 | www.centrealima.ca

