

HOJA INFORMATIVA DE LA FDA

QUE PUEDE HACER

Consejos para reducir el desperdicio de alimentos

Todos podemos contribuir a alcanzar la meta nacional de reducción del desperdicio de alimentos: **reducirlo en un 50% para el año 2030**. Ponga en práctica estas sugerencias de inmediato para reducir el desperdicio de alimentos, ahorrar dinero y proteger el medio ambiente.

En la tienda de comestibles o cuando coma fuera de casa

- Planifique con antelación y prepare la lista de las compras antes de ir a la tienda de comestibles. A medida que escriba su lista, piense en las comidas que preparará la semana siguiente y revise el refrigerador para evitar la compra innecesaria de ingredientes.
- Cuando esté en la tienda, compre solo lo que necesita y no se desvíe de su lista de compras. Tenga cuidado al comprar a granel, especialmente con los productos que tienen un tiempo de caducidad limitado.
- Si están disponibles, compre las frutas o verduras “feas” que van quedando con frecuencia en la tienda de comestibles, pero que aún pueden consumirse sin riesgo. **Los productos agrícolas “feas” tienen imperfecciones físicas, pero no están dañados ni podridos.** Las frutas o verduras “feas” son seguras y nutritivas, y a veces se pueden encontrar a precios rebajados.
- Cuando coma fuera de casa, pida porciones más pequeñas para evitar dejar residuos en el plato y cuidarse de comer en exceso. También puede pedir un recipiente para llevarse las sobras a casa en lugar de dejar comida en el plato.



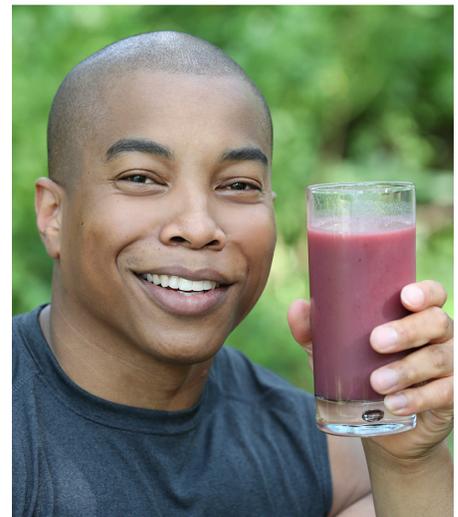
En la cocina - Almacenamiento y preparación

- Verifique el [ajuste de la temperatura](#) en su refrigerador. **Mantenga la temperatura a 40° F o menos para preservar los alimentos en buen estado.** La temperatura del congelador debe ser de 0° F.
- Utilice la [aplicación FoodKeeper](#) para saber cómo almacenar de forma segura los diferentes alimentos para mantener su frescura y calidad.
- Refrigere los vegetales pelados o cortados para mantener su frescura y evitar su descomposición.
- ¡Use el congelador! El congelamiento es una excelente forma de almacenar la mayoría de los alimentos para impedir que se pongan en mal estado antes de su consumo. Consulte la [aplicación FoodKeeper](#) para saber durante cuánto tiempo puede almacenar distintos alimentos en el congelador.
- Separe un espacio en el refrigerador para aquellos alimentos que podrían echarse a perder en unos cuantos días.
- Revise su refrigerador a menudo para estar al tanto de lo que tiene y necesita consumir. Coma o congele los productos antes de que sea necesario desecharlos.
- Si tiene más alimentos de los que necesita o puede consumir, considere donar los alimentos empaquetados a una despensa de comida local o una campaña de recolección de alimentos.
- Aprenda acerca de las fechas en los productos alimenticios – Muchos consumidores malinterpretan el propósito y significado de las etiquetas con fechas en los alimentos empaquetados. Se calcula que la confusión sobre el etiquetado con la fecha representa 20% del desperdicio de alimentos por parte de los consumidores.
 - Excepto por la fórmula infantil para lactantes, los reglamentos o leyes federales no exigen a los fabricantes colocar etiquetas con fecha con base en la calidad en los alimentos empaquetados.
 - No hay descripciones uniformes o universalmente aceptadas que se utilicen en las etiquetas de los alimentos para la fecha de envasado y caducidad (fechas calendario) en los Estados Unidos. En consecuencia, hay una amplia variedad de frases utilizadas para la fecha de envasado y caducidad de los productos.

- La FDA apoya los esfuerzos de la industria alimentaria para que “Consumo preferente antes del” sea la frase estándar para indicar la fecha en que el producto tendrá su mejor sabor y calidad. Los consumidores deben revisar los alimentos que han pasado la fecha indicada como “Consumo preferente antes del” para detectar indicios de deterioro. Si los productos han cambiado notablemente de color, consistencia o textura, los consumidores podrían optar por no comerlos. Si tiene preguntas o inquietudes acerca de la calidad, la seguridad y el etiquetado de los alimentos empaquetados que compra, le recomendamos que se comunique con la empresa que elabora el producto. Muchos alimentos empaquetados proporcionan la información de contacto de la empresa en el paquete.
- Los productores aplican las etiquetas con fechas según su criterio y por distintas razones. La más común es para informar a los consumidores y minoristas acerca de la fecha en la que se puede esperar que los alimentos conserven la calidad y el sabor deseados.
- La industria está avanzando hacia prácticas más homogéneas para el etiquetado con fecha en los alimentos empaquetados. No obstante, por ahora, los consumidores pueden ver diferentes frases utilizadas en la fecha de envasado y caducidad de los productos, como “Vender antes del”, “Consumo preferente antes del”, “Vence el”, etc.

En el hogar: cocinar, servir y disfrutar la comida con la familia y los amigos

- **Utilice frutas o verduras “feas” para preparar batidos y sopas saludables para sus amigos o familiares.** ¡Nadie notará la diferencia!
- ¡Descubra su lado creativo y disfrute! Invente platillos y aperitivos con las sobras o productos en riesgo de echarse a perder si no se consumen pronto. Organice un concurso casero de cocina para ver quién puede idear el mejor platillo.
- **Siga la regla de las 2 horas.** Por razones de seguridad, no deje los alimentos perecederos a temperatura ambiente por más de dos horas, a menos que los mantenga fríos o calientes. Si la temperatura está por encima de 90° F, los alimentos no deben dejarse fuera del refrigerador por más de una hora. También, recuerde refrigerar las sobras en un plazo de dos horas.
- Utilice la información sobre el tamaño de las porciones en la [etiqueta de Información Nutricional](#) para dividir las comidas o los aperitivos. Siempre puede agregar más a su plato después de terminar la primera porción.
- ¿Preparó demasiada comida para una fiesta en casa? Empaque la comida sobrante en recipientes para que los invitados se la lleven a casa o comparta con un vecino como un gesto amable.
- Organice una competencia amistosa con sus familiares o amigos para ver quién puede pasar más tiempo sin desperdiciar ningún alimento.



Para más información:

- [Información sobre el desperdicio de alimentos](#)

La FDA, una agencia dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., protege la salud pública al garantizar la fiabilidad, la eficacia y la seguridad de los medicamentos para uso humano y veterinario, vacunas y productos biológicos para uso humano y dispositivos médicos. La agencia también es responsable de la seguridad del suministro de alimentos, cosméticos, suplementos dietéticos y productos que emiten radiación electrónica en nuestro país, y de regular los productos de tabaco.

Centro de Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada
 Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.
 5001 Campus Drive
 College Park, MD 20740
www.fda.gov