

# Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## Coma bien y reduzca el desperdicio de alimentos

**HAGA MÁS con los ALIMENTOS** incorporando estos consejos sobre alimentación, nutrición y actividad física.



La gente rara vez habla de los alimentos que tira, pero el tema del desperdicio de alimentos está recibiendo mucha más atención en estos días.

Se ha estimado que los estadounidenses tiran miles de millones de libras de comida cada año en casa o cuando salen a comer. Y esa cantidad ni siquiera incluye la comida que no se consume en las tiendas de comestibles o las cosechas que quedan en los campos de los agricultores.

No todos los alimentos que se desperdician se pueden salvar y comer, pero se ha demostrado que una gran parte del desperdicio se puede prevenir, especialmente en el hogar.

Un buen lugar para comenzar es en su propia cocina. A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán.

### **Planifique las comidas basándose en los alimentos que ya tiene a mano.**

- Busque en el refrigerador, el congelador y la despensa los alimentos que debe gastar primero.
- Escriba una lista de los ingredientes que aún necesita.
- Compre sólo la cantidad de alimentos perecederos que se pueden comer o congélelos en unos pocos días. Esto es especialmente cierto para alimentos como frutas frescas, vegetales, carnes, productos lácteos y mariscos.

### **Sea creativo con las sobras**

Transforme las comidas en sopas, ensaladas o sándwiches cortando los sobrantes de vegetales y carnes cocidas.

- Uselos como aderezo para ensaladas o granos cocidos como arroz o pasta.
- Envuélvalos en una tortilla o como relleno en una pita para un sándwich satisfactorio.
- Combínelos para hacer una sopa, luego disfrútela o congélela para usarla después.
- Cómalos de comida más adelante en la semana.
- O simplemente empaque las sobras para el almuerzo.

## Domine la vida útil de los alimentos

Muchos alimentos y bebidas comprados en el supermercado incluyen una fecha que indica hasta cuándo deben ser usados o vendidos. Que estas fechas se refieran a la calidad del producto, no necesariamente significa que los alimentos deban ser tirados.

- Fechas como “Use by” (Usar antes de), “Best by” (Mejor antes de) y “Best Before” (Consumir antes de) se encuentran en alimentos como mostaza, aderezos para ensaladas, y salsa de tomate. Estos productos generalmente no necesitan ser refrigerados hasta que se abren. En muchos casos, se pueden comer más allá de la fecha de la etiqueta siempre y cuando se hayan almacenado correctamente.
- Las fechas de “Sell by” (Vender antes de) se muestran en alimentos perecederos, como carnes y productos lácteos. Es posible que estos alimentos se puedan usar algunos días después de esa fecha, siempre y cuando se hayan almacenado a una temperatura segura.

## Practique buena seguridad alimentaria

- No se arriesgue a comer o beber nada que sospeche que se ha dañado.
- Coma las sobras dentro de 3 a 4 días (o congélelas hasta 3 a 4 meses).
- Ponga a prueba sus conocimientos sobre seguridad alimentaria o mire si es hora de desechar esos alimentos entrando a la aplicación FoodKeeper en [foodsafety.gov](https://foodsafety.gov).
- Cree condiciones de almacenamiento ideales
- Almacene los alimentos en la despensa de manera que los productos con fechas más cercanas estén al frente.
- Coloque a la vista los alimentos que podrían echarse a perder rápidamente, como al frente del refrigerador o de la despensa (si no son perecederos).
- Espere a lavar los vegetales hasta justo antes de servirlos.
- Aprenda cuales frutas y vegetales almacenar en el refrigerador. Algunas legumbres causan que otras frutas y vegetales se maduren rápidamente, por lo que deben separarse. Y otras deben almacenarse en un lugar fresco, oscuro y seco.
- Para obtener más información consulte la

sección [“How to Keep Produce Fresh Longer – Infographic”](#) (Cómo mantener legumbres frescas más tiempo – infografía) en [homefoodsafety.org](https://homefoodsafety.org)

## Otras formas de hacer más con los alimentos

- Tenga en cuenta el tamaño de las porciones. Escoja porciones más pequeñas para mantenerse dentro de sus necesidades calóricas, como lo recomienda MiPlato.
- Pida tamaños más pequeños de alimentos y bebidas al comer fuera de casa. O pida un recipiente para llevar comida al comenzar a comer.
- Aprenda a envasar o deshidratar adecuadamente los alimentos en casa.
- Done alimentos extras que aún sean seguros para comer a una despensa local de alimentos o un refugio.
- Considere hacer abono orgánico.

---

**Para encontrar un nutricionista dietista registrado en su área y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite [eatright.org](https://eatright.org).**

 **Academy of Nutrition and Dietetics**

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización más grande del mundo de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia está comprometida a mejorar la salud y el avance de la profesión a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

---

Escrito por el personal de la Academia de Nutrición y Dietética, dietistas nutricionistas registrados.

Fuentes: *Let's Talk Trash*, [USDA ChooseMyPlate.gov](https://www.usda.gov/choosemyplate); *El estado de desperdicio de alimentos en los Estados Unidos y oportunidades para marcar la diferencia. Fundación de la Academia de Nutrición y Dietética, 2016*; *Sobras y seguridad alimentaria, Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA*.

© Academy of Nutrition and Dietetics. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.