

## COCINAR Y COMER



### Consejos básicos

 Cocine la cantidad justa de alimentos atendiendo al número de comensales.

Utilice una báscula o un recipiente medidor para evitar excederse en las raciones de arroz o pasta. De todas maneras, los excedentes siempre se pueden convertir en una deliciosa ensalada de verano o en una sopa de arroz en el invierno. Sea creativo!

Puede inspirarse aquí (desplácese hacia abajo y encontrará recetas con sobras)



Fotografía: Health.com

 Sirva la cantidad justa.

Por desgracia, las raciones demasiado grandes acaban llenando el cubo de la basura. Procure servir sus comidas con una presentación atractiva. Un plato no tiene que estar lleno para que parezca delicioso. Tenga en cuenta que no todos comemos las mismas cantidades. Adapte las raciones y los platos a la edad y hábitos alimentarios de cada persona.



 Siga un patrón de consumo de alimentos inteligente.

Planifique las comidas y vaya a comprar sólo cuando sea necesario, será bueno para su salud y para su presupuesto doméstico. El hecho de prepararse su propia comida, es también una manera de conectar con el "gourmet" que lleva dentro.

 Como norma general, utilice en primer lugar las sobras.

Siempre pueden convertirse en parte de una comida deliciosa y son una fuente de creatividad e inspiración. ¡Déles una oportunidad!

Las sobras no deben guardarse más de tres días.

CONSEJOS PARA PREVENIR  
EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

## Preparados, listos ¡a cocinar!

Aproveche los trozos de frutas y verduras que todavía se puedan comer. No se olvide de lavarlos muy bien antes de consumirlos.

Algunas verduras pueden haber perdido el buen aspecto que tenían pero todavía se pueden comer. Convierta a las sopas y a los estofados en sus aliados ¡no les defraudarán!

Lave siempre todas las cazuelas y recipientes. Si algunos envases de salsas son difíciles de aprovechar, córtelos por la mitad y aproveche las últimas cucharadas de su salsa favorita con la ayuda de una espátula.

Si vive solo, cocine más cantidad y congele porciones individuales.

Recuerde que siempre es mejor descongelar la comida en la nevera que no en el microondas. El proceso de descongelación será más homogéneo en toda la superficie de la comida y ahorrará energía



Medidor de espaguetis de Love Food Hate Waste

## Priorice el uso de las sobras.

¡Déles una oportunidad!



Fotografía: Randy Mayor, Cooking Light

## No se olvide de...

- 🐾 Estar pendiente de las fechas de caducidad de los alimentos. Sea creativo y consuma los alimentos perecederos en fecha, antes de que acaben en la basura.
- 🐾 Utilice recipientes herméticos reutilizables para conservar las sobras y evita así el uso de plástico transparente o papel de aluminio. Tener una gran cantidad de recipientes herméticos en casa nos ayudará a conservar mejor los alimentos; podemos guardar también los quesos y otros productos lácteos, se conservarán durante más tiempo y en mejores condiciones.
- 🐾 Deje enfriar los restos de comidas antes de congelarlas. Cuando introducimos alimentos calientes en la nevera o en el congelador alteramos el proceso de enfriamiento, ya que el aparato necesita más energía para mantener la temperatura estable. Ahorrará energía si deja los alimentos durante un rato en un sitio fresco hasta que se enfríen.

Principales fuentes: Love Food Hate Waste: Everyday essentials ([england.lovefoodhatewaste.com/content/everyday-essentials](http://england.lovefoodhatewaste.com/content/everyday-essentials))

Love Food Hate Waste: Can I have writing ([england.lovefoodhatewaste.com/content/can-i-have-writing](http://england.lovefoodhatewaste.com/content/can-i-have-writing))

How stuff works ([recipes.howstuffworks.com/fresh-ideas/easy-dinner-ideas/10-meals-to-make-from-leftovers.htm](http://recipes.howstuffworks.com/fresh-ideas/easy-dinner-ideas/10-meals-to-make-from-leftovers.htm))