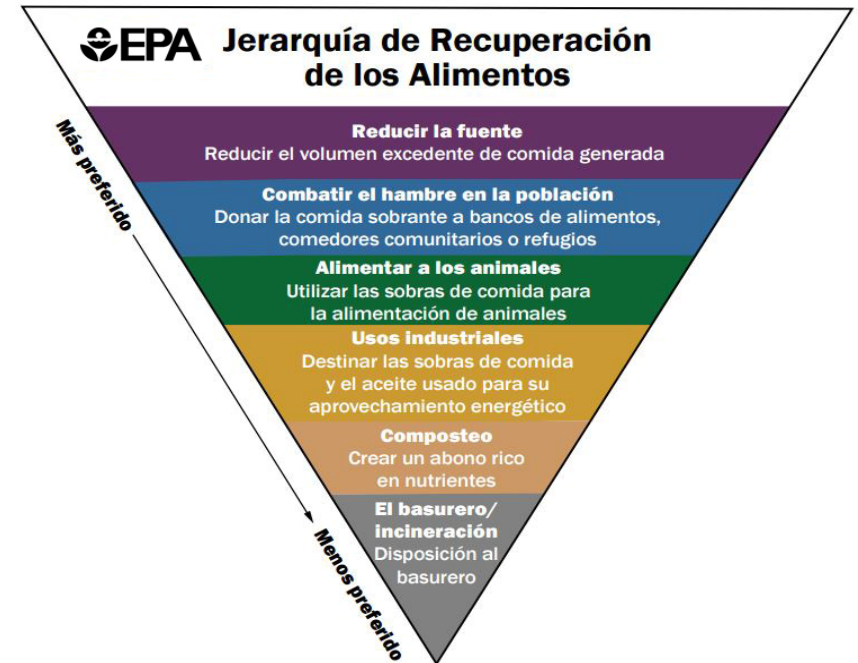


¡Su participación indica que decidió unirse a la revolución de eliminar el desperdicio de alimentos!  
**La familia ordinaria en EUA, echa a perder un cuarto de todos los alimentos que trae a casa (es verdad – el 25% de lo que se compra, ¡termina en la basura!)**

El desperdicio no solo impacta su tiempo y dinero, pero también afecta **la tierra, el agua, la energía, la mano de obra y los otros recursos** que le ponen los alimentos a la mano. Aunque dure sólo una semana, este estudio le permitirá descubrir cómo y por qué se desperdicia la comida y de qué modo se puede mejorar el consumo.

## CÓMO SE IMPLEMENTA:

- 🍅 Descargue e imprima estas páginas u obtenga su copia en el puesto del Mercado Popular Sabatino (Saturday Farmer's Market).
- 🍅 **APUNTE LOS DATOS DE TODA LA SEMANA EMPEZANDO EN LA P. 2.**
- 🍅 Anote sea el *volumen* o el *peso* (o ambos) de los alimentos que desechó junto con el precio aproximado.
- 🍅 ÚNICAMENTE lleve la cuenta de la comida que había querido consumir pero que no lo pudo a tiempo. NO incluya los desechos de la preparación.
- 🍅 Dese cuenta del volumen con una taza de medir; y del peso con una báscula si cuenta con una.
- 🍅 Tras los 7 días, sume los totales en la P.4 y descubra las maneras de mejorar el consumo.



La “Jerarquía de Recuperación” publicada por la EPA muestra las maneras preferidas de eliminar el desperdicio, empezando con **PREVENCIÓN** y terminando con enterrar en el basureo municipal.

Además, implemente las Estrategias Sagaces para mejorar el consumo, tal como con etiquetas que indiquen “¡Comer Primero!” en la sección debida de la nevera. También use “Mi Plan de las Comidas”.

Búsque ejemplos a: <http://NoFoodLeftBehindCorvallis.org>. ¡BUENA SUERTE!

# Descubra Qué Tanto Se Desperdicia En Una Semana

**RECUERDE:** pese solamente los alimentos **COMESTIBLES** que pudo o debió haber comido.



<b>Día 1°</b>	<b>Cantidad y Tipo de Alimento Desechado</b> (ej.: 2 plátanos, 1 taza de cereal, 1 ala de pollo, 2 rebanadas de pan, sobras de 1 burrito, etc.)	
	<input style="width: 90%;" type="text"/>	(Optativo: peso) <input style="width: 10%;" type="text"/> lb:oz O Kg, g
(fecha)	<input style="width: 90%;" type="text"/>	(Optativo: peso) <input style="width: 10%;" type="text"/> lb:oz O Kg, g
<b>¿Por Qué Se Echó A Perder?</b> (ej.: cociné en exceso, compré en exceso, no me gustó el sabor, se me olvidó, lo dejé fuera de la nevera, etc.)		
<input style="width: 100%;" type="text"/>		
<b>¿Cuánto Le Costaron A Ud. o A Su Familia?</b> (calcule lo que cuesta reemplazarlos – el total le podría sorprender)		
$\$ \text{  } + \$ \text{  } + \$ \text{  } + \$ \text{  } + \$ \text{  } = \$ \text{  }$		

<b>Día 2°</b>	<b>Cantidad y Tipo de Alimento Desechado</b>	
	<input style="width: 90%;" type="text"/>	(Optativo: peso) <input style="width: 10%;" type="text"/> lb:oz O Kg, g
(fecha)	<input style="width: 90%;" type="text"/>	(Optativo: peso) <input style="width: 10%;" type="text"/> lb:oz O Kg, g
<b>¿Por Qué Se Echó A Perder?</b>		
<input style="width: 100%;" type="text"/>		
<b>¿Cuánto Le Costaron A Ud. o A Su Familia?</b>		
$\$ \text{  } + \$ \text{  } + \$ \text{  } + \$ \text{  } + \$ \text{  } = \$ \text{  }$		

<b>Día 3°</b>	<b>Cantidad y Tipo de Alimento Desechado</b>	
	<input style="width: 90%;" type="text"/>	(Optativo: peso) <input style="width: 10%;" type="text"/> lb:oz O Kg, g
(fecha)	<input style="width: 90%;" type="text"/>	(Optativo: peso) <input style="width: 10%;" type="text"/> lb:oz O Kg, g
<b>¿Por Qué Se Echó A Perder?</b>		
<input style="width: 100%;" type="text"/>		
<b>¿Cuánto Le Costaron A Ud. o A Su Familia?</b>		
$\$ \text{  } + \$ \text{  } + \$ \text{  } + \$ \text{  } + \$ \text{  } = \$ \text{  }$		

**¡Qué BIEN progresa!**

# Descubra Qué Tanto Se Desperdicia En Una Semana

<b>Día 4°</b>	<b>Cantidad y Tipo de Alimento Desechado</b>	
(fecha)		(Optativo: peso) lb:oz O Kg, g
		(Optativo: peso) lb:oz O Kg, g
	<b>¿Por Qué Se Echó A Perder?</b>	
	<b>¿Cuánto Le Costaron A Ud. o A Su Familia?</b>	
	\$ + \$ + \$ + \$ + \$ = \$	

<b>Día 5°</b>	<b>Cantidad y Tipo de Alimento Desechado</b>	
(fecha)		(Optativo: peso) lb:oz O Kg, g
		(Optativo: peso) lb:oz O Kg, g
	<b>¿Por Qué Se Echó A Perder?</b>	
	<b>¿Cuánto Le Costaron A Ud. o A Su Familia?</b>	
	\$ + \$ + \$ + \$ + \$ = \$	

<b>Día 6°</b>	<b>Cantidad y Tipo de Alimento Desechado</b>	
(fecha)		(Optativo: peso) lb:oz O Kg, g
		(Optativo: peso) lb:oz O Kg, g
	<b>¿Por Qué Se Echó A Perder?</b>	
	<b>¿Cuánto Le Costaron A Ud. o A Su Familia?</b>	
	\$ + \$ + \$ + \$ + \$ = \$	



**¡ADELANTE! YA CASI TERMINA**

Le asombrará la REDUCCIÓN del desperdicio después de implementar estos cambios...

# Descubra Qué Tanto Se Desperdicia En Una Semana

Día 7°	Cantidad y Tipo de Alimento Desechado	(Optativo: peso)	lb:oz O Kg, g							
(fecha)		(Optativo: peso)	lb:oz O Kg, g							
¿Por Qué Se Echó A Perder?										
¿Cuánto Le Costaron A Ud. o A Su Familia?										
\$	+	\$	+	\$	+	\$	+	\$	=	\$

## ¡YA TERMINÓ! Saquemos la cuenta:

Sume todas las cantidades y anote el total a la derecha.	\$\$ TOTAL QUE GASTÉ DE DÍA 1º AL 7º ARRIBA:	\$
	PESO O VOL. TOTAL DE ARRIBA:	
Multiplique por 52 para saber qué tanto se desperdicia en un año.	x 52 semanas	\$ dinero perdido X año
	x 52 semanas	peso o vol. desperdiciado X año



Un proyecto de la alianza pro preservación  
Corvallis Sustainability Coalition

[NoFoodLeftBehindCorvallis.org](http://NoFoodLeftBehindCorvallis.org)

Esperamos que haya descubierto cuales alimentos está desperdiciando y la causa.  
¡Sírvese imprimir y usar esta hoja de cálculos tantas veces como lo necesite!  
Ya que desarrolló un buen entendimiento del por qué se desperdician alimentos,  
**consulte nuestro sitio web para averiguar Estrategias Sagaces y los Métodos que seguir para** resolver la situación... sepa cómo reducir el desperdicio y ¡dele alivio tanto al planeta como a su billetera!

### NOTAS

### PERSONALES:

---



---



---