

SEA SAGAZ: PREPARE AHORA, DISFRUTE DESPUÉS



Prepare alimentos que se echan a perder pronto después de la compra. Le será más fácil tener lista la comida a través de la semana sin perder ni tiempo, ni empeño, ni dinero.



Recomendaciones Útiles. ¡Sea Sagaz!

- Reduzca tiempo en la cocina – apenas llegando del mercado, adelántese lavando, secando, picando y trozando sus comestibles frescos. Guárdelos a la mano en la nevera en envases transparentes, ayudando el consumo de bocadillos y facilitando cocinar.
- Consulte su Guía de cómo Almacenar Frutas y Verduras y asegure que la preparación muy antes del consumo NO incluya productos que “se limpian justo antes de comerlos.”
- Prepare y cueza lo que pronto se echa a perder, guarde en congelador para disfrutar por todo un mes. Por ej.: prepare y congele pechuga de pollo o escale y congele verduras.
- A menudo visite su congelador. Almacene ahí el pan, frutas partidas, o la carne que no podrá comer a tiempo. Mantenga actualizada una Lista de los Contenidos para planificar el consumo. Envuelva cada paquete en bolsa doble para que aguante la congelación a largo plazo.
- La seguridad ante todo. Averigüe la fecha de vencimiento de alimentos en Nevera y Congelador. Consulte una Tabla formulada para el propósito.
- Marque los alimentos con su fecha de preparación y la de su consumo final.
- Con el rotulito: ¡COMER 1º!, aparte un rincón de la nevera para las sobras antes de que se echen a perder.

EPA-530-16-F-014-E
Febrero 2016

Actualizado Abril y
Agosto 2018 por:

NO FOOD
LEFT BEHIND
- CORVALLIS -

Sea aún más sagaz. Consulte los links en: <https://NoFoodLeftBehindCorvallis.org>