

ALIMENTOS ARRUINADOS = DINERO TIRADO

¡Usted puede cambiar eso! Sígale la pista a los alimentos arruinados en una semana y verá cuanto \$\$\$ puede ahorrar la SIGUIENTE semana.

AQUÍ LE MOSTRAMOS CÓMO SEGUIR LA PISTA:

PASO 1) Utilice el formulario en la página dos, anote sólo los alimentos que se iba a comer (no los residuos de cocina) y que ha tirado (al abono vegetal o la basura):

- 🍅 ¿Cuáles alimentos?
- 🍅 ¿Por qué los tiró?
- 🍅 Precio aproximado de lo que pagó
- 🍅 Opcional: volumen o peso

PASO 2) Sume el costo de la semana y del año (además de las cantidades, si lo ha registrado).

PASO 3) Revise las razones del POR QUÉ tiró alimentos. Seleccione las “Estrategias Inteligentes” que le ayudarán a AHORRAR DINERO y evitar desperdicios:

- 🍅 Letrero “¡Coma esto primero!”
- 🍅 Guía de cómo Almacenar Frutas y Verduras: evite el desperdicio
- 🍅 Inventario del congelador: sígale la pista a lo que está enterrado
- 🍅 Un plan de comidas y una lista inteligente de compras evitan comprar de más
- 🍅 Blog “Confesiones de cocina”: hechos, consejos y lecciones aprendidas

ENCUENTRE TODAS NUESTRAS ESTRATEGIAS Y MUCHO MÁS:

<https://NoFoodLeftBehindCorvallis.org>

El viejo yo



Alimentos perdidos y olvidados en el refrigerador
Crédito de la fotografía:
@thecookingblueprint

El nuevo yo

@ReduceWasteNow



Mantenga el contenedor “**Cómeme primero**” en el refrigerador para evitar que se arruine
Crédito de la fotografía: @thecomamas

¡COMA ÉSTO PRIMERO! 



Los comportamientos cambian cuando los medimos... ¡Inténtelo y vea!

Guía creada por el Waste Prevention Action Team of the Corvallis Sustainability Coalition en el invierno del 2021. Impreso en papel de contenido 100% reciclado. Patrocinada por No Food Left Behind, Salem Printing & Blueprint y Republic Services of Corvallis. Más guías e información disponible sobre el programa Recycling Block Captain en <https://tiny.cc/wpatcapt>.

HÁGALO USTED MISMO: SEMANA PARA DESCUBRIR ALIMENTOS ARRUINADOS

RECUERDE: sólo registre una vez los alimentos comestibles que pudieran/debieran/hubieran sido comidos.



FECHA	ALIMENTOS ARRUINADOS Y CANTIDADES (como: 2 plátanos, 1 taza de avena, 1 pechuga cruda de pollo, 1/2 pinta de frutilla, tapas del pan, 1 aguacate, medio burrito, bolsa de lechuga limosa, 2 onzas de queso reseco o mohoso, etc.)	¿POR QUÉ SE ARRUINÓ? (como: cocido de más, compré mucho, sabor indeseable, arruinado al guardarse mucho tiempo / estaba detrás de algo / sobras olvidadas / se quedó afuera, etc.)	¿CUÁNTO COSTÓ? (estime el costo de reemplazo)	OPCIONAL: PESO/VOL
	Ejemplo: ¼ de galón de leche, 1.5 tazas de comida tipo chino	Ejemplo: compré mucha leche, sobras de los niños	\$1.25 + \$2.00	2.5 libras

¡LISTO! Ahora los totales:

Simplemente sume las cantidades y anótelo a la derecha.

Multiplique por 52 y vea lo que podría haberse desperdiciado en un año.

\$\$ TOTAL GASTADO EN UNA SEMANA: \$ _____
 TOTAL EN PESO/VOLUMEN: # _____
 x 52 semanas \$ _____ dinero desperdiciado/año
 x 52 semanas # _____ cantidad arruinada/año



**NO FOOD
LEFT BEHIND**
 - CORVALLIS -

Ahora que ya ha descubierto qué alimentos desperdicia y por qué, **visite nuestro sitio web y encuentre las Estrategias Inteligentes para que le ayuden a enfocarse en esos comportamientos!** Aprenda fácilmente a reducir alimentos desperdiciados y ahorre dinero: <https://NoFoodLeftBehindCorvallis.org>