

CÓMO GESTIONAR MEJOR TU COMIDA EN CASA

Menos desperdicio de alimentos, más ahorro

Buenas prácticas en el hogar. Conocer las fechas de caducidad, aplicar el método FIFO - First In, First Out - (Primero en Entrar, Primero en Salir) o planificar las comidas, son algunas de las recomendaciones de los expertos de Aramark para reducir el desperdicio de alimentos.



Si se organiza de buena manera, la comida no tendrá que ir a la basura.

Un reciente estudio realizado en Chile reveló que un 56% de las personas, declara perder entre \$1.000 y \$25.000 mensuales en comida no consumida. Es decir, no son solo alimentos que se van directamente a la basura, sino también dinero.

Este problema tiene un efecto negativo económico y social, y también ambiental, ya que los alimentos desperdiciados generaron un impacto en el entorno durante su producción y transporte y también en su disposición final, generando gases de efecto invernadero.

Es por ello que adoptar buenas prácticas en casa para disminuir los desperdicios de comida trae múltiples beneficios, tanto para las personas como para el planeta. E ideas hay muchas.

Evelyn Figueroa, nutricionista de Aramark Chile, asegura que: "Uno de los mejores hábitos que puedes adoptar es cocinar en porciones justas. De esta manera, evitas que grandes cantidades de comida se queden en el refrigerador sin ser consumidas. Y, si sobra algo, puedes reutilizarlo de forma

creativa en tus próximas comidas. Además, es importante prestar especial atención a las frutas y verduras, ya que suelen ser los alimentos que se pierden con mayor frecuencia".

RECOMENDACIONES

1.- Planifica tus comidas

Organizar un menú semanal y hacer una lista de compras sobre la base de él, puede evitar la compra de productos innecesarios que terminan caducando, especialmente de productos perecederos. Evita compras impulsivas y compra con responsabilidad.

2.- Almacena los alimentos correctamente

Sigue las instrucciones de almacenamiento de los productos envasados. Utiliza contenedores herméticos para conservar frescos tus alimentos por más tiempo. Refrigera los alimentos que para prolongar su vida útil y averigua cuáles pueden ser congelados y por cuánto tiempo.

3.- Aprovecha las "sobras"

Si cocinas más de lo necesario o te sobró alguna preparación, reutilízala en nuevas recetas, muy común es hacerlo en tortillas o ensaladas. También algunas preparaciones pueden ser congeladas para comerlos en días posteriores, averigua cómo hacerlo de una forma segura.

4.- Prueba el método FIFO (First In, First Out)

Al almacenar alimentos, coloca los productos más viejos adelante y los nuevos atrás para asegurarte de usar primero lo que ya tienes y vencerán antes.

5.- Monitorea y ajusta

Revisa tu despensa y refrigerador con regularidad. Identifica qué alimentos sueles desperdiciar más y ajusta tus compras en consecuencia.

6.- Cocina en porciones justas

Así evitarás tener que reutilizar lo que quedó en nuevas recetas o averiguar los mejores métodos de conservación.