

Un mundo  
**CERO  
PLATOS  
VACÍOS**

# Día Mundial de la Alimentación

## Consejos para reducir el desperdicio de alimentos

¿Sabías que 1/3 (1,300 millones de toneladas) de los alimentos producidos a nivel mundial se tiran o desperdician? El desperdicio de alimentos contribuye a la inseguridad alimentaria mundial.

A continuación te damos algunos consejos sobre cómo puedes desperdiciar menos alimentos:



### Conoce las fechas de caducidad de los alimentos

¿Confundido por las fechas de caducidad y de consumo preferente? Comprender las fechas de caducidad de los alimentos contribuye a reducir el desperdicio de comida en buen estado. Una fecha de “caducidad” es aquella en que los alimentos se deben retirar de los estantes de las tiendas, mientras que una fecha de “consumo preferente” es la que se sugiere para obtener el mejor sabor o calidad del producto, pero muchos alimentos se pueden comer sin problema alguno después de esa fecha. La leche puede consumirse hasta una semana después de su fecha de “consumo preferente” y los huevos pueden durar hasta tres semanas más.



### Usa tu creatividad en las recetas

Antes de tirar artículos perecederos, considera la opción de ser creativo con tus recetas. Las sopas, los estofados y las ensaladas son excelentes opciones para esos restos de vegetales y granos. Los tomates demasiado maduros se pueden agregar a una salsa casera y los plátanos que se han vuelto color marrón son perfectos para tu licuado o batido matutino. Ten a la mano algunas de tus recetas favoritas cuando limpies tu refrigerador.



### Dona a los necesitados

¿Vas a limpiar tu despensa? Por qué no donas la comida que te sobre a bancos de alimentos locales, dispensarios y organizaciones benéficas. Puedes localizar bancos de alimentos locales que aceptan donativos a través de [WhyHunger.com](http://WhyHunger.com)



### Sirve los platos en la cocina

Por lo general se tira la comida que se queda en el plato. En vez del estilo de comida familiar; es decir, cuando la comida se sirve en la mesa, considera la opción de servir las porciones en la cocina para evitar hacerlo de un modo exagerado. ¡Recibirás puntos extra si utilizas las sobras para otra comida!

¿Qué estás haciendo para desperdiciar menos comida?

[#NutritionforZeroHunger](https://www.instagram.com/NutritionforZeroHunger)

Nutrition for  
**ZERO  
HUNGER**

 **HERBALIFE  
NUTRITION**