



Consejos para evitar el desperdicio de comida:

# ÚSELO, NO LO PIÉRDA

Convierta en hábito examinar regularmente los alimentos en su cocina. Revisar los alimentos le ayudará a saber si un alimento todavía es seguro para comer o no.

## FÍJESE EN LO SIGUIENTE::

- >> Un olor o color malo o anormal.
- >> Cualquier moho o daño al producto.
- >> Abolladuras grandes, hinchazón u oxidación en los alimentos enlatados.
- >> Un sabor o textura diferente de lo normal

### ¡SI TIENE DUDAS, TÍRELO!

Si nota cualquiera de estos signos, el alimento no es seguro para comer. Confíe en sus sentidos.



## ¿QUÉ PASA CON LAS FECHAS “SELL BY” O “USE BY”?

Fechas como “Sell By” (vender antes), “Use By” (usar antes) y “Best Before” (mejor antes) tienen que ver con la calidad, no la seguridad. Si ya pasó una fecha, esto no significa que el alimento no es seguro. También, una vez que un alimento está abierto, es posible que se eche a perder antes de la fecha marcada, incluso si se almacena adecuadamente.





# Consejos para evitar el desperdicio de comida:

# ÚSELO, NO LO PIÉRDA



## Cómo usar alimentos que no tienen alta calidad, pero todavía son seguros para comer:

- >> Cortar la parte magullada de una manzana y comer el resto.
- >> Usar un plátano blando en un licuado o un pan de plátano.

- >> Congelar bayas que no estén frescas. Luego puede añadirlas a panecillos, panqueques o licuados.
- >> Cocinar en una sopa verduras como zanahorias, apio o cebollas que no estén frescas.
- >> Hacer un puré con tomates blandas y congelarlas hasta por 6 meses. Luego puede usarlas en cualquier receta que pide salsa de tomate.

## ¿QUÉ ES LA REGLA PARA LAS CARNES Y LOS HUEVOS?

\* Las fechas "Sell By" (vender antes) en los productos de carnes y huevos son para el supermercado más que para usted.

\* Si su carne o ave tiene un olor anormal o es pegajosa o viscosa, no la coma. Tírela.

\* Las carnes molidas y las aves deben cocinarse o congelarse dentro de 1 a 2 días.

\* Las carnes de res, cordero y cerdo que no estén molidas deben cocinarse o congelarse dentro de 3 a 5 días.

\* Congele las carnes más grandes en porciones más pequeñas. Descongele solamente lo que usará cuando lo necesite.

\* Las aves y salchichas cocidas deben comerse dentro de 3 a 4 días.

\* Las carnes frías sin abrir son seguras hasta por 2 semanas. Una vez abiertas, deben comerse dentro de 3 a 5 días.

\* El tocino y los perros calientes sin abrir son seguros hasta por 2 semanas. Una vez abiertos, deben comerse dentro de 1 semana

\* Los huevos pueden ser seguros para comer hasta por 3 semanas o más después de la fecha "Sell By".

**No está seguro si sus huevos son seguros?** Rompa el huevo en un tazón. Revise el huevo para detectar un olor anormal o una apariencia inusual, antes de decidir si debe usarlo o tirarlo. Un huevo malo tendrá un olor malo cuando se rompe la cáscara, ya sea crudo o cocido.



LECCIÓN:  
APROVECHAR AL MÁXIMO SU DINERO PARA LA COMIDA

## Tome esta lección para aprender:

- Cómo comprar más alimentos nutritivos por el mejor precio.
- Cómo aprovechar al máximo sus beneficios WIC.
- Cómo usar folletos y programas de fidelidad de las tiendas, y cupones.

## Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Planear comidas y meriendas sencillas**
- Elija la lección: **Aprovechar al máximo su dinero para la comida**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.