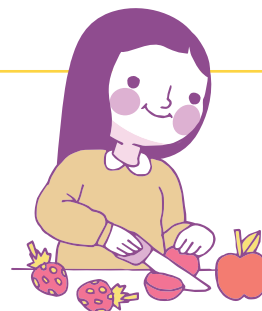
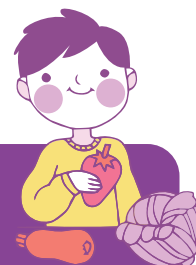


CONSUMINIS CONTRA EL DESPERDICIO DE COMIDA



Adopta pequeños hábitos para evitar tirar alimentos a la basura.



¡Hola, consumini!

¿Te ha pasado que abres el refrigerador y te das cuenta de que hay comida que ya no sirve? ¿O que, al comer, dejas comida en el plato?

Algunas veces compramos comida de más o no da tiempo de cocinar los alimentos que adquirimos y todo esto se va a los vertederos de basura.

En México, a diario se desperdician 76 712 toneladas de comida. Por esta razón, es importante que uses tu superpoder de consumini informado para detener la producción de desechos alimenticios.

El 29 de septiembre se designó como el Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos.

¿Cómo puedes ayudar?

Evita el desperdicio de comida con los siguientes pasos:



Planifica un menú semanal junto con tu familia

Realicen una lista de compras basada en los alimentos nutritivos que se les antojen para la comida de esa semana.



Almacena correctamente los alimentos

Usen envases herméticos y etiquétenlos con la fecha para tener una buena organización.



Procura no dejar comida en tu plato

Si te propones comer la porción que te sirven, evitarás desperdiciar comida.



Cocina las sobras de manera creativa

Haz un desafío con tu familia para inventar platillos con las sobras de la semana.



Dona o comparte alimentos

Investiguen sobre aplicaciones o algunos lugares adecuados para donar comida, así no la desperdiciarán.



Realiza composta o acude a lugares de compostaje

Transformen los residuos orgánicos en abono para las plantas o llévenlos a lugares que los utilizarán para ese fin.

REFRIGERIOS SALUDABLES

Burritos de atún

Ingredientes (cuatro porciones)

- ▶ 4 tortillas de harina
- ▶ Una lata de atún en agua previamente drenado
- ▶ El jugo de dos limones
- ▶ 1½ tazas de verdura y fruta de tu preferencia picadas (puede ser cebolla, apio y manzana)
- ▶ Una cucharada de chile chipotle
- ▶ Dos cucharadas de mayonesa
- ▶ Sal y pimienta al gusto
- ▶ Un aguacate

Preparación

1. Mezcla el atún con el jugo de limón, la cebolla, el apio, el chile chipotle, la manzana, la mayonesa y salpimienta al gusto.
2. Pide ayuda a tu mamá, papá o tutor para que calienten las tortillas; luego rellénalas para formar los burritos, ciérralas para que no se salga el atún y, con su ayuda, corta cada burrito por la mitad.
3. Coloca una rebanada de aguacate sobre cada mitad de los burritos y sirve dos mitades por porción.



Coctel tricolor

Ingredientes (cuatro porciones)

- ▶ Dos tazas de jícama cortada en cubitos
- ▶ Dos manzanas verdes cortadas en cubitos
- ▶ Una granada roja desgranada
- ▶ Dos limones
- ▶ Chile en polvo al gusto

Preparación

1. Pon en un recipiente una capa de cada ingrediente para formar los colores de la bandera mexicana.
2. Si gustas, espolvorea chile en polvo y añade jugo de limón.



Fuente:

• Adaptado de Kooking Lab. (2012). *40 recetas saludables para niños, niñas y la familia en general*. Secretaría de Salud del estado de Veracruz.
<https://kookinglab.com/libros-cocina-gratis/40-recetas-saludables-para-ninos-ninas-y-la-familia-en-general/>