



GUÍA RÁPIDA PARA REDUCIR LA

PÉRDIDA Y DESPERDICIO



DE



ALIMENTOS

2024



SOLUCIONES PARA UN CONSUMO MÁS CONSCIENTE Y SOSTENIBLE

El desperdicio de alimentos es un problema que nos afecta a todos. En Baja California Sur se pierden más de **220 mil toneladas de alimentos** anualmente (ASA y SIPRA, 2023), lo que representa no solo el desperdicio de comida, sino también de agua, energía y otros recursos valiosos. Esto nos invita a reflexionar sobre nuestras prácticas de consumo.

Esta guía está diseñada para ayudarte a comprender cómo puedes reducir el desperdicio de alimentos, tanto en tu hogar como en tu comunidad.



PLANEA UN MENÚ SEMANAL

Planificar lo que comerás durante la semana te ayuda a optimizar tus compras y evitar comprar de más.

💡 CONSEJO PRÁCTICO

Antes de planear, revisa qué tienes en la despensa y usa esos ingredientes primero.



HAZ UNA LISTA DE COMPRAS BASADA EN EL MENÚ

Una lista basada en un plan de comidas te ayuda a enfocarte solo en lo necesario.

💡 CONSEJO PRÁCTICO

Mantén la lista a mano (puede ser digital o en papel) y sigue lo anotado.



EVITA COMPRAR DESPENSA CUANDO TIENES HAMBRE

Comprar con hambre hace que sea más probable adquirir cosas que no necesitamos.



DESPENSA CON PEPS

Usa el método de "primeras entradas, primeras salidas" para consumir primero lo que tiene más tiempo almacenado.

💡 CONSEJO PRÁCTICO

Haz tus compras después de comer o toma un pequeño refrigerio antes de salir de casa.

💡 CONSEJO PRÁCTICO

Coloca los alimentos más viejos al frente y los nuevos al fondo.



www.asalimentaria.org



SOLUCIONES PARA UN CONSUMO MÁS CONSCIENTE Y SOSTENIBLE



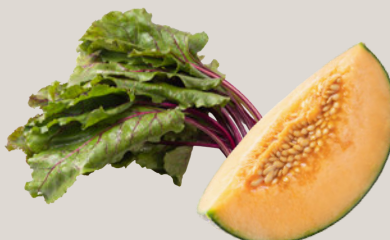
APROVECHA LOS ALIMENTOS MUY MADUROS

Los alimentos que están muy maduros son perfectos para licuados, mermeladas o sopas.



CONSEJO PRÁCTICO

Prueba nuevas recetas para aprovechar todo antes de que se eche a perder.



RECETAS DE APROVECHAMIENTO COMPLETO

Cáscaras, semillas y otras partes de los alimentos que a menudo desechamos pueden tener un uso delicioso y nutritivo.



CONSEJO PRÁCTICO

Chips de cáscara de papa o licuado con semillas de melón.



COMPRA FRUTAS Y VERDURAS "FEAS"

Las frutas y verduras con formas irregulares son igual de ricas y nutritivas.



CONSEJO PRÁCTICO

Busca ofertas en supermercados o mercados locales para estos productos.

ACOMPÁÑANOS, SÍGUENOS, ACTÚA

En **ASA Alimentaria** trabajamos para reducir el desperdicio de alimentos en Baja California Sur, con soluciones compartidas entre la industria y los consumidores. ¡Únete a nosotros en este camino hacia un **sistema alimentario más justo y sostenible!**

CONTACTO



Alianza para la Seguridad Alimentaria de BCS

asa@asalimentaria.org

www.asalimentaria.org

