

- 8 Después de cuatro semanas de usar los consejos, repita la revisión del refrigerador. Mire en su refrigerador y saque todas las comidas que ya no sean comestibles, como lo hizo antes.

También puede incluir comidas de la despensa o alimentos almacenados en la encimera de su cocina.

- 9 Saque cada alimento de su empaque y póngalo en una bolsa de papel. No incluya líquidos como sopas. A continuación, indique qué tan llena está su bolsa.

- |                                                    |                                                     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Llena hasta $\frac{1}{4}$ | <input type="checkbox"/> Llena hasta la mitad       |
| <input type="checkbox"/> Llena hasta $\frac{3}{4}$ | <input type="checkbox"/> Casi llena o más que llena |

- 10 Coloque la bolsa de papel con los alimentos desperdiciados en su contenedor verde para compostaje.

- 11 Compare los resultados de la primera y la segunda revisión del refrigerador. ¿Ha reducido la cantidad de comida desperdiciada en su refrigerador?

☐ **Sí, ¡felicidades!** Está en camino para evitar que los alimentos se desperdicien, ¡y además ahorrar una gran cantidad de dinero! Una familia de cuatro puede ahorrar más de \$1,500 por año reduciendo el desperdicio de alimentos.

☐ **No, ¡no se rinda todavía!** Adoptar nuevos hábitos requiere práctica. ¡Revise los consejos y haga otro intento!

## ¡Gracias por revisar su refrigerador!

Con un poco de práctica, todos podemos ayudar a reducir la cantidad de comida que se desperdicia en nuestros hogares.

Para obtener más consejos o descargar copias de Fridge Reality Check (**Revisión del refrigerador**) y herramientas para ahorrar alimentos, visite [StopFoodWaste.org](http://StopFoodWaste.org).

**STOPWASTE**  
at home • at work • at school



# REVISIÓN DEL REFRIGERADOR EN 10 MINUTOS



## ¿Se desperdicia la comida en su refrigerador?

Con nuestra revisión del refrigerador en 10 minutos, usted podrá ver cuánta comida se queda sin consumir y podrá recibir consejos para reducir el desperdicio de alimentos en casa.

- 1** Escriba arriba la fecha de hoy. Mire en su refrigerador y saque todas las comidas que estén echadas a perder o no sean comestibles.

También puede incluir comidas de la despensa o alimentos almacenados en la encimera de su cocina.



- 2** Marque los tipos de alimentos que recolectó en la lista a continuación.

- ☐ Verduras      ☐ Frutas  
☐ Leche      ☐ Condimentos  
☐ Huevos y productos lácteos (leche, queso, yogur)  
☐ Carne (pollo, res, cerdo) y pescado  
☐ Granos (pan, arroz, pasta, etc.)  
☐ Sobras (de comida casera o para llevar)  
☐ Otro: \_\_\_\_\_



- 3** Marque las razones por las que se desperdiciaron los alimentos.

- ☐ La fecha de vencimiento en el paquete ya pasó, por ejemplo, “consume antes de”, “fecha límite de venta” o “mejor antes de”  
☐ Compré demasiada comida o los ingredientes incorrectos  
☐ No me gustó  
☐ Consumí una parte del ingrediente, el resto se echó a perder  
☐ Verdura marchita o dañada  
☐ Sobras: se me olvidó o no pude comerlas  
☐ Otro: \_\_\_\_\_



- 4** Saque cada alimento de su empaque y colóquelo en una bolsa de papel. No incluya líquidos como sopas. A continuación, registre qué tan llena está su bolsa.

- ☐ Llena hasta ¼      ☐ Llena hasta la mitad  
☐ Llena hasta ¾      ☐ Casi llena o más que llena



- 5** Coloque la bolsa con la comida desperdiciada en su contenedor verde para compostaje.



- 6** Revise sus respuestas a la pregunta 3 y márkuelas en la lista abajo. Luego lea los consejos correspondientes.

**La fecha de vencimiento en el paquete ya pasó**

**INTENTE LO SIGUIENTE:** La fecha de consumo preferente, fecha límite de venta u otras fechas similares de vencimiento en los alimentos solo sirven de guía para obtener la máxima frescura. Si huele bien y se ve bien, lo más probable es que aún sea apto para comer (consulte siempre la etiqueta de fecha en la fórmula y la comida para bebés). Visite [StillTasty.com](http://StillTasty.com) para obtener más consejos sobre cómo conservar o compostar alimentos.



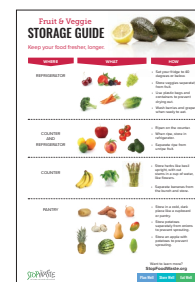
**Compré demasiada comida o los ingredientes incorrectos**

**INTENTE LO SIGUIENTE:** Antes de comprar, planifique sus comidas y utilice la Lista de compras con comidas en mente. Planificar y revisar los ingredientes en su refrigerador y la alacena para ver los que ya tiene le ayudará a comprar solo lo que necesita, ¡y también a ahorrar!



**Consumí una parte del ingrediente, el resto se echó a perder**

**INTENTE LO SIGUIENTE:** Congele los ingredientes para usarlos más tarde y obtenga recetas para usar lo que tiene.



**Verdura marchita o dañada**

**INTENTE LO SIGUIENTE:** El almacenamiento adecuado de frutas y verduras las mantiene frescas y sabrosas por más tiempo. Utilice la Guía de almacenamiento para frutas y verduras para que sus alimentos duren más tiempo.

**Sobras: se me olvidó o no pude comerlas**

**INTENTE LO SIGUIENTE:** Use un cartel para designar un área en su refrigerador para almacenar alimentos que probablemente se echen a perder y use estos ingredientes primero.



- 7** A partir de hoy, y en las próximas 4 a 6 semanas, ¡practique los consejos que marcó!

**Herramientas para ahorrar alimentos en [StopFoodWaste.org](http://StopFoodWaste.org)**