

LA FASCINANTE
**AVENTURA DEL
BASURÓLOGO**

Cómo pasar de científico a un héroe rescatista de alimentos



Nombre del Basurólogo:

Maestro(a):

¡Tu aventura como héroe al rescate de la comida comienza ahora!

En este diario, tú trabajas con cuatro **basurólogos** que investigan cómo la basura afecta a los residentes del Condado de Alameda y alrededor del mundo.



Súper Reductor

El Basurólogo súper reductor se llama **Redford**.

Profesor Reuso

El nombre del Basurólogo, Prof. Reuso, es **RiRi**.

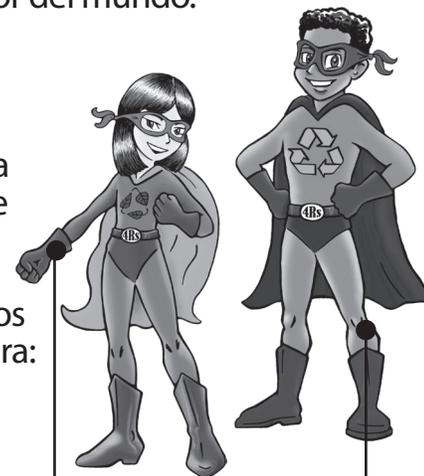
¿Qué hace un *basurólogo*?

Un basurólogo es un científico que estudia la basura. ¿Para qué estudiar la basura? Por que **HAY MUCHA**. ¡Y cada día hay más!

Así como los demás científicos, los basurólogos investigan y formulan preguntas sobre la basura:

- ¿Les hace bien a las personas?
- ¿Les hace daño a las personas?
- ¿Ayuda o daña al medioambiente?

Tú abriste este diario como un estudiante, pero ahora ya eres un **basurólogo** y cuando termines de leer este diario, sabrás que se necesita para ser un **¡HÉROE RESCATISTA DE COMIDA!**



Chica Descomposición

El nombre de la Basuróloga (Chica Descomposición) es **Rhoda**.

El Reciclador

El Basurólogo reciclador se llama **Reese**.

¡Hay más!

Este diario explora el problema de cuánta comida termina en nuestra basura.

A medida que vayas pasando las páginas, verás que tu conocimiento sobre la basurología y cómo tomar acción para parar el desperdicio de alimentos aumentará. Vas a aprender lo que tú puedes hacer en tu escuela, en tu casa y en tu comunidad.

Y cuando tomes acción, te estarás convirtiendo en un **¡Héroe Rescatista de Comida!**

Diario de un Basurólogo



En la primera columna, **C** es de **conocimiento**: escribe lo que sepas sobre el desperdicio de alimentos. En la segunda columna, **Q** es de lo que **quieres** conocer: escribe las preguntas que puedas tener sobre este tema. En la tercera columna, **A** es de **aprender**: completa la última columna y escribe todo lo que has aprendido al final de tu diario como basurólogo.

C

Q

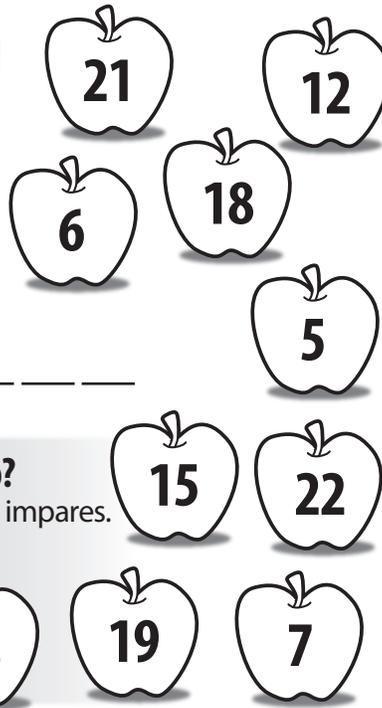
A

¡Cuánto desperdicio!

¿Qué es la cosa principal que más tiramos en el relleno sanitario o basural?

Marca con un círculo cada tres letras y descubrirás la respuesta:

WR**C**FTONOMLKIOVDSDA C _____



¿Cuánta comida se desperdicia en los Estados Unidos cada año?

Para enterarte cuánto es, colorea las manzanas que tienen números impares.

Yo coloreé _____ manzanas de un total de _____ manzanas.

Y como fracción, esto sería igual a _____

Otra manera de decir $\frac{\%}{10}$ es: _____

¿Cuánta comida desperdicia mensualmente una familia americana (4 miembros)?

Aquí están las cantidades de alimentos que terminan en la basura divididos por grupos.

Productos lácteos



22 libras

Carnes y pescado



18 libras

Frutas y verduras



24 libras

Muestra tus ecuaciones matemáticas:

¡Qué gran suma!

¿Cuántos alimentos (en libras) terminan en el bote de basura mensualmente por cada familia americana cada mes?

¿Cuántos libras de comida tira una familia americana?"

_____ libras

_____ libras

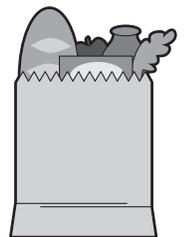
Fuente: USDA

Cualquier cosa que tiramos termina en un **RELLENO SANITARIO**. A partir de ahí, le decimos **basura** y nunca más podrá ser reutilizado.



DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

Anualmente, el 40% de todos los alimentos de los Estados Unidos son desperdiciados. El desperdicio de alimentos es lo principal que se encuentra en nuestros rellenos sanitarios, lugar donde recursos naturales se pierden para siempre.



Fuente: NRDC.org 2017

Diario de un Basurólogo

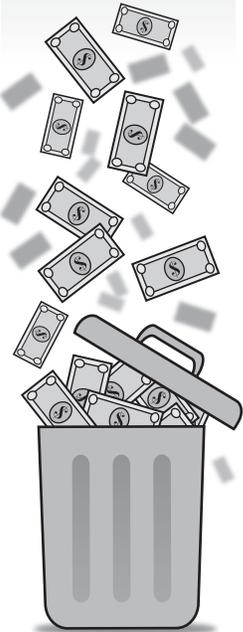
¿Porqué es importante saber lo que más tiramos en la basura? ¿Piensas que desperdiciar comida es un problema? Escribe porque sí o no es un problema.

¿Sabías que cuando tiras comida en el bote de basura **estás tirando dinero?**



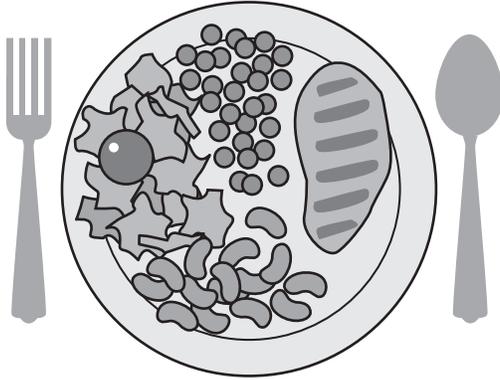
DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

¡No más en los Estados Unidos, \$165 mil millones de dólares en alimentos terminan en la basura!



Fuente: NDRC.org 2012

¿Tiras dinero al bote de la basura?



“En mi familia somos cuatro. Observamos cuánta comida tiramos a la basura en un mes. Multiplica el número de libras de cada grupo de comida por el costo promedio de una libra.

¿Podrías completar la tabla para mostrarnos cuánto dinero hemos perdido en un año?”

– Reese

| Tipo de Alimento | Desperdicio mensual en libras (lbs.) | Costo por libra | Total dinero perdido en un mes | Total dinero perdido en un año |
|-------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Frutas y verduras | 24 lbs | \$2.00 | \$ | \$ |
| Productos lácteos | 22 lbs | \$1.00 | \$ | \$ |
| Carnes y pescado | 18 lbs | \$3.00 | \$ | \$ |
| TOTAL | lbs | \$ | \$ | \$ |

¡Este es el total de dinero en un año entero que la familia de Reese gastó en alimentos y terminaron en la basura!

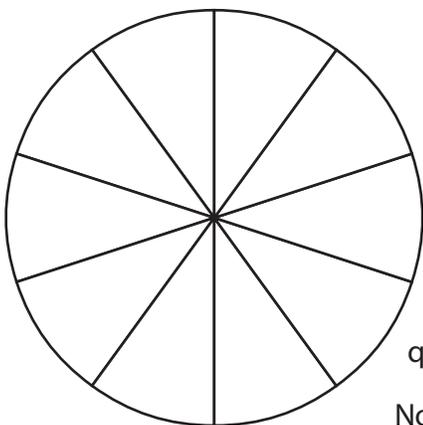
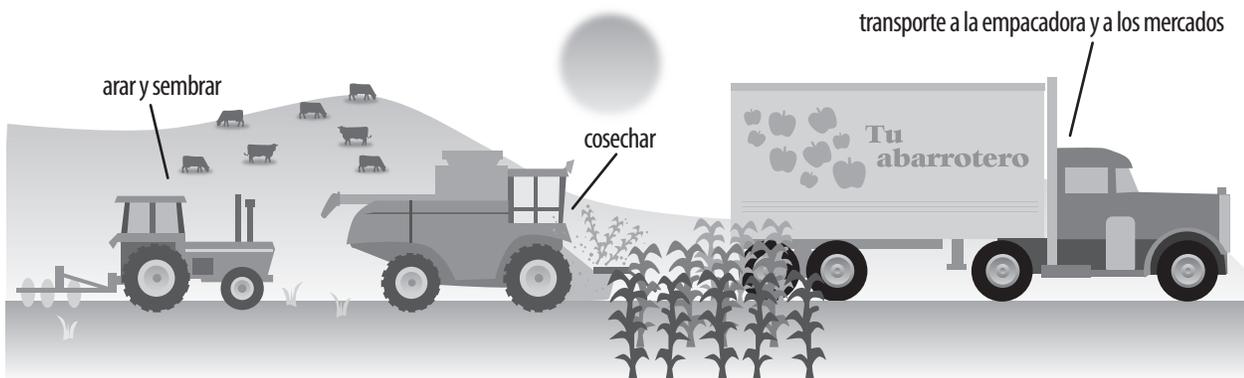
Diario de un Basurólogo

¿Qué es lo que haría tu familia con \$1,500 dólares extras cada año si pudieran parar el desperdicio de comida?

¿Sabías que cada paso en el proceso de llevar alimentos a tu plato requiere energía?

El desperdicio de comida significa un desperdicio de energía

Se necesita energía para producir y procesar los alimentos que comes a diario. Los agricultores usan maquinaria para arar la tierra, para sembrar y para cosechar alimentos. También se requiere **energía, clima y mano de obra** para producir y cosechar alimentos para dar de comer al ganado. Se usa energía para transportar alimentos. Cada etapa en el proceso de llevar comida a tu plato requiere energía.



Cuando tiramos comida a la basura estamos perdiendo una oportunidad de recuperarla y dársela a personas que estén con hambre. En el Condado de Alameda, uno de cada tres niños no tiene asegurado su próximo plato de comida. A esto se le conoce como **inseguridad alimenticia**. Estos niños y niñas pueden ser tus compañeros(as), tu vecino(a) o hasta tú mismo(a).

Gráficos circulares

Este gráfico representa todo el alimento producido en los Estados Unidos. Colorea de rojo cuatro porciones. Eso representa la fracción que se desperdicia. Cuatro de diez porciones es igual a $\frac{4}{10}$ o 40%.

Nombra el gráfico circular: **Nuestro Desperdicio • Lo Que Comemos**

DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

Se desperdician millones de toneladas de alimentos anualmente. ¡Los científicos estiman que la energía utilizada para cultivar, procesar y transportar la comida desperdiciada en los Estados Unidos cada año es igual al desperdicio de unos **350 millones de barriles de petróleo!** Eso es aproximadamente el doble de energía que toda la gente en el país de Suiza usa en un año.



Fuente: University of Texas at Austin 2018

Diario de un Basurólogo

Una forma de desperdiciar menos comida es comprar y pedir sólo lo que nos vamos a comer. Ayuda a quien compre comida en tu casa completando y entregándole esta carta:

Estimado(a) _____,

Quiero parar el desperdicio de comida. Usted puede ayudarme comprando sólo aperitivos saludables que yo como. Estos snacks son:

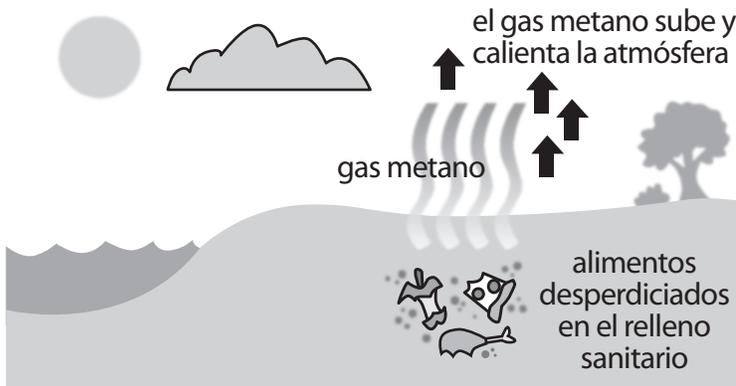
Si yo como estos aperitivos, seguramente no desperdiciaré comida ya que son mis favoritos.

Sé que cuando no tiro comida al bote de la basura, estoy ahorrando recursos tales como _____, _____, _____.

Atentamente,

El desperdicio de alimentos y el cambio climático global

Los alimentos desperdiciados terminan en el relleno sanitario, enseguida comienzan a pudrirse y durante esta descomposición emiten un gas llamado **metano**.



Cuando las moléculas de gas metano se liberan en la atmósfera, absorben el calor y generan más calor al calentar las moléculas a su alrededor. Cuando las acciones de los seres humanos generan demasiadas moléculas de gas metano en la atmósfera, el gas calienta nuestro planeta y esto se lo conoce como **calentamiento global**. El calentamiento global hace que nuestro clima cambie.

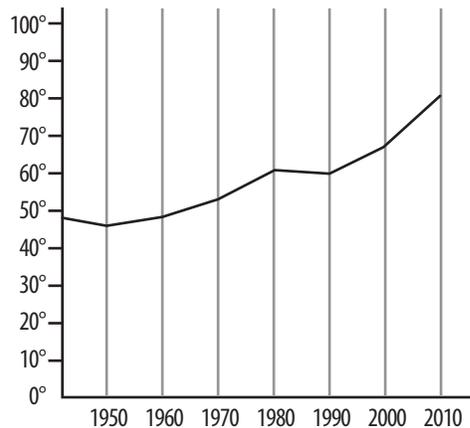
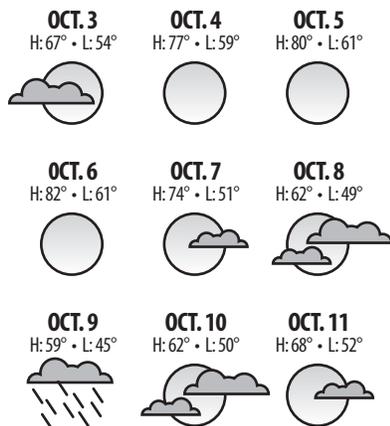
Si tomamos acción para detener el desperdicio de alimentos estaremos disminuyendo el cambio climático global y al mismo tiempo ayudamos a personas y al planeta.

El clima vs. cambio climático: ¿cuál es la diferencia?

El clima se refiere a la condición del aire en nuestro alrededor en un día o semana. El clima puede ser frío o caluroso.

El clima refleja la temperatura durante un período de clima corto.

El clima es una medición de temperatura en un período de clima más largo.



DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

Alrededor de 30 millones de toneladas de residuos terminan a cada año en los rellenos sanitarios de California. Más del 30% de esta basura podría haber sido reutilizada como abono o "mulch."



Source: FOSS

Diario de un Basurólogo

Ahora que eres un basurólogo, ya sabes más sobre los efectos negativos para nuestra tierra cuando la gente desperdicia alimentos que terminan en la basura. Elige cuál de las opciones más abajo te motiva más a tomar acción y convertirte en un héroe rescatista de alimentos.

- Desperdiciar comida es desperdiciar dinero.
- Desperdiciar comida es desperdiciar energía.
- Desperdiciar comida es desperdiciar agua.
- Desperdiciar alimentos es injusto cuando hay mucha gente que tiene hambre.

Este es el motivo por el cuál elegí la opción demarcada: _____

Fuente: CalRecycle.ca.gov 2018

¡Héroes al Rescate!

El desperdicio de alimentos genera muchos problemas.

Primeramente, esos alimentos cuestan dinero. Además, desperdician agua y energía y contribuyen al cambio climático global. Como los seres humanos necesitan alimentos para sobrevivir nuestra comida debería alimentar a personas y no a los rellenos sanitarios.

¡Soy **Súper Reductor!** Enseño a las personas a usar menos productos.



¡Soy el **Profesor Reuse!** Enseño cómo reusar las cosas que tenemos en vez de comprar cosas nuevas.



¡Soy la **Chica Descomposición!** Te enseño a transformar tu desperdicios orgánicos en abono para darle a la tierra.



Te recuerdo a reciclar las cosas que ya no usas, en vez de arrojarlas a la basura. ¡Soy el **Reciclador!**



Cuando los basurólogos y basurólogas entran en acción, se convierten en **Héroes** que mejoran la vida de los demás. **El rescate de los alimentos** se puede hacer en la escuela, en la casa y en la comunidad.

¡Héroes rescatistas de alimentos en las escuelas!

Todos podemos ser héroes y rescatar alimentos en la escuela. Estas son algunas ideas:

Ser un(a) Súper Reductor(a):

¡Voy a COMERTODO lo que me sirvo en el almuerzo escolar!



Ser como el Profesor Reuse:

¡Voy a DARLE DE COMER A OTROS compartiendo los alimentos que no como!



Ser un(a) Reciclador(a):

¡Voy a recordarles a los estudiantes que PUEDEN COMPARTIR los alimentos que no se comen!



Ser como la Chica Descomposición:

¡Voy a DARLE ABONO A LA TIERRA y hacer compost de todos los residuos alimenticios!



Tú puedes ser un héroe rescatista de alimentos

¡Tú también puedes transformarte en un héroe rescatista de alimentos! Dibújate a ti mismo(a) como un héroe en la página del diario abajo. ¿Cuál es el nombre que eliges para héroe? ¿Cuál es tu poder especial?

Diario de un héroe rescatista de alimentos

Ahora que ya eres un héroe rescatista de alimentos, el resto de las actividades en este diario se llamarán "Diario de un Héroe Rescatista de Alimentos."

Mi nombre como héroe rescatista de alimentos es: _____ !

Plan para un héroe rescatista de alimentos

PASO 1:
Tomar acción en la escuela



PASO 2:
Tomar acción en la casa



PASO 3:
Tomar acción en la comunidad



¡Sigue este plan y harás una gran diferencia!

Una mesa con alimentos para compartir les daría la posibilidad a otros estudiantes, que aún después de almorzar tienen hambre podrían comer más alimentos y bebidas sin pagar más.



DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

Se estima que en los Estados Unidos hasta 13 millones de niños y niñas padecen de inseguridad alimentaria, lo que quiere decir que pasan el hambre todos los días y no saben de dónde vendrá el próximo plato de comida. Estudios realizados en todo el país demuestran que los alimentos dejados en las mesas con Alimentos para Compartir son usados casi de inmediato.



Fuente: NoKidHungry.org 2016

Rescatistas de alimentos toman acción en la escuela

En la foto que aparece abajo se puede ver a Joey, un estudiante de la escuela primaria Sequoia, asegurándose que sólo alimentos cerrados y sin morder estén en la mesa "Alimentos para Compartir". Joey usa una capa verde especial por que él es miembro del Equipo Verde de su escuela, todo un héroe rescatista de alimentos.

La mesa con "Alimentos para Compartir" reduce los desperdicios

Oakland – Sabrina, estudiante de la escuela primaria Sequoia, agarró un cartoncito de leche para su almuerzo, pero después eligió tomar



agua y no la leche.

Sabrina llenó su botella reusable con agua y tomó de ahí, por lo que no abrió su cartón de la leche.

Su amiga Juju tuvo

una celebración especial en el salón por ser su cumpleaños y cómo comió antes de almorzar, no pudo comer el yogur que recibió en el comedor (cafetería) por estar satisfecha.

El amigo Adolfo se llevó dos manzanas del almuerzo pero cómo no tenía mucha hambre, comió una sola.

El cartón de leche de Sabrina y la botellita de yogur de Juju son considerados alimentos "sellados y sin abrir". La manzana extra de Adolfo se considera "fruta sin morder".

Antes de que la escuela iniciara la mesa "Alimentos para Compartir", los estudiantes tiraban al bote de la basura todos los alimentos que no comían y éstos terminaban en el relleno sanitario local. Esta costumbre causaba la formación de gases, como el gas metano, que contribuyen al cambio climático en vez de alimentar a niños y niñas.

Tanto Sabrina como Juju y Adolfo dejaron los alimentos del almuerzo que no deseaban y que estaban "sellados y sin abrir" (leche y yogur) y "sin morder" (la fruta) en la mesa "Alimentos para Compartir" de su escuela. Esos alimentos tan nutritivos van a poder ser consumidos sin costo alguno por otros estudiantes en vez de terminar en el relleno sanitario.

Diario de un héroe rescatista de alimentos

Después de leer esta nota, quedé sorprendido(a) con _____

He aquí la razón por la cual yo creo que sería una buena idea iniciar una mesa con alimentos para compartir en mi escuela:

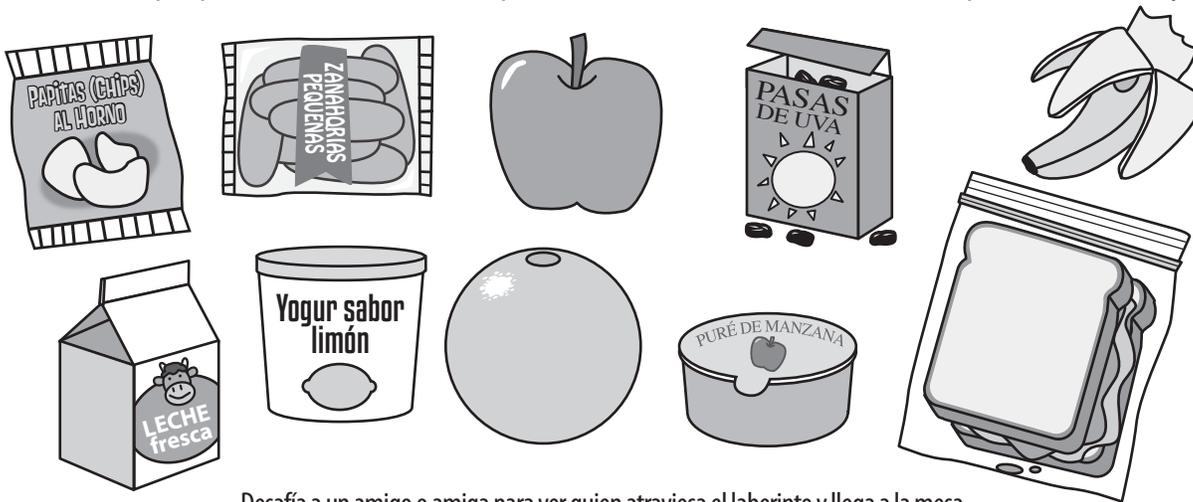
Voy a tomar acción y hablaré con _____ para iniciar (o mejorar) una mesa con Alimentos para Compartir en mi escuela.

Las mesas con Alimentos para Compartir ponen un freno al desperdicio de alimentos

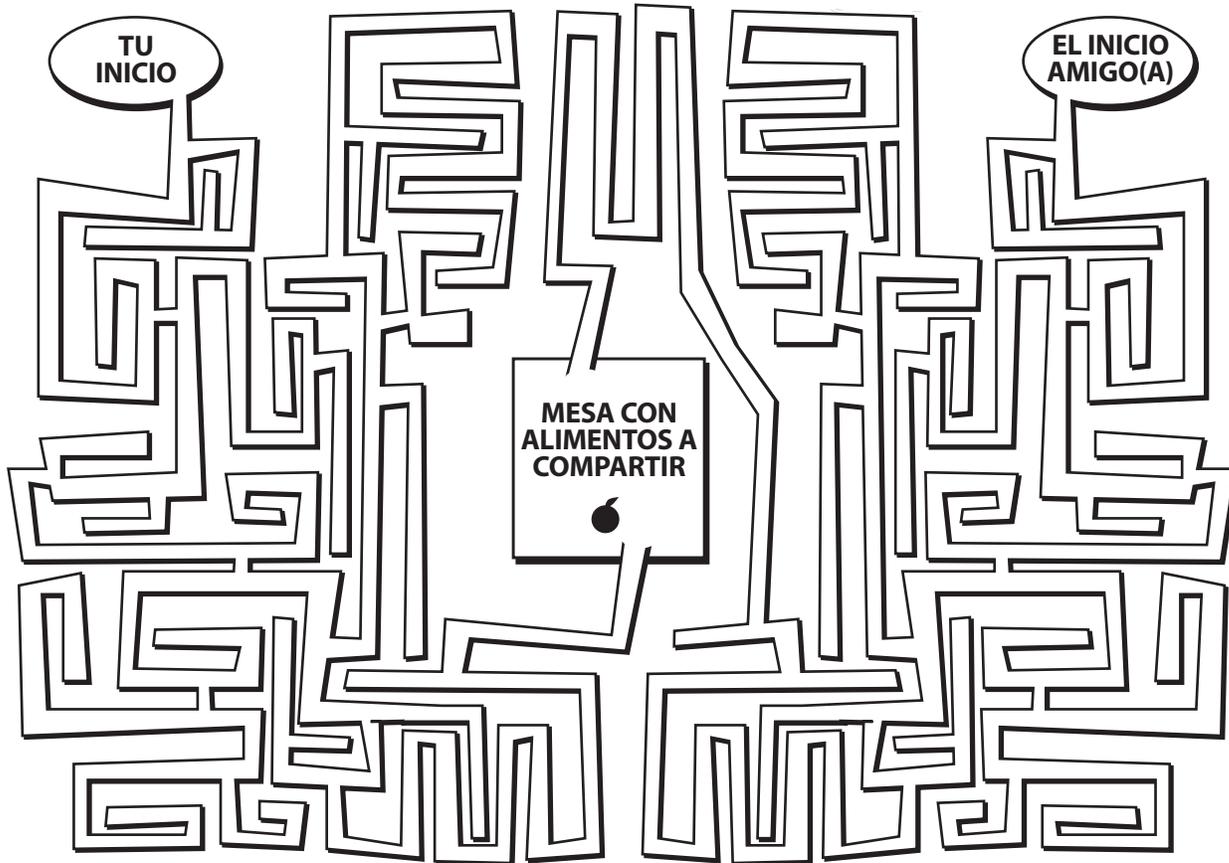
Son cada vez más las escuelas que dan inicio a programas como las mesas con Alimentos para Compartir porque así se evita que mucha comida termine en un relleno sanitario. Así muchos más niños pueden disfrutar alimentos nutritivos sin costo alguno.

¿Qué es lo que va en una mesa con Alimentos para Compartir?

Todo alimento que esté empaquetado y entero, sin que le falte una parte o esté mordido, puede dejarse en la mesa con Alimentos para Compartir. Con un crayón verde, marca con un círculo los alimentos que pueden ir a la mesa. Después revisa tus selecciones con las respuestas más abajo.



Desafía a un amigo o amiga para ver quien atraviesa el laberinto y llega a la mesa con Alimentos para Compartir primero. Preparados, listos . . . ¡ya!



Fuente: Global Feedback Ltd. 2014

Un tercio de los alimentos producidos anualmente en el mundo son desperdiciados. Es por esto que necesitamos que TÚ seas un héroe rescatista de alimentos.



DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

Los casi mil millones de personas que padecen hambre en el mundo podrían ser alimentadas con menos de un cuarto del desperdicio de alimentos de Estados Unidos, el Reino Unido y Europa.



RESPUESTAS: Los alimentos que **PUEDEN** ir a la mesa para ser compartidos son: yogur, manzana, naranja, leche, puré de manzana, paquete con zanahorias sellado y una bolsita de papitas sin abrir. Los alimentos que **NO PUEDEN** ir a la mesa son la banana que fue mordida, el sándwich que vino de la casa y la caja abierta con pasas de uva.

Antes de planificar comidas y salir de compras, revisa que hay en tu refrigerador. En el internet encontrarás una gran cantidad de recetas para reusar las sobras.



DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

La primera vez que se estableció una meta nacional para pérdidas y desperdicio de alimentos en los Estados Unidos fue en el año 2015, y se estableció el objetivo de reducir los mismos al 50% para el año 2030. El Dep. de Agricultura (USDA) y la Agencia Protección Ambiental (EPA) se asociaron con organizaciones benéficas, iglesias, el sector privado y gobiernos locales, estatales y tribales para reducir las pérdidas y el desperdicio de alimentos para mejorar la seguridad alimentaria general y conservar los recursos naturales de nuestro país.

Fuente: USDA.gov 2015

Los rescatistas de alimentos toman medidas en la casa

¿Cuánta comida se desperdicia en tu casa? Intenta hacer una **auditoría de tu refrigerador** para conocer este cálculo. (“Auditar” es una manera de decir “medir o contar lo que hay”)

AUDITORÍA ALIMENTOS EN EL REFRIGERADOR - TABLA DE PUNTUACIÓN

PASO 1: Cuenta cuántos alimentos hay en tu refrigerador.

Encontré _____ diferentes comidas en mi refrigerador.

PASO 2: Saca del refrigerador cualquier alimento que esté en malas condiciones, vencido, que tenga moho o que luzca o huela mal. Saca todo lo que piensas que tu familia no irá a comer o beber (*asegúrate de obtener permiso antes de hacerlo*). Lleva una cuenta de cuántas cosas quitaste.

¿Cuántos alimentos de cada grupo tuviste que sacar del refrigerador?

| VEGETALES | FRUTAS | LÁCTEOS | GRANOS | SOBRAS | OTROS |
|-----------|--------|---------|--------|--------|-------|
| | | | | | |

¡EL PUNTAJE DE TU FAMILIA!

Ninguno: ¡FABULOSOS COMPRADORES!

1-2 ítems: ESTRELLAS DEL MERCADO

3-4 ítems: SE PUEDE MEJORAR

5-6 ítems: FALTA ESTRATEGIA

6-7 ítems: ¡ALERTA!

Más de 7 ítems: ¡URGE UNA REUNIÓN FAMILIAR!

Desafío matemático reductor de alimentos: Determina cuál es la fracción de alimentos en tu refrigerador que termina en el bote de basura.

Número de alimentos desperdiciados: _____

Anota tus datos aquí

Número de alimentos en el refrigerador: _____

Fracción de alimentos desperdiciados sobre el total: _____

Porcentaje: _____

Hacer las compras requiere de un equipo

Para poder disminuir los desperdicios de alimentos en tu casa, va a ser necesario que todos los miembros de tu familia trabajen juntos.



¿Ir de compras con hambre?

Un estudio de la Universidad de Cornell en 2013 demostró que hacer las compras en el mercado cuando tienes hambre no es una idea buena. Los participantes del estudio que tenían hambre cuando fueron de compras, compraron más alimentos, gastaron más dinero y elegían más bocadillos ricos en calorías que las personas que habían comido antes de ir de compras. ¡Algo que pensar!

PLAN DE ACCIÓN PARA RESCATAR ALIMENTOS

Los héroes rescatistas de alimentos PLANIFICAN sus comidas y crean una LISTA DE COMPRAS.

1. Planifica las comidas que cocinarás en tu casa antes de ir de compras y escribe una lista de ingredientes que necesitas.
2. Revisa tu refrigerador, congelador y armario para saber cuáles ingredientes ya tienes en tu casa. Táchalos de tu lista antes de salir de compras al mercado.
3. En la tienda, asegúrate de comprar lo justo y necesario para los platillos que has planeado.

Diario de un héroe rescatista de alimentos

Analiza tus datos y toma acción: ¿cuáles son las tendencias que observas y que llevan a desperdiciar comida? Aquí tienes una guía para unos problemas comunes que hay en los hogares:

Problema:

¿Comida olvidada/extras?

Mucha comida se pudre
Sobras de comida

Comida podrida

Solución:

Ten un plan para las comidas y prepara un anuncio que diga "¡primero coma de esta comida!"

¡Almacena la comida correctamente!

Cómete todo lo que compras o traes de cuando comes afuera de la casa.
¡Haz nuevos platillos con los restos que tienes!

¡Haz compost (abono para el suelo)!

En base a nuestras observaciones, mi familia y yo reduciremos el desperdicio de alimentos haciendo esto:

- Planificar nuestras comidas para comprar solamente lo que vamos a comer
- Almacenar mejor nuestros alimentos para que se mantengan frescos más clima
- Comer todo lo que compremos
- Agrega nuestros desechos orgánicos y restos de comida en el contenedor verde para que se haga compost

Reduciremos el desperdicio de comida en la casa tomando estas otras acciones: _____

IDEAS DE UN CONSUMIDOR INTELIGENTE:

Evita usar un carrito de compras siempre que puedas. ¿Por qué? Porque es muy fácil agregar alimentos que no pensabas comprar. En su lugar, lleva contigo una pequeña bolsa de comprar reutilizable para reunir sólo lo que está en tu lista del mandado.

El almacenaje correcto de alimentos hace que estos se mantengan frescos por más tiempo. Es una de las acciones más importantes para reducir el desperdicio.



Juego para Héroes: Almacenamiento de Comida



Súper Reductor tiene un ayudante. Es una botella reusable para cargar agua llamada _____ !



1. Lee y aprende cómo se debe almacenar cada alimento.
2. En la cocina de tu casa encuentra el lugar apropiado para alimentos.
3. Escribe en las líneas punteadas más arriba las letras de cada alimento y el lugar dónde almacenarlo y deletrearás el nombre del ayudante.
4. En la cocina del héroe, dibuja cada alimento en el lugar que le corresponde ser almacenado.



DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

La temperatura de tu refrigerador debe estar a 40°F (4°C) o menos. La temperatura de tu congelador debe estar a 0°F (-18°C).



Fuente: FDA.gov 2017



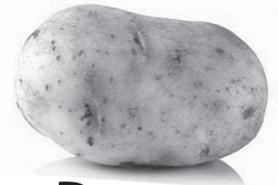
Pan

Almacena el pan en una panera y no en el refrigerador. Esto hará que el pan no se seque. Asegúrate de cerrar bien la bolsa después de tomar un pedazo.



Manzanas

Conserva las manzanas en la mesada de tu cocina hasta 7 días. Mantenlas alejadas de los plátanos y los aguacates ya que éstos harán que se maduren más rápidamente.



Papas

Almacena las papas en un lugar fresco, oscuro y a temperatura ambiente. Mantenlas alejadas de las cebollas y deja una manzana cerca para demorar la brotación de tallos.



Espárragos

Corta las puntas de los espárragos colócalos verticalmente en un jarrón o vaso con agua, igual que las flores. Luego colócalos en el refrigerador.



Hierbas

No dejes que las hierbas aromáticas terminen en el bote de la basura. Usando una cubeta para hielo, coloca las hierbas y aceite o mantequilla y congélaslas. Así las podrás usar más adelante.

El triste destino de los alimentos olvidados

Muchas veces nos olvidamos que tenemos comida guardada y se nos echa a perder. Puede estar en un rincón dentro del refrigerador o en una parte oscura de la alacena. La cosa es que comida perfectamente buena se pudre porque se nos queda olvidada y tenemos que reemplazarla. Más pronto que tarde, debemos botarla a la basura.

Te queremos dar un buen consejo para que no te olvides de tus alimentos. Coloca un recipiente en tu refrigerador que esté rotulado con "¡PRIMERO COMA DE ESTOS ALIMENTOS!" Coloca allí todos los alimentos que estén próximos a echarse a perder para que cualquiera que abra el refrigerador en busca de algo para comer, sabrá que debe comer de esta comida.



Si entras a la página StopFoodWaste.org, tú podrás descargar e imprimir el rótulo "comer primero" para reducir los desperdicios alimenticios usándolo en el contenedor de tu refrigerador.

Entra a StopFoodWaste.org y aprenderás más consejos para almacenar alimentos. También podrás crear una tarjeta con datos para cada alimento. Comparte estas tarjetas con tu familia.

¿Todavía se puede comer?

La fecha "Sell-By" (vender antes de) indica el último día que el producto debe estar exhibido en la tienda.

La fecha "Best if Used By" (consumir antes de) indica el período de tiempo donde el producto tiene la mejor calidad o sabor.

La fecha "Use-By" (use antes de) indica cuando el fabricante recomienda que el producto sea consumido para maximizar la calidad.

Todas estas fechas son guías y no indican necesariamente que el alimento se haya echado a perder.

Fuente: USDA 2016

CONSEJO PARA ALMACENAR

Para el etiquetado de alimentos, mantenga cerca un marcador m que pueda ser borrado. Marque los productos o comidas con el nombre, la fecha de fabricación y la fecha máxima en que deben se consumidos. Marque los condimentos y los aderezos en vidrios con la fecha de compra utilizando unmarcador permanente.



Diario de un héroe rescatista de alimentos



Cuando reduzco el desperdicio de alimentos me siento _____.

Esta sensación se debe a que _____

Quisiera que toda la gente supiera que el desperdicio de alimentos: _____

Si te preparas las comidas y almacenas los alimentos cuando regresas del mercado reducirás tus desperdicios. Guisados, salteados en sartén, frittatas, sopas y licuados son todas excelentes opciones para usar tus sobras.



DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

Si los desechos alimenticios fueran "un país", serían el tercer emisor de gases "efecto invernadero" del mundo, sólo después de China y los Estados Unidos.



Fuente: FAO.org 2013

Herramienta de un rescatista de alimentos: ¡COMER!

Héroes rescatistas de alimentos de todo el mundo reducen el desperdicio de sus alimentos comiendo todo lo que hay en sus hogares. Si cocinamos las sobras de comidas anteriores, evitaremos el desperdicio.

Cómo decir "COMER" en otros idiomas

Realiza las ecuaciones matemáticas para aprender como se dice "comer" en cada idioma. Traza una línea entre cada idioma y su palabra.

$$11 + 11 = \text{Francés} \quad 21 - 7 = \text{Tagalo} \quad 14 + 6 = \text{Alemán}$$

$$6 + 9 = \text{Italiano} \quad 23 - 10 = \text{Polaco} \quad 30 - 11 = \text{Rumano}$$

$$\text{essen} = 20 \quad \text{kumain} = 14$$

$$\text{manger} = 22 \quad \text{mangiare} = 15 \quad \text{jeść} = 13$$

Muestra tus ecuaciones matemáticas:

RECETA PARA COCINAR SOBRAS

Antes de que las sobras de una comida anterior se echen a perder... ¡convírtelas en un nuevo platillo! Aquí te dejamos dos ejemplos de recetas para usar las sobras que fueron pensadas por estudiantes.

PIZZA EN LAS TAPAS

¡Las primera y última rebanadas de pan secas se vuelven deliciosas!

(Las tapas del pan son la primera y última rebanada)

INGREDIENTES:

- Las piezas de las puntas de un pan tipo Bimbo

- Queso rallado
- Salsa de tomate abierta
- Toppings que más te gusten



INSTRUCCIONES:

1. Pon las tapas del pan en la tostadora
2. Una vez que estén tostadas, agrégalas salsa de tomate en el lado de dentro.
3. Desparrama un poco de queso rallado sobre la salsa de tomate.
4. Coloca tus mini pizzas en el horno por 5 minutos.

Creada por Christopher L. *

* Estas recetas fueron creadas por estudiantes con edades entre 9 y 13 años que pertenecen al equipo de robótica "Lightsabers Phoenix Squadron." El libro de cocina se encuentra en Amazon y es gratuito.

TACO MAC 'N CHEESE

¡Combina estos dos platillos y obtendrás un nuevo platillo!

INGREDIENTES:

- Sobras de carne para hacer tacos
- Sobras de *macaroni* y queso
- Restos de totopos (*tortilla chips*)
- Crema y salsa (opcional)



INSTRUCCIONES:

1. Mezcle la carne para tacos y los macaroni.
2. Caliéntalas en el horno de microondas.
3. Agrégale por encima una porción de crema y/o salsa.
4. Agrega una pizca de restos de tortillitas.

Creado por Judah C.*

¡Hagamos una sopa!



Con los restos de las verduras se puede hacer un caldo muy rico.

Junta los restos de verduras en una bolsa hasta que tengas suficiente para un caldo, una bolsa cuarto de galón debería ser suficiente.

Asegúrate de limpiar los restos de verdura y desechar cualquier vegetal que tenga moho.

Otros ingredientes que pueden dar sabor y nutrientes:

- hierbas aromáticas
- ajo
- jengibre
- granos de pimienta
- hojas de laurel
- hongos shiitake
- cúrcuma

El caldo de verduras podrá ser usado en la semana de preparado si lo guardas en el refrigerador. También lo puedes poner en una cubeta para hielo y congelarlo. Guarda los cubitos en una bolsa para su uso posterior.

Diario de un héroe rescatista de alimentos



¡Crea una receta para tus sobras! Con los distintos restos que sobraron de otras comidas y que aparecen más abajo, crea una nueva receta para evitar desperdicios.

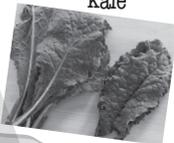
pimiento morrón



arroz



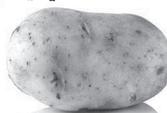
kale



huevos



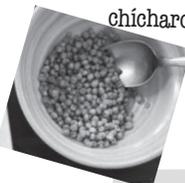
papa al horno



pavo



chicharos



cebolla



Nombre de la receta: _____ Creada por: _____

Ingredientes: _____ Instrucciones: _____

Envía tu receta a schools@stopwaste.org y tal vez sea la elegida para una sección especial en nuestra página web o en las redes sociales.

Fuente: savorylotus.com 2018

Cuando hacemos compost con los restos de las comidas estamos convirtiendo desechos en abono para los suelos de nuestros jardines y granjas para que luego puedan producir más frutas y vegetales.

Los rescatistas de alimentos toman acción para hacer compost

Algunos residentes del Condado de Alameda tienen un contenedor especial de color verde para restos de comida y desechos provenientes del jardín. Estos desechos se llevan a una dependencia dónde son descompuestos y convertidos en compost (abono para la tierra) en vez de terminar en un relleno sanitario. Así, esta descomposición no generará gas metano.



¿Qué puede ir al contenedor verde?

- Cáscaras, pulpa, desechos de alimentos orgánicos (frutas, vegetales, panes, cereales, lácteos, carne y huesos, borra de café, filtros de papel y bolsitas de té).
- Papel con manchas de alimentos (toallas de cocina, platos, servilletas, cajas de pizza y bolsitas de lonche).
- Cosas no aceptables: plásticos (bolsas y "styrofoam"), vidrio, metal y desechos de las mascotas.



Con el crayón verde circula todos los cosas que deben ir en el contenedor verde. Usa el crayón rojo para tachar todas las cosas que no pueden ir al contenedor verde.

¿Por qué es bueno juntar las sobras de las comidas y hacerlas compost?

- Las sobras de las comidas y los desechos de papel son la mayor categoría en los rellenos sanitarios.
- Todos los desechos orgánicos, de comida y material verde del jardín, pasan del contenedor verde a una dependencia donde se los hace compost.
- El compost es un recurso muy valioso usado por paisajistas, agricultores y jardineros. El compost es abono que mejora la calidad de la tierra, ayuda con la retención de agua, mejora los rendimientos de las cultivos y reduce la necesidad de usar fertilizantes y pesticidas.
- Hacer compost de las sobras de las comidas reduce la emisión de gases "efecto invernadero". Los restos de comida que no son hechos compost colectivamente emiten más gas metano que cualquier otro material de los rellenos sanitarios.

DATOS DE UN RESCATISTA DE ALIMENTOS

Más y más gente entienden la importancia de hacer compost.

En los Estados Unidos, la cantidad de compost derivada de los restos de las comidas aumentó de 1.84 millón de toneladas en 2013 a 2.1 millones de toneladas en el 2015.



Fuente: EPA.gov 2016



RESPUESTAS: Las cosas que van en el contenedor verde son una pata de pollo, la caja de la pizza, el pan, una rama, hojas, papas fritas y su envoltorio, un huevo, el centro de la manzana, la bolsa de papel del lonche, una tira de tocino y un racimo de uvas. Las cosas que no van en el contenedor verde son una botella de vidrio, el recipiente plástico del yogur, un tenedor plástico y una bolsa plástica.

Rescatistas de alimentos toman la iniciativa en la comunidad

- Los estudiantes de la escuela Hoover de Oakland cultivan y colectan alimentos en el jardín de la escuela para luego compartirlos con sus familias y gente de la comunidad.
- Los jóvenes pueden comenzar una colecta de alimentos en sus escuelas o en sus comunidades y donar éstos a un banco de alimentos local.
- Los estudiantes de la preparatoria American de Fremont llevan los alimentos no consumidos en la cafetería a un refugio para personas en condición de calle.

Estimado Director Browning,

Por la presente, quisiera darle dos formas de reducir en al menos un 40% el desperdicio de alimentos en la escuela Kolb. Mis propuestas son servir los almuerzos (comida caliente) en charolas más pequeñas y tener los recreos antes de almorzar.

Diario de un héroe rescatista de alimentos



Escribe una carta como héroe rescatista de alimentos

Cuando los estudiantes de la Escuela Primaria Kolb en Dublin, California, aprendieron sobre los problemas asociados con el desperdicio de alimentos, se pusieron a trabajar en la búsqueda de ideas para reducir el desperdicio de alimentos en su escuela. Los estudiantes escribieron cartas a su director, como la que escribió Pranav.

Lee la carta de Pranav y luego escríbele una carta a alguien que creas que debería estar al tanto del desperdicio de alimentos.

hambre por lo que no desperdiciaremos tanta comida. Además, los estudiantes no sentirán que están perdiendo su clima de jugar. Según la Agencia de Protección Ambiental (EPA), "programar el receso antes del almuerzo puede reducir el desperdicio de comida hasta en un 30%."

Por favor considere implementar estas estrategias en la escuela Kolb, y en el resto de las escuelas en el Distrito Escolar Unificado de Dublin si fuese posible. ¡Gracias por tomarse el clima para leer esta carta!

Atentamente,
Pranav

Pienso que si se sirviera en los almuerzos (comida caliente) en charolas más pequeñas podríamos reducir el desperdicio de alimentos en un 10%. Con esto, los estudiantes sentirán que hay menos comida.

Considero que si los estudiantes podemos tener el recreo antes de almorzar, tendremos aproximadamente un 30% menos de desperdicio de alimentos en la escuela Kolb. En los recreos jugamos y quemamos muchos carbohidratos y nos da más

quemamos muchos carbohidratos y nos da más

Promesa de un héroe rescatista de alimentos

¡Prometo ser un héroe rescatista de alimentos todos los días:
en la escuela, en el hogar y en mi comunidad y enseñar a otros a hacer lo mismo!



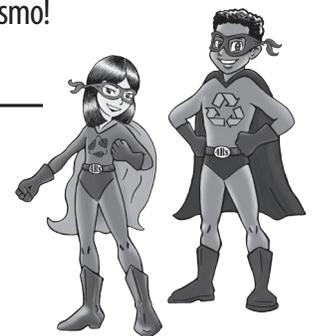
NOMBRE _____

FECHA _____

¡FELICITACIONES!

¡Gracias por ser un héroe rescatista de alimentos y por tomar acción!

STOPWASTE
at home • at work • at school



El diario "Alto al Desperdicio de Alimentos" llega a tus manos gracias al proyecto "StopWaste's 4Rs Student Action"
Para obtener más información sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos en tu casa, escuela y comunidad, entra al sitio web StopFoodWaste.org

¿TE GUSTARÍA UNIRTE A LA LIGA DE HÉROES "STOPWASTE"?



¿Quieres aprender más del tema? StopFoodWaste.org

STOPWASTE
at home • at work • at school