



Nombre del Alumno:

Zhulma Alejandra Ramirez Rodas

¿CÓMO PREPARAR TUS PROPIAS conservas en casa?



1

Esteriliza los
frascos de vidrio en
agua hirviendo.



2 Para conservas de frutas,
agrega azúcar, algún
cítrico o vinagre.



3

En conservas de verduras,
una vez cocinadas con
aceite y sazonadas, guisa
con vinagre y agua.

35 min



Dos partes de agua
por una de vinagre.

DATO GOURMET

Una vez abiertas
duran una semana
guardadas en el
refrigerador.

4

Aún calientes, envasa
y etiqueta con la fecha
de elaboración.





¿CÓMO EVITAR EL DESPERDICIO DE COMIDA?

La comida que desperdicias se descompone y libera metano, un gas más perjudicial que el dióxido de carbono y que se acumula en la atmósfera reteniendo el calor del planeta.



Coloca los alimentos más viejos delante de los nuevos.



Las fechas de vencimiento son referenciales. Confía en tus sentidos antes de botar los alimentos.



Congela los alimentos que no usarás inmediatamente



Guarda en la nevera, dentro de una bolsa, los restos que puedan reutilizarse.



Antes de comprar, haz un inventario de los alimentos que aún tienes.



Planea tus comidas aprovechando los alimentos guardados.



Compra alimentos frescos en pequeñas cantidades.



No compres frutas o verduras ya cortadas. Se malogran más rápido.



Fuente: habitualmente.com

9 FORMAS PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS



COMPRA
LO NECESARIO

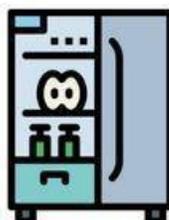


COMPRA
A GRANEL



COMPOSTA
TUS RESIDUOS
ORGÁNICOS

MANTÉN EL
REFRIGERADOR
EN ORDEN



CONGELA LA
VERDURA Y
FRUTA



REUTILIZA
TUS
SOBRAS



DONA TU
EXCEDENTE



NO HAGAS
COMPRAS
CON HAMBRE

COMPRA FRUTAS Y VERDURAS
"FEAS"
MENOS DESPERDICIO

