

## **(Página web) Consejos Profesionales para Reducir los Residuos Orgánicos en el Hogar:**

Reducir los residuos orgánicos en el hogar no solo es beneficioso para el medio ambiente, sino que también ayuda a ahorrar dinero y recursos. A continuación, se ofrecen algunos consejos profesionales para reducir eficazmente, los residuos orgánicos:

1. **Planificación de las comidas:** Planifique sus comidas para la semana que tiene por delante. Esto reduce la probabilidad de comprar alimentos en exceso, que pueden echarse a perder antes de ser usados.
2. **Compre inteligente:** Haga una lista de compras y sígala al pie de la letra. Compre solo lo que necesita y evite realizar compras impulsivas que puedan generar desperdicio de alimentos.
3. **Almacenamiento adecuado:** Almacene las frutas y verduras adecuadamente para prolongar su frescura. Utilice el cajón para verduras de su refrigerador o almacene alimentos como papas y cebollas en lugares frescos y oscuros.
4. **El primer producto que entra es el primero que se utiliza:** Utilice la técnica que indica que el primer producto que entra a su refrigerador es el primero que se utiliza (FIFO, por sus siglas en inglés) al organizar su refrigerador y su despensa. Utilice los productos comprados con anterioridad antes que el actual para evitar que se echen a perder.
5. **Comprenda las fechas de vencimiento:** Conozca la diferencia entre la fecha que indica el límite de venta, la fecha de vencimiento y la fecha de consumo preferente. Muchos alimentos aún son seguros para consumir después de estas fechas si se almacenan correctamente.
6. **Cocine con creatividad :** Reutilice las sobras en nuevas comidas o úselas como ingredientes en otros platos. Esto reduce el desperdicio y evita que tenga que cocinar algo nuevo.
7. **Congele:** Congele las frutas, verduras e, incluso, el pan que sobre antes de que se echen a perder. Muchos alimentos se pueden congelar y utilizar más adelante en batidos de frutas, sopas o productos horneados.
8. **Comparta los productos que tenga en exceso:** Si tiene exceso de productos frescos de su huerta o sobras de una comida, considere compartirlos con vecinos, amigos o grupos locales de intercambio de alimentos.
9. **Conciencia:** Tome en cuenta el tamaño de las porciones al cocinar y servir comidas. Aliente a sus familiares a servirse solo la porción que se van a comer, para reducir las sobras.
10. **Utilice cada parte:** Sea creativo con los restos de comida. Por ejemplo, las cáscaras de verduras se pueden usar para hacer caldo de verduras, y las cáscaras de cítricos se pueden usar para ser cortado o para darle más sabor a su agua.
11. **Instruya a los demás:** Comparta sus conocimientos y consejos con amigos y familiares para crear conciencia sobre la reducción de residuos orgánicos.

Al incorporar estos consejos profesionales a su rutina diaria, puede reducir considerablemente los residuos orgánicos en el hogar, y contribuir a un estilo de vida más sostenible, además de ahorrar dinero y recursos. Si aun así termina teniendo residuos orgánicos, asegúrese de llevarlos al contenedor verde, y/o utilice un sistema de composta

en casa para sus restos de comida y desechos del jardín. El compostaje convierte los residuos orgánicos en suelo rico en nutrientes para la jardinería.