

DEL PLATO AL PLANETA

POR PEYTON MAYBERRY, LAT, ATC

¿Alguna vez te has detenido a reflexionar sobre el viaje de tu comida desde el refrigerador hasta el tenedor? No está solo si la respuesta es "rara vez". Pero esta es la realidad: nuestras comidas diarias a menudo vienen acompañadas de desperdicio: exceso de porciones, por así decirlo. Desde sobras que se pasan por alto hasta productos que se echan a perder prematuramente, el camino de la despensa al plato está plagado de oportunidades para que los alimentos desaparezcan prematuramente. ¡Pero no temas! Ofrecemos algunas estrategias sabrosas para frenar el desperdicio de alimentos y saborear hasta el último bocado.



COMIDA PARA EL PENSAMIENTO

Según [Feeding America](#), cada año se desperdician 119 mil millones de libras de alimentos en los Estados Unidos. Eso equivale a 130 mil millones de comidas y más de 408 mil millones de dólares en alimentos tirados a la basura. Imagínate a cuántas personas podría alimentar esa cantidad de comida. Concern USA dice que el mundo produce suficientes alimentos para alimentar a sus 8 mil millones de habitantes, pero 828 millones de personas pasan hambre todos los días.

Mirar esas estadísticas es asombroso, pero también muestra la oportunidad que tenemos ante nosotros. Incluso pequeños cambios en la forma en que consumimos pueden generar grandes cambios en el planeta. Trabajemos juntos para construir un mundo más sostenible.

CONSEJOS PARA COMBATIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

El despilfarro de alimentos nos afecta a todos, pero demos un paso atrás, encontremos algunas formas sencillas de replantear nuestra mentalidad y apliquemos consejos prácticos para prevenir el despilfarro de alimentos en nuestras elecciones alimentarias del día a día:



1. Haz un inventario: ¿Cuántas veces hemos ido a la tienda y nos hemos dado cuenta de que no tenemos idea de lo que hay en nuestro refrigerador o despensa? Haz una lista clara de qué alimentos necesitamos comprar. ¡Evita comprar demasiada comida, duplicar productos, nos mantiene más organizados y también ahorraremos en su factura de comestibles!



2. Cree un plan de alimentación: Tener una lista de comidas e ingredientes para cada comida puede ayudar con las compras, lo que en última instancia significa menos tiempo en el supermercado local. Para que esto tenga aún más impacto, haga un calendario alimentario. (¡Más sobre este tema la próxima semana!



3. Guarde y coma las sobras: En lugar de colocar las sobras en el refrigerador y olvidarse de ellas, ¡convierta en prioridad comer esa increíble comida al día siguiente!



4. Compra alimentos "feos": No te estamos diciendo que compres comida podrida, pero ¿qué tal si en lugar de comprar una manzana redonda perfecta, eliges comprar la que está torcida? Puede que no luzca tan bonito, pero sabe igual de bien.



5. Abono: No es tan aterrador ni complicado como parece. Incluso puedes comprar pequeños contenedores de abono para colocarlos debajo del fregadero. Al convertir en abono los restos de verduras, cáscaras de huevo, café molido, cáscaras de plátano, etc., evita el desperdicio de alimentos y ayuda a la tierra de su patio o jardín.



6. Almacenar los alimentos adecuadamente: Algunos desperdicios de alimentos se deben a la falta de educación sobre cómo almacenar los alimentos y, esencialmente durante cuánto tiempo deben almacenarse. ¡La [EPA tiene excelente información](#) sobre cómo almacenar alimentos de manera que se evite su desperdicio!



7. Utiliza las sobras de forma creativa: Hay muchas formas de coger la comida que empieza a estropearse y utilizarla para otra cosa. [Sustainable America](#) tiene algunas ideas geniales sobre lo que se puede hacer con los alimentos que están empezando a estropearse.

Peyton Mayberry, LAT, ATC || Peyton es un entrenador atlético certificado en Decatur, IL. Se graduó en la Universidad Millikin antes de trasladarse a Tanzania durante dos meses. A su regreso a los Estados Unidos, comenzó su trabajo como especialista en prevención de lesiones en Work Right NW. En su tiempo libre, le gusta andar en bicicleta con su esposo, ser voluntaria en programas extracurriculares de su iglesia y viajar (¡especialmente de regreso a África siempre que sea posible!)



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.