



County of San Benito
2301 Technology Parkway Hollister,
CA 95023
831.636.4110
www.sanbenitocountyca.gov/SB1383

PREVENT FOOD WASTE AT HOME

DID YOU KNOW?

» Californians **discard ~6 million tons of food** every year. Not only the food is wasted, but so is the land, water, energy, labor, and other resources used to produce and transport.



» **Reducing food waste at the source** is the best way to manage food waste, followed by donating extra food to feed the hungry.



» When food waste sits in a landfill, it **emits methane gas** – a harmful greenhouse gas 80x more potent than carbon dioxide.



» Preventing food waste in your home can **save you money!** According to the USDA, a family of four averages ~\$1,500 each year on food that doesn't get eaten.



HOW CAN YOU REDUCE FOOD WASTE?

PLAN & PREP Buying more than needed leads to food expiring in the refrigerator. Before shopping, plan your meals, make a list, and stick to it!

DON'T BE PICKY Experts say discolored or oddly shaped fruits and veggies are just as nutritious and tasty, so don't pass them up for more flawless items.

STORE FOOD CORRECTLY Many foods have different storage needs and the refrigerator is not always the best place! Storing food correctly can significantly reduce food waste. Practice 'first in, first out' by storing newly purchased items behind older items and keeping partially used veggies in a clear container so you can see and use them first.

KNOW YOUR EXPIRATION DATES Terms like "Best if Used By/Before" or "Sell/Use By" can be confusing and result in tossing perfectly good food. Use your eyes and nose to determine if something is bad, but don't risk it if you're unsure!

SERVE SMART Every day, more food than we realize is scraped off plates and dumped into the trash. Help prevent this by taking smaller portions and only what you need.

LOVE YOUR LEFTOVERS Pack leftovers in small containers for easy, to-go meals. Label and date the contents and use within 3-5 days. Taking home unfinished food when dining out is also great!

FREEZE EXTRAS Many foods can easily be frozen and defrosted for later use. This can help reduce food waste from bulk purchases or when items near their expiration date.

USE THE SCRAPS Use leftover veggies in soups/smoothies, use citrus rinds to flavor water, add broccoli stems to a stir fry, and even regrow veggies like celery and lettuce. Whatever else can't be used, compost!

USE TECHNOLOGY The USDA's FoodKeeper app provides storage advice for 400+ food and beverage items and will alert you when they are nearing the end of recommended storage. You can also find recipes for items you have on hand using your favorite search engine.



» foodsafety.gov

TRACK YOUR WASTE Keep a log of what types of food get thrown away and how much is being wasted every week. Use that information to inform necessary changes to your shopping habits!



County of San Benito
2301 Technology Parkway Hollister,
CA 95023
831.636.4110
www.sanbenitocountyca.gov/SB1383

PREVIENE DESPERDICIO DE COMIDA EN CASA

¿SABIAS QUE?

- » Los californianos descartan **~6 millones de toneladas de comida** cada año. No solamente se desperdicia la comida, si no también la tierra, agua, energía, labor, y otros recursos necesarios para producir y transportar.
- » La mejor manera de manejar el desperdicio de comida **es reducir el desperdicio de comida en la fuente**, seguido por donar comida extra a los necesitados.



- » Cuando los restos de comida se depositan en el vertedero, **emite gas metano** - un gas dañino al medio ambiente, 80 veces más potente que el dióxido de carbono.



- » Prevenir el desperdicio de comida en tu hogar puede ahorrarte dinero. Acuerdo con el USDA, una familia de cuatro promedia **~\$1,500 cada año** en comida que no se comen.



¿COMO PUEDES REDUCIR EL DESPERDICIO DE COMIDA?

PLANEA Y PREPARA Comprar más de lo necesario resulta en comida vencida en el refrigerador. Antes de comprar, planea tus alimentos, haz una lista, y síguela.

NO SEAS EXIGENTE Los expertos dicen que las frutas y verduras descoloridas o de forma extraña son igual de nutritivas y sabrosas, así que no las dejes pasar por artículos más impecables.

GUARDA LA COMIDA DE FORMA CORRECTA Varias comidas requieren diferentes formas de guardar y el refrigerador no siempre es el lugar preferible! Al guardar la comida correctamente, se puede reducir significativamente el desperdicio.

CONOCE A TUS FECHAS DE VENCIMIENTO Términos como "Best if Used By/Before" (Mejor si se usa antes de) o "Sell/Use By" (Vender/ Usar Por) pueden ser confusos y resultar en tirar comida perfectamente buena. Usa tus ojos y nariz para determinar si algo está vencido, pero no te arriesgues si no estás seguro.

SERVIR INTELIGENTEMENTE Todos los días, más comida de la que nos damos cuenta es raspada de los platos y tirada a la basura. Ayuda a prevenir esto tomando porciones más pequeñas y solo lo que necesitas.

AMA A TUS SOBRAS Empaca las sobras en contenedores pequeños para llevar. Pon la fecha de la comida y úsalo dentro de 3-5 días. Cuando cenas fuera de casa también es bueno llevarte lo que no terminas.

CONGELA EXTRAS Muchas comidas fácilmente se congelan y se descongelan para usar después. Esto puede ayudar a reducir el desperdicio de comida de las compras grandes o cuando la comida se acerca a su fecha de vencimiento.

USA LOS RESTOS Usa las verduras sobrantes en sopas o licuados, use cáscaras de cítricos para dar sabor al agua, agregue tallos de brócoli a un salteado, hasta puedes volver a crecer verduras como el apio y la lechuga. Lo que no se puede usar, va en el compostaje!

UTILIZA LA TECNOLOGÍA La aplicación de Foodkeeper del USDA proporciona consejos de como guardar mas 400 artículos de comida y bebidas, también avisa cuando se acerca el almacenamiento recomendado. También puedes encontrar recetas que utilizan artículos que ya tienes en casa.



» foodsafety.gov

RASTREA TUS DESPERDICIOS Mantiene un registro de qué tipos de comida se tiran y cuánto se desperdicia a la semana. Utiliza esta información para ser los cambios necesarios en tus hábitos de compra.