Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

### Universidad de California

Agricultura y Recursos Naturales

Haciendo la diferencia en California





## BUENAS COMPRAS Primavera BUEN COMER del 2018

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

### El desperdicio de alimentos

La SEMANA CONTRA EL DESPERDICIO DE ALIMENTO, se celebra del 5 al 19 de marzo y es algo que nos concierne a todos, y no solo una semana. He aquí por qué:

- Estados Unidos pierde casi un 40 por ciento de sus alimentos en el trayecto de la granja, a la mesa y al basurero.
- En promedio, una familia de cuatro paga anualmente alrededor de 1,500 de dólares por mil libras de alimentos que terminan en la basura.
- Los alimentos que no se consumen también representan un desperdicio enorme en tierra, agua, energía, fertilizante y recursos humanos.
- En California, de cinco millones de personas experimentan inseguridad alimentaria al carecer de un constante acceso a suficientes alimentos para una vida activa y saludable.
- Aproximadamente uno de cada ocho californianos experimenta hambre y uno de cada cinco son niños.
- Los desperdicios de alimentos también son el mayor componente de lo que se envía a los basureros de EUA.
- Los alimentos desperdiciados que llegan a los basureros se descomponen y producen metano, un gas poderoso de invernadero vinculado a los cambios climáticos.



### ¿Qué puedes hacer para prevenir el desperdicio de alimentos en tu casa?

- Mantén una lista con los alimentos perecederos que hay en tu refrigerador para que recuerdes usarlos antes de que se echen a perder.
- Compra solo la cantidad de frutas y verduras que tu familia pueda comer en un tiempo razonable.
- Siempre ten verduras congeladas y enlatadas a la mano, para que no tengas que preocuparte si se echan a perder.

(Continua al reverso)

# Cómo prevenir el desperdicio de alimentos en casa (continuación)

- Verifica que alimentos tienes en casa cuando planees tu menú o lista de compras para la siguiente semana.
- Ponle fecha a las sobras, para que recuerdes usarlas en los próximos cuatro días.
- Congela las sobras inmediatamente, para que tengas otra comida lista para uno de esos días ajetreados.

Las acelgas están de temporada y disponibles en los mercados de granjeros locales. Si no puedes obtenerlas frescas, prueba las acelgas o espinacas congeladas.

### Sabrosa tarta de acelgas

Porciones: 6-8 Tiempo de cocción: 35-40 minutos

También se pueden hornear en moldes de panques para tartas de tamaño personal.

### Ingredientes

- 1 un racimo grande de acelgas
- 3 cebollines, cebolla y tallo picados
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 huevos
- 1 taza de queso rallado
- 1/4 taza de queso parmesano rallado, opcional
- ½ taza de leche



#### Preparación

- Pre caliente el horno a 375°F. Lave las acelgas; retire las hojas de los tallos. Corte los tallos y agréguelos a las cebollas verdes. Corte las hojas y póngalas a un lado.
- 2. En un sartén grande, sofría el ajo en el aceite hasta que se dore. Agregue las cebollas verdes, los tallos de las acelgas y un poco de agua. Cocine hasta que se ablanden. Agregue las hojas picadas de las acelgas y cocine unos minutos más.
- 3. Bata ligeramente los huevos en un tazón grande, agregue el queso, la leche, la mezcla de cebollas, acelgas y mezcle bien.
- 4. Vierta sobre un molde para tartas de 9 pulgadas, previamente engrasado o en un molde para panques.
- 5. Horneé durante 35 a 40 minutos o hasta que los huevos cuajen.

CINDY FAKE
DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN

CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER

ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER: Nev

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603 530-889-7385 office 530-889-7397 fax Email: ceplacer@ucanr.edu 255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945 530-273-4563 office 530-273-4769 fax Email: cenevada@ucanr.edu

#### Website: http://ceplacernevada.ucanr.edu

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <a href="http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf">http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf</a>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.