



Por una industria comprometida con el campo

Unión Mexicana de Fabricantes y  
Formuladores de Agroquímicos, A.C.

**CUIDA LOS ALIMENTOS**

**#CuidaLosAlimentos**

# CUIDA LOS ALIMENTOS

Una tercera parte de los alimentos que se producen en todo el mundo son desperdiciados al año.

Al tirar la comida, tiramos dinero, recursos naturales valiosos y el trabajo de cientos de personas que nos permiten tener alimentos en nuestros hogares.

El desperdicio de alimentos contribuye al aumento de emisión de gases de efecto invernadero y agrava el problema del cambio climático.

**¡Evita el desperdicio de alimentos!**

Trabajando juntos y siguiendo las recomendaciones cuidaremos al planeta y nadie sufrirá la falta de comida.



[www.umffaac.org.mx](http://www.umffaac.org.mx)



[/umffaac](https://www.youtube.com/umffaac)



## **CUIDA LOS ALIMENTOS | Consejo 1**

Para evitar el desperdicio de alimentos, **calcula lo que realmente consumes**, haz una lista y compra estrictamente lo necesario.



## CUIDA LOS ALIMENTOS | Consejo 2

En restaurantes **pide una cantidad de comida adecuada a tu hambre y no mayor**, si la porción es muy grande, compártela con amigos. Si te sobra comida, **¡no la tires!** reutilízala en otro platillo o compártela con otras personas.



## CUIDA LOS ALIMENTOS | Consejo 3

Al hacer tus compras **NO descartes aquellas frutas y verduras que consideres feas o irregulares** porque son tan buenas como las otras. Deja los prejuicios a un lado y **consúmelas por igual**.



## BANCO DE ALIMENTOS | Consejo 4

Mantén siempre una **temperatura adecuada en tu refrigerador**, pues esto te garantizará una **vida útil de tus alimentos** más larga.



## CUIDA LOS ALIMENTOS | Consejo 5

Ten un sistema. Cuando compres víveres nuevos **procura consumir lo comprado anteriormente** para evitar que se eche a perder.



## CUIDA LOS ALIMENTOS | Consejo 6

Es importante que comprendas las fechas. **“Consumir antes de”** nos indica la fecha en que es seguro consumir nuestro alimento, **“Consumir preferentemente antes de”** nos aconseja que la calidad del producto es mejor antes de esa fecha, sin embargo si rebasa tal fecha sigue siendo seguro su consumo; **“Caducidad”** es de gran utilidad en fabricantes y minoristas para la rotación en su inventario.





## **CUIDA LOS ALIMENTOS | Consejo 7**

Sabemos que **inevitablemente** hay alimentos que **generan desperdicios**, pero puedes sacarle gran provecho a estos **creando composta**.



www.umffaac.org.mx



/umffaac

## En México...

Se producen 30 millones de toneladas de alimento al año y 10 millones terminan en desperdicio: 37% anual.

No todos pueden consumir a diario una comida equilibrada.

Consume de manera consciente y únete al cambio.

## #CuidaLosAlimentos