

# CONSEJOS DE PREPARACIÓN INTELIGENTES



## PREPARA AHORA, COME DESPUÉS

Prepare los alimentos perecederos un poco después de comprarlos. Hacer las comidas y preparar los productos con anticipación ahorrará tiempo durante la semana. Tener comidas preparadas reduce el tiempo y el esfuerzo durante los días de semana ocupados, lo que reduce la dependencia de las comidas preparadas que a menudo cuestan más y producen más desperdicio.

## PREPÁRALO Y CONGÉLALO

Hágase amistad de su congelador y visítelo a menudo. Congele alimentos como pan, frutas cortadas o carne que sepa que no podrá comer a tiempo. Cuando cocine una comida que se congele bien, hágalo más y congélelo en porciones del tamaño de una comida. Asegúrese de etiquetar y fechar sus envases.

## PREPÁRELO Y GUARDARLO DESDE LA TIENDA

Cuando llegue a casa después de hacer el mandado, tómese el tiempo para lavar, secar, picar, cortar y proporcionar sus alimentos frescos en recipientes de almacenamiento transparentes para bocadillos, almuerzos y preparación fácil de comidas durante la semana.

**Algunos productos frescos necesitan un manejo especial. Consulte la guía de almacenamiento de productos frescos para obtener más información .**



**SAINT PAUL**  
PUBLIC WORKS

Food: Too Good to Waste • [stpaul.gov/foodwaste](http://stpaul.gov/foodwaste)