

GUÍA DE ALMACENAJE DE COMIDA

Cómo almacenar la comida fresca y cuánto durará.

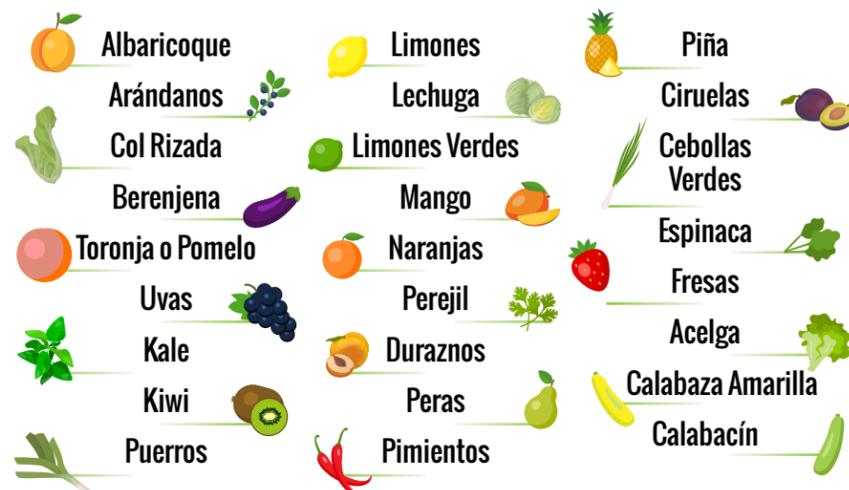
Hasta el 40% de la comida en los Estados Unidos se desperdicia. Almacenar su comida con estos consejos, le ayudará a reducir los desperdicios de comida.

DURACIÓN DE SU COMIDA EN EL REFRIGERADOR:

1-3 DÍAS



4-6 DÍAS



7+ DÍAS



CARNES ROJAS

Úselo dentro de los 3 días o congele, luego descongele en el refrigerador y úselo inmediatamente una vez descongelado. *La carne ya cocinada puede durar 4-5 días en el frigorífico.

PESCADO Y POLLO

Úselo dentro de los 2 días o congele, luego descongele en el refrigerador y usar inmediatamente una vez descongelado.

LECHE

La leche entera suele durar hasta una semana después de su fecha de caducidad.

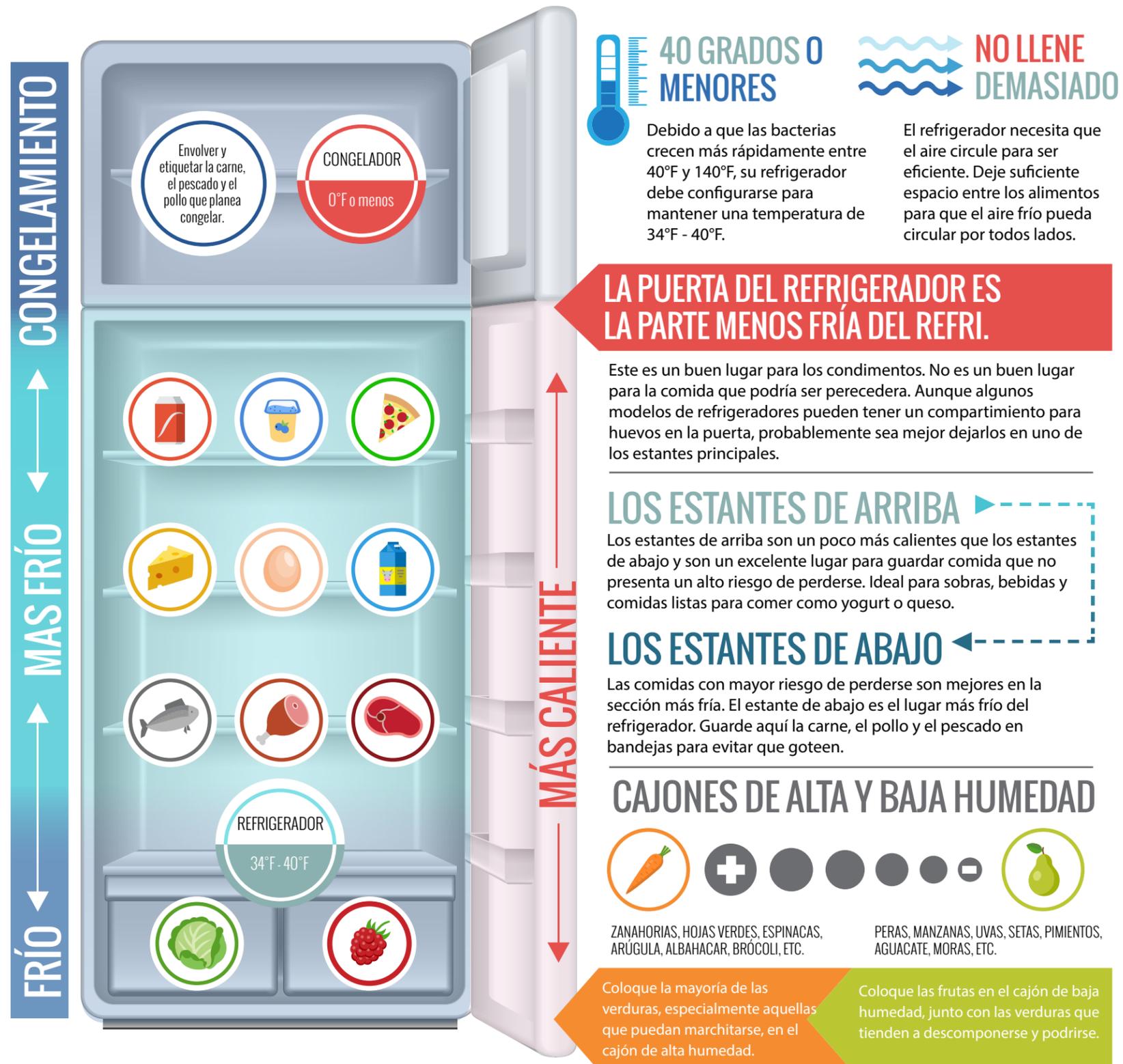
HUEVOS

Los huevos almacenados en su caja pueden durar hasta 5 semanas a partir de la fecha de compra.

QUESO

Queso blando (como el Brie): 1 semana
Queso semiblando (como el Muenster): 2-3 semanas
Queso firme (como el Cheddar añejo): hasta 6 semanas
Queso duro (como el parmesano): más de 6 semanas

Para conocer más formas de reutilizar artículos y reducir el desperdicio en el hogar, visite azdeq.gov



COMPOSTAJE 101

La guía para principiantes sobre el compostaje en casa.

El compostaje es una forma natural de reciclaje que convierte ciertos residuos en material orgánico que podrá utilizarse de diversas formas. Al hacer abono, no solo está creando algo que ayuda a mantener las plantas saludables, sino que también mantiene los productos de desecho compostables, como restos de comida y desechos de jardín, fuera de los basureros.

¿QUÉ NECESITARÁS?

Desperdicios de madera o papel para producir carbono:

- Hojas secas, ramas y ramitas
- Aserrín y astillas de madera
- Filtros de café
- Bolsas de té
- Trapos de algodón y lana
- Toallas de papel
- Cartón y periódico
- Platos y vasos de papel sin recubrimiento



Material verde para producir nitrógeno:

- Recortes de césped y hojas
- Restos de frutas y verduras
- Cáscaras de huevo
- Residuos de café molido
- Nueces y cáscaras de nueces
- Pasta, Granos y Arroz
- Pelo y pelusa
- Panes
- Polvo de barrer y aspirar



AGUA



1

Seleccione un lugar seco y con sombra, cerca de una fuente de agua.

El tamaño ideal para su área de abono es 3 pies de ancho por 3 pies de profundidad por 3 pies de alto (1 yarda cúbica). Puede comprar un contenedor, usar alambre de gallinero o simplemente aislar un área de terreno para su pila de abono.



2

Agregue desperdicios de madera, ramas secas y material verde en capas alternas.

Intente mantener la proporción de aproximadamente 3 partes de madera seca por 1 parte de hojas verdes. Asegúrese de cortar o triturar los trozos más grandes de material.



3

Mantenga el abono húmedo (pero no demasiado)

La humedad ayuda a la descomposición de la materia orgánica.

De vez en cuando, voltee la mezcla de abono para darle aire.

Esto ayuda a acelerar el proceso de compostaje y mantiene las cosas aireadas, con lo cual se reduce el riesgo de malos olores.



4

A medida que los materiales se descomponen, la composta se calentará.

Puede que incluso haya vapor. No te alarmes. Esto significa que está funcionando, ahora sólo queda esperar.



5

¡Todo listo!

Cuando el material esté oscuro y sin restos de comida ni desperdicios, su abono estará listo. Agrégalo al césped y jardines o en cualquier lugar que pueda beneficiarse de una buena tierra.

QUÉ NO COMPOSTAR:

- Metales
- Desechos de animales
- Plantas enfermas o plagadas de insectos
- Plástico y hule espuma
- Película de Plástico y recipientes
- Vidrio
- Carbón y cenizas de carbón
- Leche, Queso, Carne y Huesos
- Platos de papel revestido
- Utensilios de Plástico

Para conocer más formas de reutilizar artículos y reducir el desperdicio en el hogar, visite azdeq.gov/P2House

Publication Number: C-19-12