

# FOOD FORWARD

## Consejos Sencillos para Reducir el Desperdicio Alimentario



SANTA BARBARA COUNTY

**Resource Recovery &  
Waste Management Division**

*Innovative Environmental Solutions*




[www.LessIsMore.org](http://www.LessIsMore.org)





# Índice

- 2** Desperdicio Alimentario 101
  - 3** ¿Por qué es malo el Desperdicio Alimentario?
  - 4** Residuos Orgánicos y Vertederos
  - 6** Formas Sencillas De Reducir el Desperdicio Alimentario
  - 7** Alimente a las Personas, no al Vertedero
  - 8** Cómo Asegurarse de que sus Alimentos son Seguro
  - 9** Recuperación de Alimentos en Empresas
  - 10** Cómo Donar Alimentos Preparados
  - 11** Ayudar a los Animales y al Planeta
  - 12** Compost
  - 14** Recogida de Residuos Orgánicos de Empresas
  - 15** Usted puede Marcar la Diferencia  
Ver contactos y recursos dentro de la contraportada
- 



**Ofrecido por su** Resource Recovery and Waste Management Division of The Santa Barbara County Public Works Department



Para más información, visite la página [LessIsMore.org](https://www.LessIsMore.org)

Impreso en 2023

# Desperdicio Alimentario 101

En Estados Unidos se desperdicia un promedio del 40% de los alimentos. El desperdicio alimentario se crea a lo largo de toda la cadena de suministro: la granja, la tienda de abarrotes y en casa.

Pero hay muchas formas en las que podemos evitar el desperdicio de alimentos. Podemos comprar solo lo que necesitamos, utilizar los alimentos antes de que se estropeen, ser creativos con las sobras, ¡o incluso compostar donde vivimos!



## JERARQUÍA DE RECUPERACIÓN DE ALIMENTOS



En el Condado de Santa Barbara, el 20% de nuestros desperdicios es comida. Estas libras extra de desperdicios pueden devolverse al suelo mediante compost o donarse a la comunidad. ¡Usted tiene el poder para reducir el desperdicio!



# ¿Por qué es malo el Desperdicio Alimentario?

## ¡El desperdicio alimentario no solo hace daño a nuestro bolsillo!



Cada parte de la cadena alimenticia tiene un impacto medioambiental. Cuando desperdiciamos alimentos, perdemos algo más que nuestras sobras; en realidad, estamos desperdiciando el agua, el espacio de terrenos y la tierra utilizados para cultivar lo que comemos.

Tirar la comida también significa que estamos desperdiciando el tiempo y el trabajo necesarios para cultivar y procesar nuestros alimentos. Sin mencionar los combustibles y recursos necesarios para trasladar, empaquetar y almacenar estos objetos. ¡Piense solo en todo ese trabajo y ese tiempo de personas que se utiliza para cultivar sus tentempiés favoritos!

### ¡Algo en que pensar!

¿Sabe usted que un tercio del suministro de agua dulce de la nación se utiliza para el sistema alimentario? ¡Tenemos que cuidar hasta la última gota (¡o migaja!).



# Residuos Orgánicos y Vertederos

## ¿Qué es residuos orgánicos?



**Restos de Comida + Restos de Jardín + Papel Húmedo o Manchado de Comida**

Los residuos orgánicos, como restos de comida y restos de jardín, liberan metano cuando se descomponen lentamente en un vertedero; este es un poderoso gas de efecto invernadero y contaminante. Los residuos orgánicos también ocupan valioso espacio en los vertederos, cuando en lugar de eso podrían compostarse.

Desde enero de 2022, los californianos están obligados a evitar que sus residuos orgánicos vayan al vertedero, incluyendo restos de comida, restos de jardín, productos de papel manchados de comida y otros materiales orgánicos. Esta ley se llama Ley del Senado 1383. Las empresas también tienen la obligación de desviar y reciclar cualesquiera residuos orgánicos que produzcan, y algunas están obligadas a donar los alimentos que sean comestibles.



Puede aprender mas en la página  
[www.LessIsMore.org/SB1383](http://www.LessIsMore.org/SB1383)



---

Afortunadamente, el Condado de Santa Barbara y nuestras ciudades locales llevan años trabajando duro para evitar que los residuos orgánicos vayan al vertedero, mediante muchos programas diferentes. **Estos servicios son diferentes dependiendo de dónde vive usted y de si usted es un cliente residencial o empresarial.**

Al participar en su programa local de reciclaje de residuos orgánicos, usted está evitando que estos materiales vayan al vertedero y creando un compost rico en nutrientes para su uso en nuestra comunidad local.



Compostar en casa sigue siendo la opción más sostenible y ayuda a reducir sus residuos en general. Esto también crea fertilizante gratuito y de alta calidad para usted mismo.

Los programas de reciclaje mencionados anteriormente ayudan a capturar y compostar el exceso de desechos orgánicos o elementos que no se pueden convertir en compost en los sistemas de jardín, como la carne y los productos lácteos. Consulte en la página 12 información sobre cómo compostar en casa.

**Puede aprender cómo el Condado de Santa Barbara está evitando que los residuos de comida vayan al vertedero en la página [www.LessIsMore.org/organics](http://www.LessIsMore.org/organics), o llamando al (805) 882-3600.**



# Formas Sencillas De Reducir el Desperdicio Alimentario

El método preferible de reducir su desperdicio alimentario es **evitar el desperdicio en origen**. La Agencia de Protección Medioambiental calcula que una familia de cuatro puede ahorrar más de **\$2,000 al año** implementando métodos sencillos de reducir el desperdicio alimentario.

CONSEJO

1

Haga inventario y utilice lo que tiene antes de comprar más.

CONSEJO

2

Sea creativo utilizando las partes comestibles de alimentos que normalmente desecha.

CONSEJO

3

Done los alimentos saludables, seguros e intactos a los bancos de alimentos.

CONSEJO

4

Congeele o haga conservas con frutas y verduras sobrantes.

CONSEJO

5

Sepa cuánta comida está realmente desperdiciando, midiendo sus desperdicios.

CONSEJO

6

Comience sirviéndose una cantidad pequeña, solo lo que usted pueda comer.



¿Tiene habilidades de jardinería?

¡Encuentre formas de guardar semillas o raíces para volver a cultivar su tentempié favorito!



Consulte en la **página 8** algunos consejos útiles sobre fechas de caducidad y seguridad alimentaria.



# Alimento a las Personas, no al Vertedero

Incluso después de planificar y comprar comida que sabemos que comeremos, puede haber extras, o nos mudamos y tenemos que vaciar nuestros armarios. **Los alimentos sobrantes que son seguros para comer y están sin abrir pueden donarse a agencias locales.**

## CRITERIOS GENERALES PARA DONACIONES:

- En envases originales
- Sin abrir
- No dulces ni refrescos
- No alimentos preparados en casa



## ¿Dónde Pueden Donarse Alimentos?

Visite la página [www.LessisMore.org/food-donation](http://www.LessisMore.org/food-donation) para ver una lista completa de organizaciones locales de recuperación de alimentos. SIEMPRE llame antes para ver si se pueden aceptar sus alimentos empaquetados, y dónde y cuándo pueden dejarse.

## ¡Done la Cosecha de su Patio Trasero!



Si tiene árboles frutales en su propiedad, ¡puede donar su cosecha al **Banco de Alimentos del Condado de Santa Barbara** o **Veggie Rescue**! Los voluntarios podrían ayudar a recoger la fruta.

Para saber más, contacte al Banco de Alimentos del Condado de Santa Barbara en [www.foodbanksbc.org/backyardbounty](http://www.foodbanksbc.org/backyardbounty) o a Veggie Rescue en [www.veggierescue.org](http://www.veggierescue.org).



# Cómo Asegurarse de que sus Alimentos son Seguro

Es fácil pensar que los alimentos están en mal estado basándose en la fecha impresa. En realidad, los alimentos suelen durar más de lo que pensamos. Con la excepción de la fórmula para bebés, todos los alimentos tienen una vida más allá de su fecha impresa. ¡No se apresure a tirar nada!

## Aquí hay algunos consejos rápidos sobre seguridad alimentaria:

- Dependiendo del producto, la mayoría de los alimentos de larga duración, como la pasta y los productos enlatados, durarán un año o más después de la fecha impresa. Pero si el envase está abierto, oxidado, rasgado, hinchado o abollado, o huele mal, tírelo.
- Los alimentos congelados también pueden ser seguros durante meses. Sin embargo, no podemos garantizar que el sabor será el mismo. Los alimentos congelados se resecarán, así que pruebe a hacer la carne en cocción lenta, o a hacer sopa con las verduras.

### ¡Sea Creativo!

Lo hemos dicho antes, y lo diremos otra vez. Hay alimentos que puede que no se vean apetecibles, pero aun así pueden ser seguros para comer y pueden convertirse en una gran comida. [www.SavetheFood.com/recipes](http://www.SavetheFood.com/recipes) tiene muchas recetas para probar para lo que sea que encuentre en su armario.

## Rincón de Recetas de RRWM

- Utilice el pan duro para hacer crotones, o corte en rodajas y triture las manzanas que estén menos crujientes para hacer puré de manzana.
- Eche los tomates que hayan perdido su forma consistente a platos de pasta al horno, o áselos con aceite de oliva y especias para un ingrediente delicioso sobre pan tostado.
- ¡Triture las fresas arrugadas (y que no tengan moho) y añada semillas de chía como sustituto rápido de la mermelada!



# Recuperación de Alimentos en Empresas

Si su empresa crea muchos desperdicios alimentarios comestibles, **¡dónelos!** No hay necesidad de desperdiciar alimentos perfectamente comestibles.

**¡Queremos ayudar!** Si usted es propietario de una empresa y quiere reducir sus residuos de alimentos, podemos ayudarle a comenzar. Llame al **(805) 882-3600**.



## Antes de donar, pruebe a poner en práctica estos consejos rápidos:

- Sea creativo con su inventario. Planifique cómo se utilizará cada alimento.
- Invente platos únicos de menú que utilicen alimentos no servidos o restos de comida comestibles.
- Trabaje con agricultores locales para que sus productos tengan las mejores opciones de una larga duración en los estantes.
- Asegúrese de que todo su personal es consciente de la forma correcta de almacenar los alimentos. ¡Congele todo lo que pueda!

¡Recuerde que los consejos descritos en la página 6 también pueden aplicarse a su empresa!

## Reglamentos Aplicables

La ley SB 1383 de California establece un mandato en todo el estado para lograr una reducción del 50% en la eliminación de residuos orgánicos para el año 2020 y una reducción del 75% para el año 2025. También establece un requisito adicional de recuperar el 20% de los alimentos actualmente desechados para el consumo humano. SB 1383 también requiere el compostaje de los residuos orgánicos que no se pueden consumir.

**¡Ayúdanos a evitar que vayan materiales orgánicos a la basura!**



Para más información, visite la página [LessIsMore.org](http://LessIsMore.org)

# Cómo Donar Alimentos Preparados


A diferencia de los hogares, las empresas de servicios de comida tienen la oportunidad de donar alimentos preparados, que suelen incluir sobras de eventos y comida sobrante de restaurantes, hoteles y tiendas de abarrotes.

## Estos son algunos consejos rápidos sobre donación para empresas:


- **Los alimentos en lotes grandes son algunos de los mejores para donar.** Estos incluyen: sopas, alimentos al horno, salsas, arroz, frijoles, pastas o productos no utilizados.
- **La seguridad alimentaria es nuestra preocupación número uno.** Las donaciones de alimentos deben provenir de un centro de comidas autorizado y mantenerse calientes o frías para servirse el mismo día.



## Directrices a seguir en el manejo de comida sobrante:

 **Los alimentos fríos** deben mantenerse a **41 grados** Fahrenheit o menos. Esta es la zona de temperatura segura.

Example: Leche

 **Los alimentos calientes** deben mantenerse a **135 grados** Fahrenheit o más. Esta es la zona de temperatura segura.

Example: Lasaña

**Los alimentos congelados deben mantenerse por debajo de 0 grados Fahrenheit.**

Los alimentos deben permanecer dentro de su zona de temperatura correcta.

Si los alimentos salen de esta zona de temperatura, deben compostarse o desecharse. Además, los alimentos preparados solo deben donarse y comerse el mismo día que se prepararon.

## La Letra Pequeña

La seguridad alimentaria es extremadamente importante, especialmente al donarla. **Pero no se preocupe.** Si accidentalmente dona algo que está en mal estado, la Ley Bill Emerson de Donación de Alimentos del Buen Samaritano protegerá sus aportaciones frente a responsabilidades siempre y cuando se donasen de buena fe.



# Ayudar a los Animales y al Planeta

Una vez que nuestros vecinos humanos tienen comida, podemos ayudar a nuestros amigos de cuatro patas. Los **productos extra**, de la tienda o nuestro jardín, **pueden donarse**. Recuerde **llamar antes de dejar su donación**.

## Estas organizaciones aceptan donaciones de productos sobrantes:

### Bunnies Urgently Needing Shelter ("Conejitos urgentemente necesitados de refugio", "BUNS" en inglés)

5743 Overpass Road  
Santa Barbara, CA 93111  
(805) 681-5285  
(County Animal Shelter Office)

[www.bunssb.org](http://www.bunssb.org)

Acepta vegetales verdes y verduras (por ejemplo, betabel, brócoli, zanahorias, apio, lechuga).



### Lil' Orphan Hammies

Solvang, CA 93464  
(805) 598-2991

[www.lilorphanhammies.org/home](http://www.lilorphanhammies.org/home)

Acepta productos frescos y productos de



Cortesía de BUNS



Cortesía de Lil' Orphan Hammies



Para más información, visite la página [LessIsMore.org](http://LessIsMore.org)

# Compost

Incluso después de alimentar a nuestros vecinos humanos y animales, puede que tengamos algunos alimentos que sencillamente **no podemos comer**; es inevitable tener algo de residuos de alimentos. Afortunadamente, **¡el compostaje es una manera excelente de convertir los residuos de comida en un recurso que realmente puede ayudar a nuestro suelo y nuestras plantas!**

## ¿Qué es el compost?

**El compostaje es la descomposición natural de materiales orgánicos**, como frutas, vegetales y restos de jardín. Una vez que se descompone el material, se puede usar el compost resultante como fertilizante. Los nutrientes de nuestros alimentos volverán al suelo y ayudarán a más plantas a crecer, completando el ciclo.

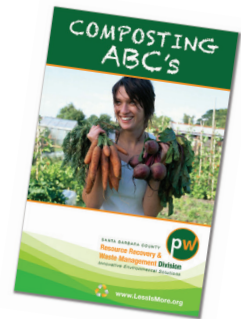
## ¿Cómo puedo Compostar en Casa?

PASO  
**1** Descargue nuestro folleto digital gratuito sobre compostaje.

PASO  
**2** ¡Construya una compostera, o compre un bote de compostaje!

PASO  
**3** ¡Asista a un taller gratuito y divertido sobre compostaje!

PASO  
**4** ¡Mantenga feliz a su compost y vea cómo crece su jardín!



Encuentre folletos descargables, calendarios de talleres y más consejos y trucos sobre compostaje en [www.LessIsMore.org/compost](http://www.LessIsMore.org/compost).





## BOTES DE COMPOSTAJE CON DESCUENTO

Disponibles todo el año del Condado, ¡y venta a mitad de precio!

**Obténalos en estas ubicaciones:**

### **South Coast Recycling and Transfer Station**

4430 Calle Real, Santa Barbara

**(805) 681-4345**

### **Santa Ynez Valley Recycling and Transfer Station**

4004 Foxen Canyon Rd., Los Olivos

**(805) 686-5080**

### **Norte del Condado Public Works Building**

620 West Foster Rd., Orcutt

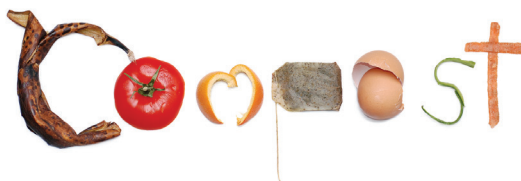
**(805) 739-8750**



Para saber más, visite la página:

**[www.LessIsMore.org/discountcompostbins](http://www.LessIsMore.org/discountcompostbins)**

O llame a nuestro Especialista en Compostaje: **(805) 882-3600**



Para más información, visite la página **[LessIsMore.org](http://LessIsMore.org)**

# Recogida de Residuos Orgánicos de Empresas



## ¿No puede donarlo? ¡Compóstelo!

¡Las empresas también generan residuos orgánicos! Después de haber donado de forma segura cualquier alimento comestible, las empresas pueden desviar sus residuos orgánicos adicionales, incluyendo restos de comida, alimentos caducados, papel húmedo o manchado de comida, restos de jardín, y más, con programas de recogida de residuos orgánicos de su empresa local de recogida de residuos. Todo lo recogido en estos programas va a instalaciones comerciales de compostaje que pueden procesar todos los residuos orgánicos, ¡incluyendo aquellas cosas que no se pueden compostar en casa, como quesos, carnes e incluso huesos!

Al peso, el servicio de recogida de residuos orgánicos es más barato que el servicio de basura, así que usted puede ahorrar dinero a su empresa separando correctamente sus residuos orgánicos.

Para saber más, llame a su empresa de recogida de residuos o a la oficina de la División de Administración de Recuperación de Recursos y Residuos, al **(805) 882-3600**.

¡Por favor, recuerde! Los reglamentos sobre reciclaje y compostaje pueden cambiar, así que pregunte siempre si no está seguro sobre un material específico.



# Usted puede Marcar la Diferencia

Hay muchas formas de evitar que los materiales orgánicos vayan al vertedero. Desde replantar restos de verduras cortadas a donar cajas sobrantes de macarrones con queso, todo marca la diferencia. Algunas de estas soluciones son más sencillas que otras, ¡pero esperamos que pueda probar algunas, y aprender algo nuevo.

## RECUERDE

El desperdicio alimentario afecta a todas las partes de nuestra comunidad, desde nuestras granjas a nuestras instalaciones de residuos. Juntos podemos crear un sistema alimentario resiliente.



**Al reducir la cantidad de comida que desperdicia, usted puede:**

1. Ahorrar dinero.
2. Proporcionar alimento a personas y animales locales.
3. Crear una enmienda del suelo rica en nutrientes.
4. Reducir el uso de recursos como agua, energía y terreno.

## Más Contactos y Recursos

Llame a la División de Administración de Recuperación de Recursos y Residuos del Condado de Santa Barbara:  
(805) 882-3600

Visite la página del Departamento de Agricultura de los EE.UU.:  
<https://www.usda.gov/foodlossandwaste>

Visite la página del la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE.UU.:

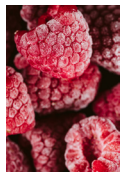
<https://www.fda.gov/food/consumers/food-loss-and-waste>

Visite los enlaces o llame a los números que se proporcionan en este folleto.



Para más información, visite la página [LessIsMore.org](http://LessIsMore.org)





Para más información, visite la página  
**LessIsMore.org**



Cortésia de Lil'Orphan Hammies



SANTA BARBARA COUNTY  
**Resource Recovery &  
Waste Management Division**  
*Innovative Environmental Solutions*

130 E. Victoria St., Suite 100  
Santa Barbara, CA 93101  
(805) 882-3600

Por favor, comparte este folleto todas  
las veces que pueda antes de reciclarlo.

*Impreso en papel reciclado.*

