



Food Waste Weekend
(Fin de semana de la comida desperdiciada)
Llamados a la acción

Para todos los clérigos,

¡Muchas gracias por participar en Food Waste Weekend!

Para mantener el ímpetu del *Food Waste Weekend*, hemos compilado algunas acciones que podemos tomar para aprender y reducir el desperdicio de alimentos. Creemos que estos "Llamados a la acción" son lo suficientemente fáciles para que los estadounidenses extremadamente ocupados los integremos en nuestras vidas tan agitadas. Seguiremos agregando más a esta lista, ¡así que mire este espacio para obtener más ideas!

¡Le alentamos tanto usted como a sus feligreses a elegir de uno a tres llamados y a comprometerse por un mes, y ver que gran diferencia generan! Cada una de estas acciones puede tener un gran impacto, especialmente cuando la comparte con amigos, familiares y su comunidad. Para obtener más información, por favor visite <http://www.foodwasteweekend.org/>

En primer lugar, tenemos algunos "Llamados a la acción" exclusivamente para el clero. Le agradeceríamos que escoja uno de estos, ¡pero por supuesto lo alentamos a elegir tres!

- 1) Si tiene un dispensario de alimentos, asegúrese de que esté registrado en AmpleHarvest.org
- 2) Durante *Food Waste Weekend*, aborde la conversación sobre la donación de alimentos. Si conoce congregantes que tienen huertos familiares, hable con ellos. Infórmese si tienen productos de sobra durante los veranos y qué es lo que hacen con ellos. Aliéntelos a donar directamente a las personas que padecen hambre, al dispensario de alimentos de su congregación u otro dispensario cercano.
 - a) Haga click [aquí](#) para ver si su despensa de alimentos ya está registrada con AmpleHarvest.org. Si lo está, ¡genial!
 - b) Si aún no está registrada, le sugerimos que imprima este [volante](#) y le pida al administrador de su dispensario de alimentos que se [registre](#) lo antes posible. Puede asegurarles que es gratis, no necesitarán almacenamiento adicional y no necesitarán más refrigeración. ¡Quizás quieras reiterar que es gratis!
- 3) Durante Food Waste Weekend, comparta el mensaje sobre donar alimentos en un sermón. Hemos proporcionado machotes de muestra en www.FoodWasteWeekend.org (busque en el menú "recursos y sermones para líderes de la fe") para seis religiones diferentes. Esperamos que esto lo ayude a aprender más sobre el tema y sobre cómo puede iniciar la conversación con sus feligreses.

Nota final: Algunos llamados a la acción tienen enlaces a otros sitios. Los enlaces cortos como www.AmpleHarvest.org se incluyen en el texto, mientras que los enlaces más largos como nuestro [Twitter Feed](#) son seguidos por ^(Enlace 1). Vaya a la parte inferior en cada llamado a la acción para ver el URL largo. Esto es útil si distribuye su llamado a la acción en papel o por medio de su boletín informativo.

¡Muchas gracias!

El equipo de Food Waste Weekend

Enlace: <https://twitter.com/hashtag/foodwasteweekend?src=hash>

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez



Llamado a la acción #1: Done los productos de su huerto casero

Qué: Donar las frutas y verduras que le sobren en su huerto casero a un dispensario de alimentos cercano.

Cómo: Visite AmpleHarvest.org para encontrar el dispensario de alimentos más cercano (¡podría estar en su propia casa de adoración!) Y ¡descubra cuándo entregar la bonanza de su huerto! Si no tiene huerto, pero conoce a alguien que sí tiene, puede ayudar contándole sobre AmpleHarvest.org

También puede ayudar a otros cultivadores de su comunidad a aprender sobre cómo donar alimentos publicando el folleto disponible en www.AmpleHarvest.org/gardenshop por toda su comunidad, especialmente en los centros de jardinería/horticultura y en el tablero de anuncios de su supermercado. También tenemos folletos que puede publicar cerca de un huerto comunitario en www.AmpleHarvest.org/communitygarden

Por último, tal vez conozca un dispensario de alimentos en su comunidad que todavía no está en AmpleHarvest.org. Imprima el folleto en www.AmpleHarvest.org/addpantry y entrégueselo al gerente de la despensa de alimentos. Es posible que de quiera recordarles que es totalmente gratis.

Por qué: Por dos problemas, el desperdicio de alimentos y el hambre, ambos coexisten en todas las comunidades. Los cultivadores en Estados Unidos producen 11 mil millones de libras (4,989,516, 070 kilos) más de alimentos de los que pueden usar, mientras que las despensas de alimentos cercanas casi nunca tienen alimentos frescos y saludables. Usted y AmpleHarvest.org, pueden arreglar esto. Una vez que encuentre una despensa en AmpleHarvest.org, verá qué días y a qué horas prefieren recibir donaciones de productos agrícolas. ¡Coseche el exceso de alimento justo antes de llevarlo a la despensa de alimentos por frescura y para dar el mayor beneficio posible a todos!

Tiempo: tan solo el corto viaje a una despensa de alimentos cercana. Si elige imprimir y publicar algunos de los volantes, agregue otros 20 o 30 minutos.

PD... por favor envíe una foto del alimento donado al correo IShared@AmpleHarvest.org.

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez



Llamado a la acción #2: Almacene mejor las frutas y vegetales

Qué: aprenda a almacenar aún mejor las frutas y verduras para maximizar su vida útil. Elija una cosa que compra con frecuencia y aprenda cómo hacer que dure más.

Por qué: algunos alimentos duran mucho más de lo que pensamos, en las condiciones adecuadas.

Cómo: Haga algunos cambios rápidos:

1. Reviva el apio marchito con un remojo en agua helada de 10-15 minutos
2. Saque los plátanos de las bolsas de plástico
3. Almacene las manzanas en el refrigerador
4. Los pimientos morrones verdes duran más que cualquier otro color
5. Ponga la verduras a la altura de los ojos en la nevera, no escondidas en los cajones
6. ¡Vaya a www.SaveTheFood.com/Food-Storage para obtener mucha más información!

Tiempo: Puede llevar un poco de tiempo recordarlo, pero una vez que se convierta en un hábito, será natural y verá cuánto ahorrará.

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez



Llamado a la acción #3: Lleve bitácora de los alimentos que desperdicia

Qué: Mantenga un registro de alimentos que desperdicia durante toda una semana.

Por qué: no nos damos cuenta de la cantidad de comida que deseamos. Llevar seguimiento por una semana nos ayuda a comprender cómo suman los pedacitos.

Cómo: Mantenga una pequeña libreta en su cocina cerca de la basura, o use una aplicación notepad en su teléfono celular. Registre lo que no comió, por qué no lo consumió y cuánto le costó (o vea el ejemplo [aquí](#)). ^(Enlace 1) *¡si desea puede agregar muchos detalles más!*

Tiempo: solo un momentito o dos al terminar de preparar la comida, o cada vez que tire algo de comida. Póngale unos poquitos minutos más al final de la semana para revisarlo todo.

Enlace:

1. <https://challenges.openideo.com/challenge/food-waste/research/food-waste-diary-learning-from-a-week-of-tracking-my-waste-and-how-you-can-too>

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez



Llamado a la acción #4: ¡Aprenda e involúcrese!

Qué: Existen tantos aspectos distintos en este problema como oportunidades para involucrarse.

Porque: Empezando por nuestras propias comunidades o huertos caseros, en el supermercado, en el restaurante, en las islas de comida y hasta en las cafeterías, con toda esa comida que se tira y se desperdicia a lo largo del camino. Hay muchas formas de involucrarse, desde firmar una petición en línea, hasta hacer la promesa Food Waste Weekend, o llamar a su supermercado.

Como:

1. Empiece con este [video](#) ^(Enlace 1) de Tristram Stuart experto mundial en el desperdicio de comida.
2. Revise este [blog](#) ^(Enlace 2) de Jonathan Bloom experto en el desperdicio de alimentos en los Estados Unidos
3. Lea el libro ^(Enlace 3) de la científica Dana Gunders' miembro del NRDC lleno de tips para personas ocupadas.
4. Aprenda sobre la economía relacionada con la reducción de desperdicios en los EUA a través de la reciente iniciativa www.ReFED.com.
5. Revise el sitio web www.SaveTheFood.com mismo que pretende eliminar el desperdicio de comida de la misma forma que combatió los tiraderos clandestinos. ¡Tienen un video cortito súper útil!
6. Siga la nueva [serie](#) ^(Enlace 4) de Huffington Post sobre el desperdicio de alimentos.
7. ¡Demande un cambio por medio de peticiones! Contacte a tu representante en el Congreso hoy mismo.
8. Síguenos en: www.Twitter.com/AmpleHarvest, www.Facebook.com/AmpleHarvest.org, www.Instagram/AmpleHarvest, <http://www.Pinterest.com/AmpleHarvestorg> o lea nuestro [blog](#) en www.AmpleHarvest.org/blog
9. Aprenda lo que el [Departamento de Agricultura](#) (US Department of Agriculture) ^(Enlace 5) y la [Agencia de Protección Ambiental](#) (Environmental Protection Agency) ^(Enlace 6) están haciendo para resolver este asunto.
10. Llame a su [Representante](#) ^(Enlace 7) y exíjale que vote por la Ley de Recuperación de Alimentos; llamada [Food Recovery Act](#). ^(Enlace 8)

Tiempo: De nuevo ¡El cielo es el límite!

Links:

1. https://www.ted.com/talks/tristram_stuart_the_global_food_waste_scandal?language=en
2. <http://www.wastedfood.com/>
3. <http://www.danagunders.com/>
4. <http://www.huffingtonpost.com/news/reclaim/>
5. <http://www.usda.gov/oce/foodwaste/resources/consumers.htm>
6. <https://www.epa.gov/sustainable-management-food>
7. <http://www.house.gov/representatives/>
8. <https://pingree.house.gov/foodwaste/billsummary>

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez



Llamado a la acción #5: Zambúllase en las fechas de expiración

Qué: Aprenda sobre las confusas fechas de caducidad en los productos alimenticios.

Porqué: ¿Sabía que la mayoría de las fechas de “caducidad” son simplemente sugerencias de la máxima frescura desarrolladas por los fabricantes de alimentos? ¿Sabía que la [única](#)^(enlace 1) fecha de caducidad requerida por el gobierno federal es la fecha de para fórmula para bebés?

Cómo: Lo crea o no lo crea, la mayoría de los alimentos que compramos no se vuelven inseguros en la fecha exacta que figura en la parte inferior de la lata o en la parte posterior de la caja. Estas fechas fueron en realidad inventadas para que los fabricantes pudieran comunicar al consumidor aproximadamente cuando es que el producto está en su frescura o calidad máxima. Estas fechas no tienen nada que ver con la seguridad alimentaria.

Este tema se ha vuelto muy candente recientemente: El Harvard Food Law and Policy Clinic hizo un [video](#)^(enlace 2) y tiene una tonelada de recursos disponibles [aquí](#)^(enlace 3). El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos nos da su aporte [aquí](#)^(enlace 4). Es tal el problema, y tan fácil la victoria que incluso dos congresistas han ya [introducido](#)^(enlace 5) un proyecto de [ley](#)^(enlace 6) que propone la estandarización del etiquetado de fechas.

Tiempo: ¡El cielo es el límite!

Enlaces:

1. <http://www.fda.gov/AboutFDA/Transparency/Basics/ucm210073.htm>
2. <http://notreallyexpired.com/watch-the-film/>
3. <http://notreallyexpired.com/>
4. <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/food-labeling/food-product-dating/food-product-dating>
5. http://www.huffingtonpost.com/entry/food-date-labeling-act-bill-unify-expiration-dates_us_573de516e4b0ef86171d7cea
6. <http://www.pingree.house.gov/foodwaste/billssummary>

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez

Llamado a la acción # 6: Comparte sobre el desperdicio de alimentos

Qué: Hable con 4 personas sobre el desperdicio de comida este mes.

Cómo: Aquí hay algunos ejemplos para hablarle a:

Alguien que trabaja en la tienda de comestibles:

1. ¿A dónde va la comida después de que la quitan del estante? (Si está listo para dar un paso más, puede hablar con su tendero acerca de la venta de productos imperfectos; obtenga más información en www.UglyFruitAndVeg.org)

Alguien que trabaja en tu restaurante favorito:

1. ¿Tiene bolsitas para mis sobras?
2. ¿Cuántas personas llevan las sobras a casa?
3. Los alimentos y comida preparada que no se vendieron ¿Los donan?

Un familiar o amigo:

1. ¿Has visto o escuchado sobre este problema del desperdicio de comida?
2. En la próxima fiesta / reunión / fiesta, intentemos (elija uno):
 - a. Solo compra la cantidad de comida que necesitaremos
 - b. Proporcione a todos un contenedor o Tupperware para llevar las sobras a casa
 - c. Pruebe una receta que utilice cualquier alimento que le sobre de los comprados para el evento

Algún padre en la guardería, la escuela o cualquier actividad infantil:

1. Me pregunto ¿Qué harán con los restos de comida del almuerzo/refrigerio?.
2. Si todavía está empaquetado, ¿podría ser donado?

Alguien que trabaja en la escuela o guardería de su hijo:

1. ¿Tiran mucha comida?
2. ¿Por qué tienen que hacerlo?
3. ¿Qué habría que cambiar para no tener que tirar toda la comida?

Por qué: la concientización es un gran problema, y todos nos sentimos mal por tirar la comida. Hablar de eso con otros ayuda a generar conciencia. Las empresas no harán cambios a menos que sus clientes así lo exijan.

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez

Tiempo: algunas conversaciones adicionales mientras realiza sus tareas cotidianas.

Llamada a la acción # 7: Sirva en platos más pequeños y/o porciones más pequeñas

Qué: sirva porciones más pequeñas para la cena. Prepare la misma cantidad de comida, por supuesto, pero distribuya porciones más pequeñas y dígame a su familia que todos que se sirvan por segunda o tercera vez si todavía tienen hambre.

O pruebe servir una comida en platos más pequeños: ¡se sorprenderá de la cantidad de comida que se ahorra! Si el plato es más pequeño, le cabe menos comida, así que, de nuevo, si su familia aún tiene hambre después de la primera porción, deberían repetir por segunda y tercera vez.

Por qué: a veces nuestros ojos son más grandes que nuestros estómagos, ¿verdad? Y cuando eso sucede, o comemos demasiado o tiramos los alimentos sin una buena razón. Estas dos estrategias abordan ese problema, haciendo que nuestras familias consuman menos comida, siendo más saludables. Esto también significa que si se pone menos alimentos en los platos, más comida puede llegar al refrigerador para el recalentado.

Cómo: Esto suena fácil, pero puede ser una de las acciones más difíciles de lograr. Cuando nuestros comportamientos están tan arraigados, es difícil cambiar. ¡No deje de intentarlo aún si se olvida una o dos o tres veces!

Tiempo: Definitivamente necesitará tomar un momento al preparar la comida para acordarse de servir porciones de tamaños más pequeño o para elegir los platos más pequeños. Pero una vez que se convierta en un hábito, ¡verá que gran diferencia hace!



Llamado a la acción #8: Haga las compras solamente con una lista comestibles

Qué: haga una lista rápida de lo que necesita de la tienda y ¡Prometase atenerse a ella!

Por qué: todos estamos familiarizados con la "culpa del refrigerador" es la que sentimos al abrir la nevera y encontrar tres bolsas de zanahorias a medio comer y una berenjena marchita pudriéndose en el rincón.

Cuando hacemos una lista y la seguimos, desperdiciamos menos comida. Este es el motivo: mientras estamos en la tienda, tenemos grandes ambiciones sobre probar nuevas recetas y alimentos. Ya en la tienda, ignoramos por completo nuestros horarios extremadamente ocupados, nuestros días de trabajo repletos y nuestros exigentes compromisos familiares. Aparentemente, todos somos compradores "aspiracionales": vemos cosas en la tienda que se ven estupendas, y naturalmente queremos llevarlas a casa y cocinarlas. Pero en el momento en que ya tenemos la berenjena en casa, la vida pasa, y la berenjena es relegada al fondo del refri. ¿Cómo podemos detener esto^(Enlace 1)? Al simplemente no comprar esos artículos desde el principio.

Cómo: ¡Ahorre dinero! ¡Elimine la culpa! ¡ Para empezar, ni lo compre! En la tienda, simplemente siga caminando, con la cabeza en alto, sabiendo que esa verdura no va a morir de forma lenta y solitaria en su refrigerador.

Tiempo: ¡Ninguno! De hecho, esta acción le ahorrará el tiempo de comprar el producto, llevarlo a su casa y ponerlo en su refrigerador.

Enlace:

1. <http://www.consumerreports.org/food-shopping/grocery-list-strategies-to-cut-food-waste/>

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez



Llamado Especial a la Acción: Comience en su propia Casa

Qué: Reduzca el desperdicio de alimentos en su propia casa de adoración

Por qué: muchos eventos desde las botanas y aperitivos después de un servicio o misa o en los eventos importantes como las bodas llegan a generar una gran cantidad de comida que termina siendo desperdiciada.

Cómo:

1. Discuta el problema con el personal de su cocina para ver qué pueden hacer para reducir el desperdicio de comida. Las ideas pueden incluir mantener más alimentos en la cocina hasta que se ocupe, comprar y/o preparar solo la cantidad de comida que realmente se necesitará, ofrecer porciones más pequeñas, recordar a los miembros de la congregación que se sirvan solo lo que se comerán, etc. Échele un ojo la Fundación James Beard que está desarrollando [lineamientos](#) ^(Link 1) para ayudar a los chefs a reducir el desperdicio de alimentos.
2. Discuta su preocupación sobre el desperdicio de alimentos con cualquier empresa de catering que ofrezca servicios de comida y pídale que desarrollen un plan para mantener los desperdicio de alimentos al mínimo o eliminarlos por completo.
3. Si le sobra comida, considere donarla a un comedor de beneficencia o despensa de alimentos cercana (encuentre una en www.AmpleHarvest.org) (asumiendo que se haya almacenada y manipulada adecuadamente), y haga todo lo posible por entregarla lo antes posible. Los alimentos que no se puedan donar se pueden dar a un agricultor local para alimentar ganado o incluso a los congregantes para que tengan pollos u otro ganado pequeño. Por último, los alimentos no utilizados pueden ser compostados en un jardín.
4. Use sus esfuerzos de prevención de desperdicio de comida para dar el ejemplo al resto de su congregación.

Tiempo: una sola vez, a la hora de planear cada evento.

Enlace:

1. <https://www.jamesbeard.org/food-waste-curriculum-culinary-instructors>

Lastly.....

Regardless of which calls to action you select for your congregation, please add the below text to them:

Once you pick a Call to Action:

1. **Make it impactful:** It doesn't matter if you skip one day or week, just try again! We eat every day, so there's always another chance to make a difference!
2. **Make it viral.** Share with your friends and family under #FoodWasteWeekend
3. **Make it final:** Make a commitment to try one for a month. Award yourself a certificate from for starting down the journey to less wasted food!

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez



Finalmente.....

Independientemente de cuáles llamados a la acción seleccione para adoptar en su congregación, agregue el siguiente texto al final:

Una vez que elija un Llamado a la acción:

- 1. Haga que tenga impacto:** no importa si se salta un día o una semana, ¡inténtelo de nuevo! Comemos todos los días, ¡así que siempre hay otra oportunidad de hacer la diferencia!
- 2. Hagalo viral.** Comparte con tus amigos y familiares en #FoodWasteWeekend
- 3. Haga que sea definitivo:** comprométase a probar un llamado por un mes. ¡Gane un certificado de www.FoodWasteWeekend.org/Award para comenzar la ruta de desperdiciar los alimentos cada vez menos!

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez



Agradecemos a Daniela Ochoa González, especialista en traducciones al español en temas ambientales por la traducción de este documento.

Una petición especial

Food Waste Weekend es un programa de educación pública de una organización sin fines de lucro 501c3 a nivel nacional llamada AmpleHarvest.org. Desde 2009, hemos estado educando y capacitando a millones de estadounidenses para que conozcan y actúen ante el desperdicio de alimentos, y aunque hemos ganado muchos premios (Points of Light, CNN Hero, etc.), para este trabajo, financiarlo sigue siendo dolorosamente difícil.

Necesitamos fondos para los programas de tecnología y educación. Vea cómo trabajamos en www.AmpleHarvest.org/annualreport

No podemos continuar este y otros programas sin el apoyo del público.

Por favor, solicite a sus feligreses que consideren hacer una generosa donación una sola vez o una pequeña donación mensual en www.AmpleHarvest.org/support.

AmpleHarvest.org también es una excelente opción para hacer proyectos de caridad o una colecta virtual de alimentos (es decir una donación monetaria, en lugar de una en especie, para facilitar que la organización sin fines de lucro pueda adquirir alimentos frescos y distribuirlo a las personas).

Su donación es deducible de impuestos y contribuirá a solucionar permanentemente el problema del hambre al resolver una de sus causa de raíz: el desperdicio de alimentos.

www.foodwasteweekend.org

@AmpleHarvest.org

1/23/19

Traducido por: Daniela Ochoa Gonzalez