

**Cero desperdicio de comida - Text message challenge**

**Hola Mamá. Todo va bien en la universidad.  
Hoy es la primera vez que voy sola al supermercado para  
hacer las compras... ¿Tienes algún consejo?**

**¡Te extrañamos, Amelia! Un  
consejo... Ten cuidado con el  
desperdicio de alimentos.**

**¿Qué es el desperdicio de alimentos?**

**Es el hecho de tener cuidado de  
no comprar comida innecesaria  
para no tirar demasiado.**

**Ah bueno... ¿y cómo hago eso?**

**Primero, debes hacer una lista  
de compras antes de ir al  
supermercado, ¿tal vez incluso  
puedas hacer menús para la  
semana?**

**¿Pero por qué?**

**Ahorra tiempo ... y te permite comprar solo lo necesario.**

**¡Buena idea! ¿Es todo?**

**No, también te aconsejo que hagas las compras, terminando con los alimentos frescos y congelados.**

**Ah, sí. Para evitar que todos se derrita antes de llegar a casa.**

**Y no te olvides de verificar la fecha de vencimiento de los alimentos.**

**¡Entendido!**

**Amelia, tienes que comer muchas frutas y verduras. No dudes en comprar frutas y verduras que no se vean perfectas.**

**Mamá. ¡No te preocupes!**

**A menudo también son más baratos.**

**Mejor. Puedo ahorrar dinero.**

**Y Mamá, ¿qué pasa si preparo una comida para mí y hay muchas sobras?**

**Si es posible, trata de preparar la cantidad correcta que te vas a comer.**

**... pero si tienes muchas sobras, puedes ponerlas en la nevera para comerlas al día siguiente.**

**Mamá, ¿también es posible mantenerlos en un recipiente hermético en el congelador?**

**Sí, querida, te servirá para una buena comida otro día ... pero debes indicar la fecha del día en la caja.**

**Gracias Mamá,  
probablemente desperdicie  
menos siguiendo tus  
buenos consejos.**

**Un abrazo, Amelia**