



AGENCIA DE SANEAMIENTO Y MEDIO AMBIENTE - PROGRAMA DE DESVÍO ORGÁNICOS

# OrganicsLA

Compre inteligentemente, desperdicie menos, recicle el resto.



Un hogar típico desperdicia alrededor de **\$1,500 por año en alimentos que no se comen**. Cuando la comida no consumida termina en el vertedero, genera gases de efecto invernadero (GEI) que contribuyen al cambio climático. Prevención del desperdicio de alimentos en primer lugar, ayuda a reducir nuestras emisiones de GEI y le ahorra dinero. El reciclaje de restos de comida promueve un LA más saludable y sostenible.



Por eso el Estado de California tiene un nuevo programa que obliga a todos los municipios a **reducir los residuos orgánicos en un 75 % para el año 2025**. A medida que la ciudad de Los Ángeles comienza este año a implementar nuestro nuevo programa de reducción de residuos orgánicos, se aprenderá cómo:



- Usar tu Bote Verde para reciclar los restos de comida
- Evitar que los alimentos se desperdicien
- Compostaje casero de forma más eficaz
- Usar un sistema de eliminación en el fregadero para desviar los restos de comida



Visite [www.OrganicsLA.org](http://www.OrganicsLA.org) o [www.lacitysan.org](http://www.lacitysan.org) para obtener más información o comuníquese con nuestro Centro de atención 24/7 al cliente al **800-773-2489** y síganos en las redes sociales @lacitysan

Como entidad cubierta por el Título II de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades, la ciudad de Los Angeles no discrimina por motivos de discapacidad y, previa solicitud, proporcionará ajustes razonables para garantizar la igualdad de acceso a sus programas, servicios y actividades.



# Compre de manera inteligente: evite el desperdicio de alimentos

## ¿Por qué prevenir el desperdicio de alimentos?

En primer lugar, el desperdiciar alimentos significa desperdiciar el agua, la energía, la tierra, la mano de obra, el combustible, los envases y el dinero que se utilizó para producir los alimentos. Como nación, hasta el 40 por ciento de todo nuestro suministro de alimentos no se consume. <sup>1</sup> Cuando los alimentos terminan en el vertedero, crea metano, un gas de efecto invernadero de 28 a 36 veces más potente que el dióxido de carbono para atrapar el calor en la atmósfera. <sup>2</sup>

1. Consejo de Defensa de los Recursos Naturales, 2. Panel Intergubernamental sobre el Informe de Evaluación del Cambio Climático (AR6)

### Para asegurarse de comer los alimentos que compra, siga estos pasos:



Planifica tus comidas con anticipación



Cree una lista de compras y respétela



Compre solo en las cantidades que usará

## Desperdicie menos: aproveche al máximo su comida

### Ponga la comida donde dure más

#### ¿QUÉ COMIDA VA A DÓNDE?

**En el congelador** Los alimentos congelados se mantendrán por más tiempo. Separar en porciones, etiquetar y fechar su comida para que sea fácil de servir más tarde. Envuelva, etiquete y feche todo. Rote los alimentos para que use los artículos más viejos primero.

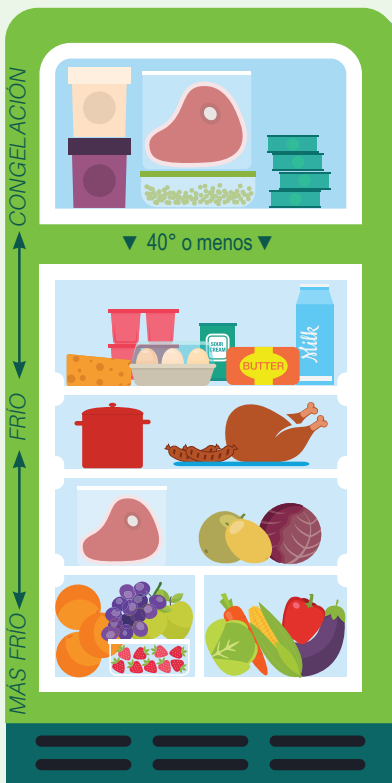


#### En el refrigerador

La parte inferior de su refrigerador es la más fría y es útil para carne y percederos; alimentos cocidos deben ir en el estante del medio y la puerta es la más cálida y es la mejor para condimentos.

Las verduras se conservan mejor en una humedad alta en el compartimiento para verduras y frutas se conservan mejor en baja humedad.

Almacenarles en forma suelta, en contenedores separados. Cuando utilice bolsas de plástico, perforar para extender duración.



**En el mostrador y en la despensa** Algunos alimentos como aguacates, melocotones, plátanos y tomates mejor en el mostrador de su cocina.

Patatas, cebollas, ajo y calabaza deben almacenarse en un gabinete fresco o despensa.



**Separando Alimentos Sensibles** Muchos alimentos frescos emiten gas etileno, un compuesto de forma natural que acelera la maduración y el deterioro de los alimentos.

Para reducir el deterioro o el desperdicio de alimentos sensibles al etileno, (por ejemplo: espárragos, brócoli, pepinos, pimientos, etc.) almacénelos por separado de los que producen etileno (por ejemplo: manzanas, aguacates, plátanos, tomates, etc.).

**Entender el significado de las fechas estampadas en los contenedores de los alimentos** Etiquetas de fecha de comida media (mejor por; usar por; disfrutar por) se refieren a la calidad más que la seguridad alimentaria. Es la fecha antes de la cual la marca defiende su producto (a menos que el contenedor haya sido abierto o dejado afuera en un lugar de temperatura cálida).<sup>3</sup>

3. Adaptada de SaveTheFood.com



# Recicle el Resto: coloque los restos de comida en su Bote Verde

## Use lo que compró, recicle los restos de comida restantes

### PASO 1

Llene su cubeta (o un recipiente de tu elección) con restos de comida.



### PASO 2

Vacíe el contenido de la cubeta en su Bote Verde. Enjuague la cubeta. Llenarla de nuevo.



### PASO 3

Lleve su Bote Verde al bordillo para recolección semanal.



## Cocinar Creativamente

Ser creativo en la cocina es fundamental para reducir el desperdicio de alimentos: ¡No los tire! Muchas de las partes de comida que tiramos son perfectamente comestibles. Por ejemplo, las tapas de la remolacha se pueden cocinar como las espinacas; los tallos de el brócoli se pueden pelar o rallar y luego cocinar al vapor o salteados.

¡Córtalo! A menudo, sólo una parte de un ingrediente ha perdido su frescura. Córtalo o pélalo para revelar la frescura de las frutas y verduras.

Use sus sobras como un ingrediente pre-preparado.

Use las verduras de la ensalada de la noche anterior, como rellenos o coberturas o añadir a otros ingredientes para hacer salsas. Use el arroz sobrante para hacer arroz frito. Haga tostadas francesas o picatostes con pan de molde.

Para más planificación, recetas y consejos de almacenamiento, además de hechos y cifras visite: [SaveTheFood.com](http://SaveTheFood.com)

## CONSEJOS PARA PREVENIR PLAGAS, OLORES Y DESORDEN

### Dentro de su hogar:

Use una toalla de papel para forrar su cubeta de cocina.

Espolvoree bicarbonato de sodio en la cubeta de su cocina para reducir los olores.

Lave su cubeta de cocina con regularidad.

La cubeta se puede limpiar en el aparato de lavavajillas.

Vacíe regularmente su cubeta de cocina en su Bote Verde y justo antes del día de recolección.

Envuelva los artículos más olorosos y guárdelos en su refrigerador o congelador hasta el día de recolección.

### Fuera de su hogar:

Coloque algunos recortes de jardín en su Bote Verde antes y después de añadir restos de comida.

Coloque el Bote Verde para su recolección cada semana, aunque no esté lleno.

### Eliminación en el fregadero

Los restos de comida también se pueden colocar en el triturador de el fregadero. Cuando deposite desperdicios de comida en el triturador, el triturador muele los desperdicios de comida y luego se transporta a una de nuestras cuatro plantas de recuperación de aguas residuales a través del sistema de alcantarillado.

No ponga grasas, aceites, grasas y artículos que no sean alimentos en su sistema de trituración de el fregadero.





# Directrices para el reciclaje de restos de comida

## ¡Sí! ¡Estos van en el Bote Verde!

Pescado, huesos, carne, cáscaras de huevo, lácteos, cáscaras de camarones, pasta, frijoles, pan, cereales, granos, arroz, posos de café y filtros, frutas y verduras.

Flores, desechos de jardín y madera limpia.

Papel manchado de comida; cartón de huevos de papel; servilletas de papel y toallas de papel de cocina; cajas de pizza; platos de papel; papel para llevar cajas (sin recubrimiento); y de madera & utensilios a base de fibra\*

\*Debe ser 100% a base de fibra.



Ir [www.OrganicsLA.org](http://www.OrganicsLA.org) para más información.



## ¡NO! ¡No tirar en el Bote Verde!

Plásticos regulares y compostables, vidrio, etiquetas colocadas en las frutas, gomas elásticas, lazos de torsión y materiales y productos a base de petróleo. Poner en el **Bote Negro**.

De acuerdo con las Regulaciones Estatales, los residuos orgánicos no pueden depositarse en el **Bote Negro**.



## Reciclar el Resto: Produzca Abono en su Casa

Convierta los desechos de cocina y los recortes de jardín en una enmienda del suelo rica en nutrientes



Asista a los talleres gratuitos de la Ciudad de Los Ángeles para aprender cómo empezar a producir su propio abono casero y también para comprar con descuento el contenedor de abono o lombrices. Si usted tiene el espacio y tiempo para hacer compostaje casero, usted puede disfrutar de los beneficios de producir su propio acondicionador de suelo natural en su jardín.

Los suelos sanos producen plantas sanas y el compostaje doméstico es una forma rentable y respetuosa con el medio ambiente para gestionar los recortes de frutas y verduras junto con los recortes de su jardín.



Para el compostaje doméstico, es recomendado poner solo fruta y recortes de verduras, posos de café, cáscaras de huevo, bolsitas de té, y recortes de jardín en su compostador.

Lo mejor es usar su Bote Verde para otros artículos como alimentos grasos, carnes, huesos y lácteos.



Para ubicaciones y detalles de LA Sanitation & Environment's Talleres gratuitos de Compostaje, visita:

[lacitysan.org/compostworkshops](http://lacitysan.org/compostworkshops)

