



# Diez consejos para empacar almuerzos libres de residuos

Por Laura M. Stanton

Extensión de la Universidad Estatal de Ohio



THE OHIO STATE UNIVERSITY  
COLLEGE OF FOOD, AGRICULTURAL,  
AND ENVIRONMENTAL SCIENCES

- 1 **Comience con una lonchera o bolsa de almuerzo reutilizable.** Evite los artículos de un solo uso como bolsas desechables de plástico o papel. Personalice, añada un monograma o etiqueta su recipiente desechable para el almuerzo y demás artículos para que no se pierdan.
- 2 **Empaque utensilios reutilizables.** Evite los tenedores, las cucharas y los cuchillos desechables de plástico. Empaque utensilios hechos de plástico resistente, bambú o acero inoxidable. Considere comprar utensilios usados de una tienda de segunda mano o usar lo que ya tenga en casa.
- 3 **Busque en su refrigerador y despensas artículos apropiados para el almuerzo** para poder extender su presupuesto de alimentos y reducir los desperdicios en su hogar.
- 4 **Use recipientes para alimentos hechos de tela, plástico resistente, vidrio o acero inoxidable** que puedan reutilizarse. Evite las bolsas plásticas, las envolturas de plástico y el papel de aluminio. Use recipientes de vidrio o cerámica para calentar los alimentos.\*
- 5 **Beba de un recipiente para bebidas que pueda volver a llenar.** Evite las cajas de bebidas, bolsitas, latas y botellas de una sola porción. El agua filtrada que viene en botellas reutilizables es la opción más saludable y menos costosa. Evite las pajillas o compre una que sea reutilizable y que pueda lavar después de cada uso.
- 6 **Lleve sus propios aderezos y condimentos.** Los artículos de un solo uso son costosos y cuestan más dinero a largo plazo. Use recipientes pequeños y reutilizables para los aderezos de ensalada, ketchup y otros condimentos y guarniciones.
- 7 **Considere su servilleta.** Si prefiere servilletas de papel, compre servilletas hechas de papel 100 % reciclado. Las servilletas de tela son la opción más sostenible. Recuerde usar detergente seguro para el medioambiente para lavarlas y dejarlas colgando para que se sequen y así ahorrar energía.
- 8 **Use los restos de frutas o verduras como abono.** Si actualmente no se ofrece el compostaje, investigue qué se necesitaría para implementar un programa de compostaje en el hogar, la escuela o la oficina. Cada artículo que utilice como abono hace la diferencia.
- 9 **Recicle lo que pueda.** Consulte con su transportista de residuos local para entender qué artículos son reciclables en su área.
- 10 **Organice un desafío libre de residuos** en la escuela, en su lugar de trabajo o en su hogar para ver cómo los cambios pequeños pueden llevar a grandes reducciones de residuos.

**H**acer esos pequeños cambios puede hacer una gran diferencia y ayudar a proteger nuestro ambiente. Sin embargo, estos cambios pueden llevar tiempo y dinero. Si parece demasiado costoso, empiece con poco y reconozca que ahorrará dinero con el tiempo, en especial si se deshace de los productos costosos y de un solo uso y compra en cantidades más grandes. Por ejemplo, comprar una bolsa grande de pretzels y guardarlos en sus propios recipientes reutilizables es mucho más económico que comprar bolsas individuales de pretzels.

Recuerde que es posible que tenga muchos de estos artículos o recipientes reutilizables, así que reutilice los que ya tiene. Si necesita comprar nuevos artículos, considere comprarlos de una tienda local de segunda mano o tiendas cero residuos.

*\*Debido a problemas de salud relacionados con los químicos utilizados para hacer plástico, los profesionales médicos e investigadores sugieren evitar el plástico para almacenar, recalentar o cocinar los alimentos.*