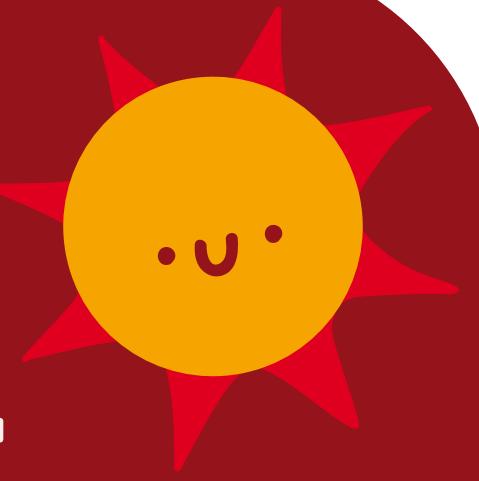


Cocinando lo justo, evitas el desperdicio.



¿Te pasa que haces de comer más de lo necesario y se te queda en el refrigerador?

Usa esta guía para calcular las porciones adecuadas por persona y prepara solo lo que vas a consumir.

(Todas las medidas son crudas/sin cocinar, salvo indicación)

ALIMENTO	1 PERSONA	2 PERSONAS	4 PERSONAS
ARROZ	½ TAZA (≈ 90 G)	1 TAZA (≈ 180 G)	2 TAZAS (≈ 360 G)
QUINOA	¼ TAZA (≈ 50 G)	½ TAZA (≈ 100 G)	1 TAZA (≈ 200 G)
AVENA (como cereal o porción base)	½ TAZA (≈ 45–50 G)	1 TAZA (≈ 90–100 G)	2 TAZAS (≈ 180–200 G)
FRIJOLES COCIDOS <small>(medida cruda previa)</small>	½ TAZA CRUDA (≈ 60–70 G)	⅔ TAZA (≈ 120–140 G)	1 ⅓ TAZA (≈ 240–280 G)
LENTEJAS COCIDAS <small>(medida cruda previa)</small>	½ TAZA CRUDA (≈ 60 G)	⅔ TAZA (≈ 120 G)	1 ⅓ TAZA (≈ 240 G)
GARBANZOS COCIDOS <small>(medida cruda)</small>	½ TAZA CRUDA (≈ 60 G)	⅔ TAZA (≈ 120 G)	1 ⅓ TAZA (≈ 240 G)
PAPA (tubérculo)	1 PAPA MEDIANA (≈ 150 G)	2 PAPAS MEDIANAS (≈ 300 G)	4 PAPAS MEDIANAS (≈ 600 G)
POLLO <small>(pechuga u otro corte)</small>	120 G	240 G	480 G
CARNE ROJA <small>(filete, etc.)</small>	120 G	240 G	480 G

Nota: Las cantidades pueden ajustarse según el apetito, si hay muchos acompañamientos o si el cereal/legumbre es plato principal o acompañamiento.

Consejos para conservarlos mejor

Una vez cocinados el arroz, quinoa, legumbres: guárdalos en recipientes herméticos y etiqueta la fecha.

Usa el método “primero en entrar, primero en salir” para evitar que algo quede olvidado al fondo.

En refrigerador (menos de 4 °C): arroz/quinoa cocidos duran 3-4 días. Si no los vas a usar pronto, congélalos: porciones pequeñas ayudan a evitar que sobren y se desperdicien.

Para papa cocida o carnes: enfriá lo antes posible y consérvalos en frío.

Fuentes: USDA, FAO, Academy of Nutrition, Harvard y literatura culinaria.

