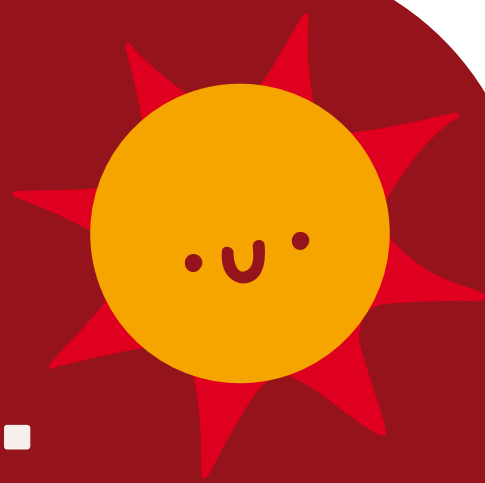


Cocinando lo justo, evitas el desperdicio.



¿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 (medida cruda previa)	⅓ TAZA CRUDA (≈ 60–70 g)	⅔ TAZA (≈ 120–140 g)	1 ⅓ TAZA (≈ 240–280 g)
 LENTEJAS COCIDAS (medida cruda previa)	⅓ TAZA CRUDA (≈ 60 g)	⅔ TAZA (≈ 120 g)	1 ⅓ TAZA (≈ 240 g)
 GARBANZOS COCIDOS (medida cruda)	⅓ 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 (pechuga u otro corte)	120 g	240 g	480 g
 CARNE ROJA (filete, etc.)	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: enfría lo antes posible y consévalos en frío.

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

