

IN 2010,  
THE UNITED STATES  
**wasted enough**  
food to fill the  
**EMPIRE**  
**STATE BUILDING**  
**91 TIMES.**

**WatchPalabras en español**

En 2010, Estados Unidos desperdició  
comida suficiente para llenar el Empire  
State Building 91 VECES.

**WatchWords**



**What is a  
commonly leftover  
food on site?**

**What could we do  
to REUSE that food?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

¿Qué es un alimento que sobra en el sitio?

¿Qué podríamos hacer para  
reutilizar esa comida?

EVERY YEAR,  
**FOOD LOSS**  
and waste  
amount to almost  
**\$1 TRILLION**  
WORLDWIDE.

**WatchPalabras en español**

Cada año, la pérdida y desperdicio de comida asciende a casi **\$1 TRILLÓN** en todo el mundo.

**WatchWords**

## MyWatch Moments



**Q:** What is “food insecurity?”

**A:** “Food insecurity” means not having reliable access to healthy food.

---

### Momentos MyWatch en español

**P:** ¿Qué es “inseguridad alimentaria”?

**R:** La “inseguridad alimentaria” significa no tener acceso confiable a alimentos saludables.

**FOOD WASTE**  
GENERATES  
**3.3 BILLION**  
TONS OF CARBON DIOXIDE,  
a gas that  
**accelerates**  
**GLOBAL CLIMATE CHANGE.**

**WatchPalabras en español**

El desperdicio de comida genera  
**3.3 MIL MILLONES DE TONELADAS** de  
dióxido de carbono, un gas que acelera el  
cambio climático global.

**WatchWords**

## MyWatch Moments



**Q:** What is a “food desert?”

**A:** A “food desert” is an area where it is difficult to find or afford healthy food.

---

### Momentos MyWatch en español

**P:** ¿Qué es un “desierto alimentario”?

**R:** Un “desierto alimentario” es un área donde es difícil encontrar o poder pagar alimentos saludables.

**THE AVERAGE  
AMERICAN**  
throws away  
**209 to 254  
POUNDS**  
of edible food  
**EACH YEAR.**

**WatchPalabras en español**

Un estadounidense promedio desecha  
209 a 254 **LIBRAS** de alimentos  
comestibles cada año.

**WatchWords**

## MyWatch Moments



**Q:** What is a “carbon footprint?”

**A:** The amount of carbon dioxide produced by burning fossil fuels like gasoline and coal. People, businesses, and food production leave a carbon footprint.

---

### Momentos MyWatch en español

**P:** ¿Qué es una “huella de carbono”?

**R:** La cantidad de dióxido de carbono que se produce al quemar combustibles fósiles como gasolina y carbón. Las personas, las empresas y la producción alimentaria dejan una huella de carbono.



**THIRTY PERCENT**  
of what is harvested  
**from farms NEVER**  
actually reaches  
**supermarkets**  
**due to trimming,**  
**quality selection,**  
**and “ugly” appearance.**

### **WatchPalabras en español**

EL TREINTA POR CIENTO de lo que se cosecha en las granjas nunca llega realmente a los supermercados debido a los recortes, la selección de calidad, y la “fea” apariencia.

### **WatchWords**

## MyWatch Moments



**Q:** What are “greenhouse gases?”

**A:** Gases like carbon dioxide and methane trap heat from the sun in the atmosphere, warming the planet and causing weather patterns to change.

---

### Momentos MyWatch en español

**P:** ¿Qué son “gases de efecto invernadero”?

**R:** Gases como dióxido de carbono y metano que atrapan el calor del sol en la atmósfera, calentando así al planeta y ocasionando que cambien los patrones climáticos.

**ONE IN  
SEVEN**  
people in  
**AMERICA**  
FACES HUNGER  
**OR FOOD**  
**insecurity.**

**WatchPalabras en español**

**UNA DE CADA SIETE** personas en  
los EE. UU. enfrenta el hambre o  
inseguridad alimentaria.

**WatchWords**

## MyWatch Moments



**What is being done  
to fight hunger in  
your community?**

**In what ways can  
you contribute,  
if you haven't  
already?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

¿Qué se está haciendo para luchar  
contra el hambre en su comunidad?

¿En qué maneras puede contribuir, si  
aún no lo ha hecho?

**A family of four**  
in the U.S. spends  
**\$1,500 A YEAR**  
**ON FOOD THEY**  
**DON'T EAT;**  
in Canada,  
**IT'S \$1,100.**

**WatchPalabras en español**

Una familia de cuatro en los EE. UU. gasta  
**\$1,500 AL AÑO EN COMIDA QUE NO**  
**CONSUME;** en Canadá, llega a **\$1,100.**

**WatchWords**



## How do you limit food waste at home?

---

### Momentos MyWatch en español

¿Cómo se puede limitar el desperdicio  
de comida en casa?

**TRASHING**  
**ONE EGG**  
wastes  
**55 GALLONS**  
of water.

**WatchPalabras en español**

Tirar un huevo desperdicia  
**55 GALONES** de agua.

**WatchWords**



## What types of food go to waste in your homes?

---

**Momentos MyWatch en español**  
¿Qué tipos de alimentos desperdicia  
en sus casas?



THE WORLD'S NEARLY  
**ONE BILLION**  
**HUNGRY PEOPLE**  
could be fed on  
**LESS THAN**  
**A QUARTER**  
of the food that  
**IS WASTED ANNUALLY**  
IN THE U.S. AND EUROPE.

### **WatchPalabras en español**

Los casi mil millones de personas en el mundo que padecen hambre podrían ser alimentados con menos de una cuarta parte de los alimentos que se desperdician anualmente en los EE. UU. y Europa.

### **WatchWords**

## MyWatch Moments



**Up to 25 PERCENT  
of all children in  
some countries are  
underweight and/or  
malnourished.**

**How would being  
hungry interfere with  
quality of life?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

Hasta un 25 POR CIENTO de todos los niños en algunos países tienen bajo peso y/o están mal nutridos.

¿De qué manera el estar hambriento interferiría con la calidad de vida?

WORLDWIDE,  
the land used to  
grow food that is  
**NEVER EATEN**  
**is larger in area**  
than the country  
**OF CHINA.**

**WatchPalabras en español**

En todo el mundo, la tierra utilizada  
para cultivar alimentos que nunca se  
consumen tiene **UN ÁREA MÁS GRANDE**  
**QUE EL PAÍS DE CHINA.**

**WatchWords**



# How can reducing food waste at our location help fight hunger locally?

---

### Momentos MyWatch en español

¿Cómo puede ayudar la reducción de desperdicios de comida en nuestra ubicación en la lucha contra el hambre a nivel local?

**TWENTY-FIVE  
PERCENT**  
of the world's  
FRESH WATER SUPPLY  
is used to grow  
FOOD THAT IS  
**NEVER EATEN.**

**WatchPalabras en español**

**EL VEINTICINCO POR CIENTO**

del suministro de agua dulce del mundo  
se usa para cultivar alimentos que  
nunca se consumen.

**WatchWords**

## MyWatch Moments



**Q:** Up to 80 PERCENT of the world's chronically hungry people are farmers. How can that be?

**A:** Some crops (like sugar) are raised for cash rather than consumption, and some (like bananas) primarily for export.

---

### Momentos MyWatch en español

**P:** Hasta un 80 POR CIENTO de las personas que pasan hambre crónicamente son agricultores. ¿Cómo puede ser esto posible?

**R:** Algunos cultivos (como el azúcar) se realizan con el fin de conseguir dinero en lugar del consumo, y algunos (como los plátanos) son para la exportación.

**OVER TWO BILLION PEOPLE**

will join the global population

**BY 2050.**

This will require a

**65 PERCENT INCREASE**

**IN GLOBAL FOOD PRODUCTION,**

making it even more vital

**TO PREVENT FOOD WASTE.**

### **WatchPalabras en español**

Más de dos mil millones de personas se sumarán a la población mundial en 2050. Esto requerirá un aumento del **65 POR CIENTO** en la producción alimentaria mundial, lo que hace aún más vital prevenir el desperdicio de comida.

### **WatchWords**

## MyWatch Moments



**It costs just 25 cents a day to provide a child with all the vitamins and nutrients needed to grow up healthy. Where could you cut a quarter out of your daily budget?**

---

### Momentos MyWatch en español

Sólo cuesta 25 centavos por día proporcionar a un niño todas las vitaminas y nutrientes necesarios para que crezca sano. ¿Dónde podría recortar 25 centavos de su presupuesto diario?



MOST FOOD WASTE  
**WORLDWIDE**  
occurs when food is  
**LEFT IN THE FIELD**  
**WHERE IT WAS**  
**GROWN.**

### **WatchPalabras en español**

La mayor parte del desperdicio de comida en todo el mundo ocurre cuando los alimentos se dejan en el campo donde se cultivaron.

**WatchWords**

## MyWatch Moments



**In general, do your friends and family know how much food they waste?**

**How much money they lose because of it?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

En general, ¿saben sus amigos y su familia la cantidad de comida que desperdician?

¿Cuánto dinero pierden debido a eso?

In lower-income countries,  
**40 PERCENT**  
**OF FOOD WASTE**  
occurs after harvest  
and in processing,  
usually because of  
**INSUFFICIENT STORAGE**  
**FACILITIES AND**  
**TECHNOLOGY.**

### **WatchPalabras en español**

En los países con ingresos bajos, el **40 POR CIENTO** de desperdicio de comida ocurre después de la cosecha y en el procesamiento, generalmente a causa de instalaciones de almacenamiento y tecnología insuficientes.

### **WatchWords**



**How is climate  
change affecting  
your community?**

**Your region?**

**Your nation?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

¿De qué forma el cambio climático  
está afectando a su comunidad?

¿Su región?

¿Su país?

# MEAT IS

ONE OF THE LEAST  
**WASTED FOODS, BUT**

**ANIMAL AGRICULTURE**  
has a significant impact

**ON CLIMATE CHANGE,**  
contributing more than

**20 PERCENT**

of the total

**CARBON FOOTPRINT**  
from food production.

## **WatchPalabras en español**

La carne es uno de los alimentos que menos se desperdicia, pero la ganadería tiene un impacto significativo en el cambio climático, ya que aporta más del **20 POR CIENTO** de la huella de carbono total de producción de alimentos.

## **WatchWords**

## MyWatch Moments



**Q:** Experts consider composting the least effective means of combatting food waste. Can you imagine why?

**A:** Composting reclaims nutrients into soil, but the energy and water used to produce the food cannot be recovered.

---

### Momentos MyWatch en español

**P:** Los expertos consideran que el compostaje es el medio menos efectivo para combatir el desperdicio de comida.  
¿Puede imaginar el porqué?

**R:** El compostaje recupera los nutrientes en el suelo, pero la energía y el agua utilizadas para producir alimentos no se pueden recuperar.

**ROOT VEGETABLES**  
like carrots  
and potatoes  
**ACCOUNT FOR ALMOST**  
**20 PERCENT**  
**OF ALL WASTED FOOD.**

### **WatchPalabras en español**

Las raíces comestibles como las zanahorias y las papas representan casi el **20 POR CIENTO** de todos los alimentos que se desperdician.

**WatchWords**

## MyWatch Moments



**A large contributor to food waste is purchasing more than is needed.**

**Do you plan your meals and buy ingredients in specific amounts?**

---

**Momentos MyWatch en español**

Un gran contribuyente a los desperdicios de comida es comprar más de lo que se necesita.

¿Planifica sus comidas y compra ingredientes en cantidades específicas?



**More food is wasted in  
GROWING AND PROCESSING  
THAN IN CONSUMPTION,  
but the damage to the  
environment  
**IS GREATER**  
after foods  
HAVE BEEN GROWN,  
STORED, PROCESSED,  
AND DELIVERED USING  
**CARBON-BASED FUELS.****

### **WatchPalabras en español**

Se desperdician más alimentos en el cultivo y el procesamiento que en el consumo, pero el daño al medioambiente es mayor después de que los alimentos se han cultivado, almacenado, procesado y entregado usando combustibles a base de carbono.

### **WatchWords**

# MyWatch Moments



**Q:** What use can we make of stale bread?

**A:** Stale bread is incredibly versatile. It can be used to make: breadcrumbs, which can be used in meatloaf and meatballs or as a topping for baked pasta; bread pudding; croutons, which can be added to soups and salads; French toast; grilled cheese sandwiches; panzetta (an Italian bread salad); and stuffing.

---

## Momentos MyWatch en español

**P:** ¿Para qué podemos usar el pan duro?

**R:** El pan duro es increíblemente versátil. Se puede usar para hacer: pan rallado, el cual se puede usar en el pastel de carne y las albóndigas, y como cubierta para pastas horneadas; budín de pan; crutones, los cuales se pueden agregar a sopas y ensaladas; tostada francesa; sándwiches de queso a la plancha y relleno.

IT TAKES  
**2,400 GALLONS**  
**OF WATER**  
to produce a  
**POUND OF BEEF -**  
THAT'S OVER  
**500 GALLONS**  
FOR EVERY HAMBURGER  
**that goes to waste!**

### **WatchPalabras en español**

Se necesitan **2,400 GALONES** de agua para producir una libra de carne de res, ¡eso es más de **500 GALONES** por cada hamburguesa que se desperdicia!

### **WatchWords**



**Food production uses vast quantities of fresh water. How, then, does food waste affect people experiencing drought?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

La producción alimentaria usa grandes cantidades de agua dulce. Entonces, ¿cómo el desperdicio de comida afecta a las personas que sufren sequías?

AMERICAN CONSUMERS  
waste about  
**ONE POUND  
OF FOOD**  
every day.

**WatchPalabras en español**

Los consumidores estadounidenses  
desperdician alrededor de  
**UNA LIBRA DE COMIDA** todos los días.

**WatchWords**

## MyWatch Moments



What are  
your favorite  
ways to use  
leftover food  
at home?

---

### Momentos MyWatch en español

¿Cuáles son sus formas favoritas de usar las sobras de comida en casa?

FOOD ACCOUNTS  
**for about**  
**20 PERCENT**  
of all intake in  
MUNICIPAL LANDFILLS  
**IN THE U.S.**

**WatchPalabras en español**

La comida ocupa aproximadamente el  
**20 POR CIENTO** de todo el espacio en los  
vertederos municipales en los EE. UU.

**WatchWords**



**How can we encourage our customers to reduce the food they waste (on their plates or elsewhere during their day)?**

---

**Momentos MyWatch en español**  
¿Cómo podemos animar a nuestros clientes para que reduzcan la comida que desperdician (en sus platos o en cualquier otro lugar durante el día)?



IN THE UNITED  
STATES ALONE,  
**NEARLY 300 MILLION**  
BARRELS OF OIL PER YEAR  
are used producing  
**FOOD THAT ENDS UP**  
IN LANDFILLS.

### **WatchPalabras en español**

Solo en los Estados Unidos,  
**CASI 300 MILLONES** de barriles de petróleo  
por año se utilizan para producir comida  
que termina en los vertederos.

**WatchWords**

## MyWatch Moments



**Have you shared any food waste reduction tips with friends or family members?**

**What changes, if any, have they made?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

¿Ha compartido algún consejo de reducción de desperdicios de comida con amigos o familiares?

¿Cuáles cambios, si los hubiera, han realizado?

IF AMERICANS WASTED  
**15 PERCENT LESS,**  
the food would be  
ENOUGH TO FEED  
**25 MILLION**  
**PEOPLE ON AN**  
ANNUAL BASIS.

### **WatchPalabras en español**

Si los estadounidenses desperdiciaran un **15 POR CIENTO MENOS**, la comida sería suficiente para alimentar a 25 millones de personas al año.

### **WatchWords**

## MyWatch Moments



**Have you told anyone  
about WasteWatch  
powered by Leanpath,  
or our food waste  
reduction goals?**

**What was  
their reaction?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

¿Le ha contado a alguien sobre  
WasteWatch impulsado por Leanpath,  
o sobre nuestros objetivos de reducción  
de desperdicios de comida?

¿Cuál fue su reacción?

**TWO AND A HALF PERCENT  
OF THE U.S.  
ENERGY BUDGET  
is used on food  
THAT IS WASTED.**

**Watch**Palabras en español

**EL DOS POR CIENTO Y MEDIO**

del presupuesto de la energía de los EE. UU.  
se usa en comida que se desperdicia.

**Watch**Words

## MyWatch Moments



**Q:** How does serving accurate portions help limit food waste?

**A:** Serving more than people can eat increases waste left on plates, and leftovers often spoil uneaten at home.

---

### Momentos MyWatch en español

**P:** ¿Cómo ayuda servir porciones adecuadas para limitar el desperdicio de comida?

**R:** Servir más de lo que una persona puede comer aumenta los residuos que quedan en los platos y, a menudo, las sobras que no se llegan a comer en casa se malogran.

Much of household  
**FOOD WASTE**  
is due to  
**SPOILAGE, OVERCOOKING,**  
**PLATE WASTE, AND**  
**OVER-PURCHASING.**

### **WatchPalabras en español**

Gran parte del desperdicio de comida en el hogar se debe a que se malogra, se cocina en exceso, se deja comida en los platos y se compra de más.

### **WatchWords**



**Eliminating food waste limits the amount of land needed for farming. What other uses of land would that preserve?**

---

**Momentos MyWatch en español**

La eliminación de desperdicios de comida limita la cantidad de tierra necesaria para la agricultura. ¿Qué otros usos de la tierra conservaría?



**15%** OF FRUITS,  
**17%** OF DAIRY PRODUCTS,  
**18%** OF GRAINS,  
**20%** OF VEGETABLES,  
**25%** OF SEAFOOD, AND  
**33%** OF MEAT

is wasted by the average American.

### WatchPalabras en español

Un estadounidense promedio desperdicia un  
15% de frutas,  
17% de productos lácteos,  
18% de granos,  
20% de verduras,  
25% de mariscos y  
33% de carne.

**WatchWords**



**What types of  
food are less  
likely to spoil?**

**How do you  
enjoy those  
foods at home?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

¿Qué tipos de alimentos tienen menos probabilidades de estropearse?

¿Cómo disfruta esos alimentos en casa?

ONE OF THE  
**BEST WAYS**  
to eliminate  
**FOOD WASTE**  
is by employing  
A “FIRST-IN,  
FIRST-OUT”  
inventory system.

USE FOODS BOUGHT EARLIER  
**BEFORE THOSE YOU BOUGHT**  
**MORE RECENTLY.**

### **WatchPalabras en español**

Una de las mejores maneras para eliminar el desperdicio de comida es con el uso del sistema de inventario “primero en entrar, primero en salir”.

Usar los alimentos que se compraron antes y luego los que se compraron recientemente.

### **WatchWords**

## MyWatch Moments



**How would you rate our success at reducing food waste (on a scale of 1 to 10)?**

**Do you see any areas where we might continue to improve?**

---

### **Momentos MyWatch en español**

¿Cómo calificaría nuestro éxito en la reducción de desperdicios de comida (en una escala de 1 a 10)?

¿Ve áreas donde podríamos continuar mejorando?