

Organiza organizando...  
menos desperdicios alimentarios



...estamos generando

# 10 CLAVES PARA REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

1. Planifica tu menú semanal y evita la improvisación.



2. Haz una compra responsable: revisa la despensa  
y el frigorífico.



3. Haz una lista y compra sólo lo que necesites.  
Ten en cuenta tu presupuesto y recuerda:  
¡tirar comida es tirar dinero!



4. Conserva adecuadamente los alimentos, consulta  
la etiqueta y los soportes informativos y no dudes  
en preguntar al profesional.



5. Intenta comprar productos de temporada y consume la comida por orden de entrada: La más antigua primero.



6. Ajusta las raciones e intenta cocinar sólo lo necesario.



7. Aprovecha las sobras con creatividad. ¡Atrévete con nuevas recetas!



8. A la hora de tirar, deposita en la basura sólo lo que sea imposible aprovechar.



9. Si comes en la oficina lleva tu propio recipiente reutilizable. ¡Te ayudará a ahorrar dinero aprovechando los alimentos sobrantes!



10. Si comes en el restaurante, no dudes en pedir que te pongan las sobras en un envase para llevar.

