

# QUÉ PUEDES HACER TÚ POR EL DESPERDICIO



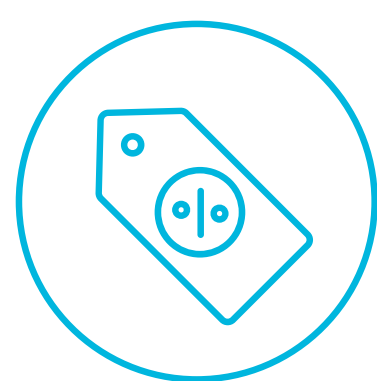
## COMPRA CON CABEZA



Planifica las comidas antes de hacer la compra.  
Revisa la despensa y la nevera antes de hacer la lista.

## ATRÉVETE CON LOS VEGETALES "FEOS"

No rechaces las frutas o las verduras por su estética.  
Son igual de seguras, nutritivas y sabrosas que las "normales".



## FÍJATE EN EL ETIQUETADO

Fecha de caducidad --> cuándo es seguro.  
Consumir preferentemente --> pérdida de calidad. Sigue siendo seguro tomarlo

## SÉ ORDENAD@

Usa 1º los alimentos que compraste antes  
Guarda lo más viejo / caduca antes delante  
Recién comprado atrás



## CONSERVA BIEN LOS ALIMENTOS



Las verduras mejor en los cajones de la nevera y sin ninguna bolsa.  
Trata de mantener la nevera entre 1 y 5 °C.  
El ajo, la cebolla o las patatas mejor en lugar oscuro, seco y envueltas en papel.



+ info: [cookpad.com](http://cookpad.com) (cocina de aprovechamiento)

# QUÉ PUEDES HACER TÚ POR EL DESPERDICIO

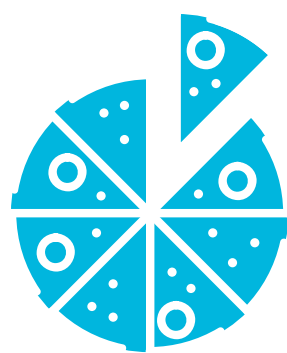


## DEDICA TIEMPO A COCINAR

Márcate un tiempo en la semana para cocinar para varios días y congela. También ahorrarás energía.

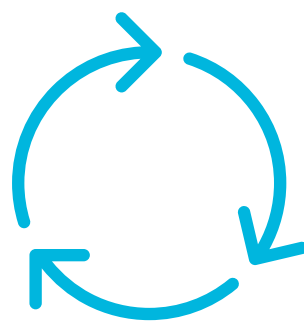
## OJO CON LAS CANTIDADES

El mejor desperdicio es el que no se produce.  
Sirve la cantidad justa y repite si es necesario.



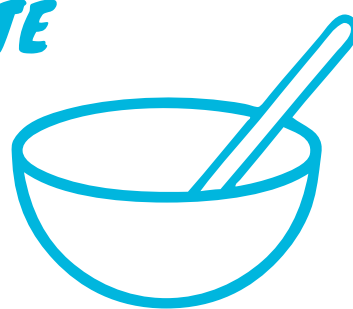
## APROVECHA TUS SOBRAS

No tires los alimentos cocinados a la basura. Empléalos en otros platos (caldos, potajes, croquetas).  
Si no quieres repetir, congela. Recalienta antes de consumir.



## SAL A COMER RESPONSABLEMENTE

Comparte las raciones.  
Si sobra pide llevártela en un tupper.



## COMPARTIR ES VIVIR



¿Te sobran conservas, frutos secos o algún otro alimento no perecedero? Dáselo a amigos, familia o al Banco de Alimentos.  
Te lo agradecerán a la par que salvas el planeta.



+ info: [menosdesperdicio.es](http://menosdesperdicio.es)