

Yo Aprovecho, ¿y tú?

más alimento
menos desperdicio

10 gestos para reducir el desperdicio de alimentos

- 1. Planifica** tu menú semanal y evita la improvisación.
- 2. Compra** de forma responsable. Llévate una lista y adquiere sólo lo que necesites.
- 3. Almacena** los alimentos correctamente, organiza tu nevera y no rompas la cadena de frío.
- 4. Congela** los alimentos para conservarlos más tiempo.
- 5. Lee** bien las etiquetas y diferencia la fecha de **caducidad** de la fecha de **consumo preferente**.
- 6. Consume** la comida en orden de **entrada**: la más antigua primero.
- 7. No comas** por los ojos. **Ajusta** las raciones e intenta cocinar lo necesario.
- 8. Aprovecha** los alimentos sobrantes y reutiliza con **creatividad**.
- 9. A la hora de tirar**, deposita en la basura sólo lo imposible de **aprovechar**.
- 10. En el restaurante**, pide sólo lo que te vayas a comer y no dudes en **llevarte las sobras**.

Reduce el desperdicio de alimentos

¡Buen Aprovecho!

alimentación.es
Saber más para comer mejor



www.menosdesperdicio.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



Si quieres saber más,
escanea este código.