

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 compra solo lo que necesites.
- 3. Almacena** los alimentos correctamente y **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 solo lo imposible de **aprovechar**.
- 10.** En el restaurante, pide solo lo que te vayas a comer y no dudes en **pedir las sobras** para llevar.

Reduce el desperdicio de alimentos



¡Buen **A**provecho!



alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

Si quieres saber más,
escanea este código.

