

# 12 GESTOS CONTRA EL DESPILFARRO DE ALIMENTOS



## ¡ABRE LOS OJOS!

Un tercio de los alimentos producidos acaban en el vertedero. Cuando tiramos alimentos, estamos despilfarrando dinero además de recursos como agua y energía, contribuyendo así al cambio climático.



## NO TIRES COMIDA

### 1. PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL

Revisa despensa y frigorífico y, a continuación, elabora la lista de la compra

### 2. ELIGE CUÁNDO HACER LA COMPRA

Evita ir con hambre o con prisas

### 3. COMPRA AL FINAL LOS REFRIGERADOS Y CONGELADOS

Mantén la cadena de frío

### 4. APRENDE A ENTENDER LAS ETIQUETAS

Diferencia la fecha de caducidad y de consumo preferente. Lee las condiciones de conservación

### 5. ELIGE ALIMENTOS DE PROXIMIDAD Y DE TEMPORADA

Valora nuestros alimentos singulares

### 6. COMPRA SOLO LO NECESARIO

¡Ojo a las ofertas!

### 7. ALMACENA ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS

Coloca los productos más antiguos delante

### 8. ORGANIZA BIEN TU FRIGORÍFICO

Coloca cada alimento en su sitio

### 9. COCINA LA CANTIDAD JUSTA

Según el número y tipo de comensales

### 10. SI TE HA SOBROADO COMIDA

Congela o atrévete con nuevas recetas

### 11. SI COMES FUERA DE CASA

Pide con moderación, según el hambre que tengas

### 12. SI TE SOBRA COMIDA, ¡NO TE CORTES!

Pídela para llevar y aprovechar



Euskadi,  
auzolan

