

Eres  
consciente  
de lo que tiras  
a la  
basura

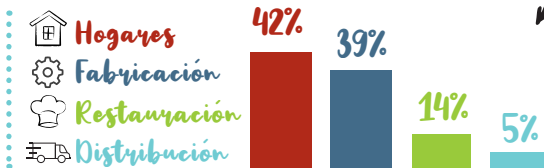
En Euskadi se desperdician al año

**160 kilos** por persona 

**1/3** de la comida mundial se  
pierde o se desperdicia



Desperdicio en  
Europa por fases:



### PLANIFICA

Elabora un **menú semanal** y evita la improvisación.

**Haz una lista** y compra solo lo que necesites. Ten en cuenta tu presupuesto y recuerda: tirar comida es tirar dinero.

### PRESIÓN

Si compras con **prisas** o con **hambre**, acabarás adquiriendo productos que no necesitas, poco saludables o que terminen echándose a perder.

### COMPARA

Compara precios y analiza ofertas. **Lee la etiqueta**; es muy útil (caducidad, ingredientes, información nutricional...).

### ORGANIZA

El **orden** previene el despilfarro. **Organiza** tu despensa y tu nevera. Consume los alimentos que caduquen antes.

Recuerda: **fecha de caducidad** ≠ **consumo preferente**

### APROVECHA

Mejor que la comida sobre en la cazuela antes que en el plato. Y si sobra algo, **congela** o pon a prueba tu **creatividad** con nuevas recetas.

### EN RESTAURANTES

Escoge tu plato con moderación y pide lo que no has consumido **para llevar**. ¡Lo hace mucha gente!