

WWW.ZERODESPILFARRO.EUS



PLANIFICA TUS MENÚS

Revisa lo que tienes y haz una lista de la compra



COMPRA DE MANERA RESPONSABLE

No te dejes llevar por las ofertas



NO TE GUÍES SOLO POR EL ASPECTO

Los alimentos "feos" son igual de nutritivos



ENTIENDE LAS ETIQUETAS

Fecha de caducidad y de consumo preferente NO son lo mismo



PON ALIMENTOS LOCALES EN TU MESA

Ayuda a la economía local y al medio ambiente



CALCULA LAS RACIONES ADECUADAS

Cuanto menos sobre, menos se desperdiciará



REUTILIZA LAS SOBRAS INNOVANDO

Las sobras sirven para preparar una nueva receta



CONSERVA ADECUADAMENTE LAS SOBRAS

En el frigo o congelado, las mejores opciones



ALMACENA CORRECTAMENTE LOS PRODUCTOS

Fíjate en los consejos de conservación de la etiqueta



LLÉVATE A CASA LO QUE TE SOBRA

En el restaurante pide lo justo, y si aun así te sobra, pídelo para llevar



REDUCE TUS RESIDUOS

Aplica las 4R en este orden: Reduce > Reutiliza > Redistribuye > Recicla

