



10 REGLAS para un hogar sin desperdicio ¿Qué puedo hacer yo?



PLANIFICA LA COMPRA

1

PREPARA EL MENÚ SEMANAL

Te ayudará a hacer una lista detallada de la compra, con lo que ahorrarás tiempo y dinero, y reducirás el desperdicio de alimentos. Existen aplicaciones y plataformas para ello. ¡Infórmate, y no desperdicies nada en tu cocina!

2

REVISALOS PRODUCTOS ALMACENADOS EN EL FRIGORÍFICO, CONGELADOR Y/O DESPENSA

Esto te ayudará a planificar los menús y la compra de una forma más eficaz, y así evitarás acabar tirando alimentos que se han estropeado.

REALIZA UNA COMPRA RESPONSABLE



3

VERIFICA LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE Y LA FECHA DE CADUCIDAD

Ten en cuenta que no significan lo mismo:

FECHA DE CADUCIDAD: indica el momento a partir del cual el alimento no se debería de consumir.

FECHA DE CONSUMO PREFERENTE: indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad prevista. El alimento puede ser apto para el consumo después de esa fecha.

4

APUESTA POR LOS PRODUCTOS LOCALES Y DE TEMPORADA

Así garantizarás las condiciones óptimas del producto. Además, comprando esos productos generas menos CO2, y favoreces la economía local. El etiquetado del producto puede ayudar a identificar la procedencia de los alimentos y la trazabilidad del producto.



5

COMPRA EN LOS ESTABLECIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN QUE HAN SIDO RECONOCIDOS CON EL SELLO "DONOSTIA XAHUKETARIK GABE / SAN SEBASTIÁN SIN DESPERSION"

Échale un vistazo a la página web del Ayuntamiento de San Sebastián.



ALMACENA Y CONSERVA

6

PON A PUNTO LA NEVERA Y EL CONGELADOR

La temperatura adecuada para el frigorífico es de +5°C y para el congelador -18°C. Además, es importante no abrir en exceso las puertas y no guardar las comidas calientes.

7

ORGANIZA TU NEVERA para que no se estropeen los alimentos. La temperatura no es la misma en toda la nevera: **guarda cada alimento en la zona adecuada**. Además, aplicando el criterio "lo primero que entra es lo primero que sale", evitarás desperdiciar alimentos.



LA HORA DE LA COMIDA



8

AJUSTA LAS RACIONES tanto a la hora de cocinar como a la hora de servir. Tendemos a preparar comida en exceso. Las guías y las etiquetas de los productos pueden ayudar a calcular mejor. Por otro lado, recuerda que es mejor repetir que dejar comida en el plato.

9

SÉ CREATIVA/O A LA HORA DE REUTILIZAR LOS ALIMENTOS

Si te sobra comida, no la tires, puedes congelarla o aprovecharla para hacer otras preparaciones. Aquí te dejamos algunas recetas e ideas y trucos.



10

SI SALES A COMER O A CENAR POR SAN SEBASTIÁN, CONSULTA QUÉ RESTAURANTES HAN SIDO RECONOCIDOS CON EL SELLO "DONOSTIA XAHUKETARIK GABE / SAN SEBASTIÁN SIN DESPERSION"



Y recuerda que en **estos restaurantes** te ofrecerán la comida sobrante para llevártela a casa. Si optas por algún otro restaurante, y te sobra comida, pide que te la preparen en un envase para llevar.

