

# EN NAVIDAD, LA COMIDA NO SE TIRA.



## CONSEJOS PARA UNA NAVIDAD SIN DESPERDICIO.

LA  
COMIDA  
NO SE  
TIRA.

[lacomidanosetira.eus](http://lacomidanosetira.eus)



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

ELIKADURA, LANDA GARAPEN,  
NEKAZARITZA ETA  
ARRANTZA SAILA  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN,  
DESARROLLO RURAL,  
AGRICULTURA Y PESCA

**La lista de la compra es tan importante como la carta al Olentzero.**

**1.**



Piensa qué vais a cocinar en estas fechas y apunta solo los ingredientes necesarios.  
La magia empieza planificando.

**No te dejes llevar por “las tentadoras ofertas del espíritu navideño”.**

**2.**



Compra solo lo que realmente vais a consumir. Las promociones están bien...pero pueden hacernos caer en la tentación de comprar cosas que no necesitamos.

**Ordena la despensa y el  
frigorífico tanto como el  
belén: cada cosa en su sitio.**

**3.**



Pon delante los productos que caducan antes.  
Así no se quedarán olvidados detrás del portal.

**Calcula porciones con  
cariño, pero sin ansiedad  
festiva.**

**4.**



Cocinar de más no siempre es gesto de abundancia. Ajustar cantidades también es cuidar a quienes comparten mesa contigo.

**Si sobró, que no sobre.**

**5.**



Congélalo o dale una segunda vida: croquetas, canelones, sopas, rellenos...La cocina navideña siempre tuvo algo de alquimia.

**Si celebráis fuera, celebrad  
con cabeza.**

**6.**



Pide con moderación y, si queda comida,  
llévatela. Convertir las sobras en comida del  
día siguiente también es un pequeño milagro.

# Elige productos de proximidad: los kilómetros también cuentan historias.

7.



Apuesta por el comercio de cercanía y compra solo lo que necesites para ese día. Navidad también es apoyar a quien tienes al lado. Además, favoreces la economía local, reduces emisiones y garantizas frescura.

**Y, sobre todo, recuerda que  
compartir es la mejor  
tradicción navideña.**

**8.**



Si te sobra comida en buen estado,  
compártela: con el vecindario, amistades  
o iniciativas solidarias.

**LA  
COMIDA  
NO SE  
TIRA.**

**lacomidanosetira.eus**



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

ELIKADURA, LANDA GARAPEN,  
NEKAZARITZA ETA  
ARRANTZA SAILA

DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN,  
DESARROLLO RURAL,  
AGRICULTURA Y PESCA