

# MEDIDAS PARA EL BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS ALIMENTOS



Súmate al reto de reducir el desperdicio alimentario en nuestros hogares

## En el planeta se producen suficientes alimentos para alimentar a toda la población mundial

Sin embargo...

1 de cada 3 alimentos que se producen para consumo humano, termina en la basura



**CASI 700 MILLONES DE PERSONAS PASAN HAMBRE**

Tirar alimentos supone también desperdiciar los recursos con los que se producen

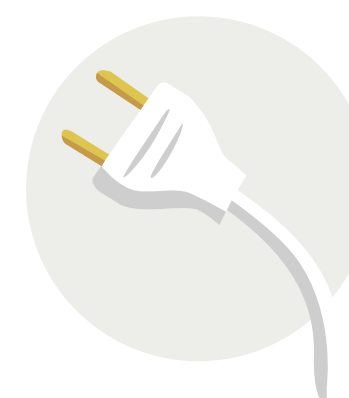
El desperdicio alimentario genera entre el 8% y 10% de los gases de efecto invernadero



agua



tierra



energía



**ESTÁ EN NUESTRAS MANOS CUIDAR EL PLANETA**

# MEDIDAS PARA EL BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

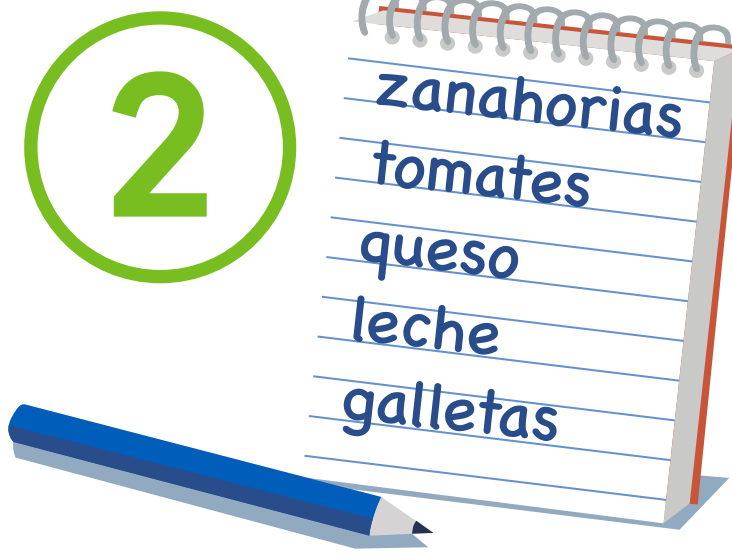
## COMPRA

### RESPONSABLE, CONSCIENTE Y CRÍTICA



1

**Planifica tu menú**



2

**Compra responsable**

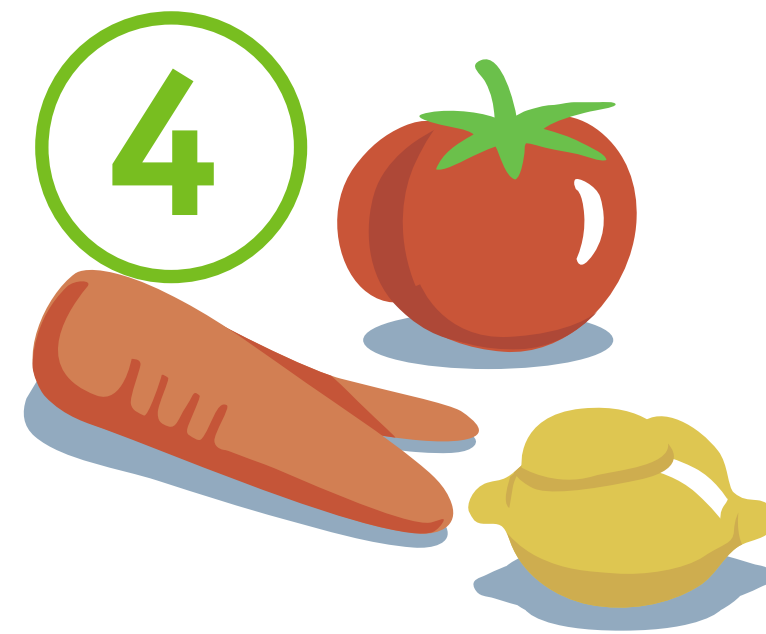
Revisa tu nevera, elabora una lista y prioriza productos locales y de temporada.



3

**Compra sólo lo que necesitas**

Comprar a granel ayuda a no desperdiciar. Tirar comida es tirar dinero además de recursos naturales.

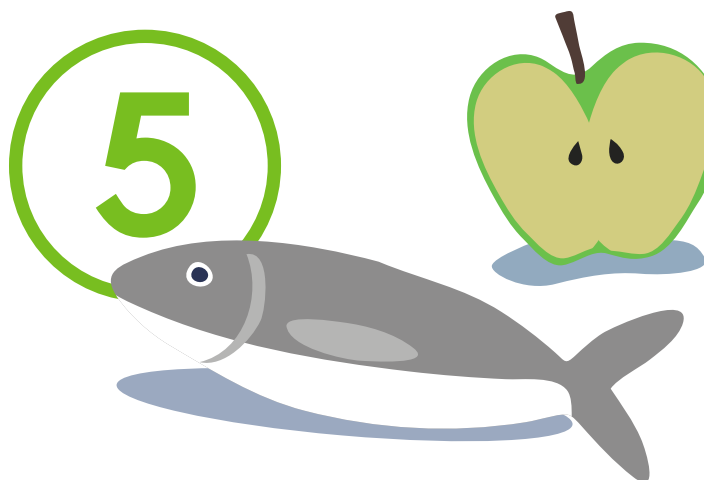


4

**No hay estándares en la naturaleza**

Recuerda que las frutas y verduras "feas o diferentes" son igual de buenas que las que tienen un aspecto impecable.

## CONSERVACIÓN



5

**Conserva adecuadamente y consume antes lo más perecedero**



6

**Fíjate en las fechas de consumo preferente y caducidad**

Consume antes lo que primero caduca, no los consumas si están caducados. Recuerda que los productos con fecha de consumo preferente pasada, se pueden consumir.



7

**Especialmente en verano, conserva la fruta en la nevera**

De esta forma el proceso de maduración será más lento y evitaremos que la fruta se estropee.



8

**Conserva las sobras en la nevera o congelador**

Mantén la nevera y congelador limpios y ordenados. De esta forma podrás comprobar de una manera más clara cuáles son tus necesidades.



9

**Usa recipientes adecuados para la conservación de los alimentos**

Esto te ayudará a que se conserven mejor durante más tiempo.

## COCINADO



10

**Ajusta las raciones cuando cocinas**



11

**Practica la cocina de aprovechamiento**

Crea nuevos platos con las sobras.



12

**Separa los residuos**

Si puedes, elabora compost.



13

**No pidas de más**

Si comes en un restaurante, pide sólo lo que vayas a comer y, si sobra, pide que te lo pongan en un envase para llevar.