

¿Consumes todo lo que compras?



No tires la comida. Aprovéchala.

quenosobre.com



Castilla-La Mancha

CONSEJOS PARA REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- 1 Planifica**

Antes de hacer la compra, comprueba los productos que precisas en tu frigorífico y en la despensa, conforme a una planificación de menús y porciones adecuadas.
- 2 Apunta**

Prepara una lista de la compra en la que sólo figuren los productos que, en ese momento, necesites.
- 3 Compra sin hambre, compra con solidaridad**

No hagas la compra con hambre. Come algo antes, así evitarás adquirir más productos de lo necesario.
Recuerda también que los bancos de alimentos siempre agradecerán tu colaboración.
- 4 Elige lo que consumes**

Elige alimentos frescos (frutas y verduras) por piezas y ajusta tu compra a las que vayas a consumir. Recuerda que este tipo de alimentos tienden a estropearse con mayor facilidad.
- 5 Mira la caducidad**

Mira siempre la fecha de caducidad de los alimentos. "Fecha de caducidad" indica que el alimento sólo puede consumirse con seguridad hasta la fecha señalada. La "fecha de consumo preferente" indica que ese producto mantendrá la calidad esperada hasta la fecha indicada. Si ésta hubiera sido rebasada, no quiere decir que el producto no sea seguro.
- 6 Prioriza el consumo**

Una vez comprados los alimentos, prioriza el consumo de aquellos que vayan a caducar antes, incluidos los congelados.
- 7 Conserva adecuadamente**

Conserva los alimentos correctamente tanto en la despensa como en el frigorífico siguiendo las instrucciones que figuran en el envase.
- 8 Raciones justas**

No cocines en exceso y sirve las raciones justas. No pongas mucha comida en los platos. Siempre se podrá repetir una vez que se haya terminado.
- 9 Congela**

Congela la comida que sobre en recipientes limpios y adecuados. Así tendrás un menú listo para aquellos días en los que no tengas demasiado tiempo para cocinar.
- 10 Si sobra, aprovecha**

La comida que sobre puedes destinarla a la preparación de nuevas recetas para los días siguientes. Si comes en un restaurante y no acabas la comida, pide al camarero que te prepare la comida que sobre en un envase adecuado para llevar.

Recuerda

Los bancos de alimentos necesitan comida todo el año

