

CONSEJOS PARA NO DESPERDICIAR EL ALIMENTO EN CASA



1. GUARDAR ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS



- AJOS Y PLÁTANOS LEJOS DE LOS DEMÁS ALIMENTOS

- FRUTA Y VERDURA FUERA DE LAS BOLSAS
- UTILIZAR RECIPIENTES HERMÉTICOS



1-5 °C

2. COLOCA EN LA NEVERA LOS ALIMENTOS MAS VIEJOS DELANTE DE LOS NUEVOS



3. CALCULAR BIEN LAS CANTIDADES QUE VAMOS A COCINAR



4. DIFERENCIA ENTRE CONSUMO PREFERENTE Y FECHA DE CADUCIDAD



FECHA DE CADUCIDAD:

A PARTIR DE ESA FECHA NO DEBE CONSUMIRSE ESE ALIMENTO. SUPONE UN RIESGO PARA LA SALUD

CONSUMO PREFERENTE:

A PARTIR DE ESA FECHA EL ALIMENTO PIERDE ALGUNAS DE SUS PROPIEDADES PERO NO SUPONE RIESGO PARA LA SALUD



5. APROVECHA LAS SOBRAS DE CADA COMIDA PARA NUEVAS RECETAS



6. PLANIFICA EL MENÚ DE LA SEMANA

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES



7. HAZ UNA LISTA DE LA COMPRA Y REVISAS LAS DESPENSAS

- **MIRAR LA NEVERA ANTES DE HACER LA LISTA**



going →
ZERO
WASTE



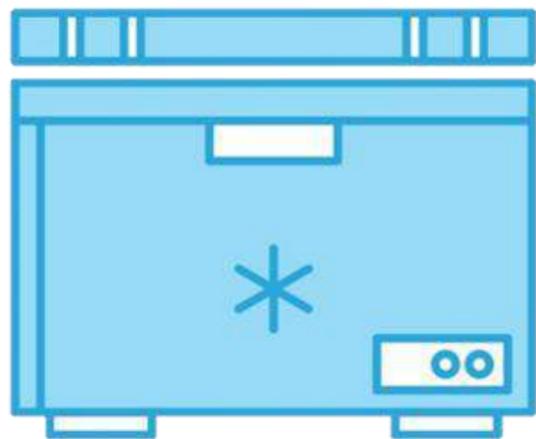
8. NO VAYAS CON HAMBRE AL SUPERMERCADO



9. CONGELA CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS



- **CONGELAR DE MANERA SEPARADA PARA DESCONGELAR CONFORME A NECESIDAD**
- **NO VOLVER A CONGELAR UNA VEZ DESCONGELADO**



-18 °C



10. COMPRA LO QUE NECESITES Y COME LO QUE COMPRAS PORQUE....

¡¡LA COMIDA NO SE TIRA!!

Come lo que
compres



y compra lo
que necesitas