

Reducir el
desperdicio
alimentario
es apostar por
un estilo de vida
sostenible



MINISTERIO
DE CONSUMO

¿Qué puedes
hacer para
desperdiciar
menos alimentos
en tu día a día?



MINISTERIO
DE CONSUMO





Sin salir de casa



Planificar tus comidas con anticipación



Aprovechar las sobras



Congelar porciones listas para comer



Almacenar los alimentos adecuadamente



Utilizar el método FIFO (First In, First Out) para darle salida a los alimentos: lo primero en entrar en la nevera, lo primero en salir



MINISTERIO
DE CONSUMO





Cuando compras



Hacer una lista de la compra



Comprar sólo la cantidad que necesitas



Elegir frutas y verduras imperfectas
(a menudo con descuento)



MINISTERIO
DE CONSUMO





Si comes fuera de casa



Pedir sólo lo que se vaya a comer
(y reponer según sea necesario)



Pedir para llevar lo que te haya sobrado



MINISTERIO
DE CONSUMO

Si el desperdicio de alimentos fuera un Estado europeo, sería el quinto mayor emisor de gases de efecto invernadero



MINISTERIO
DE CONSUMO



¿Qué puedes hacer para desperdiciar menos alimentos sin salir de casa?



Planificar tus comidas con anticipación



Aprovechar las sobras



Congelar porciones listas para comer



Almacenar los alimentos adecuadamente



Utilizar el método FIFO (First In, First Out) para darle salida a los alimentos: lo primero en entrar en la nevera, lo primero en salir



MINISTERIO
DE CONSUMO