

DÍA CONTRA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Ahorra dinero y cuida el planeta



3 ideas para evitar el desperdicio de alimentos



Compra solo lo que necesitas

Planifica tus comidas y prepara una lista de la compra: ahorrarás tiempo y dinero



Congela lo que no te vas a comer

Si te sobra comida, congélala siempre que sea posible para más adelante

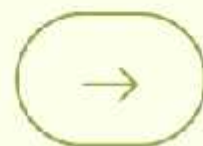


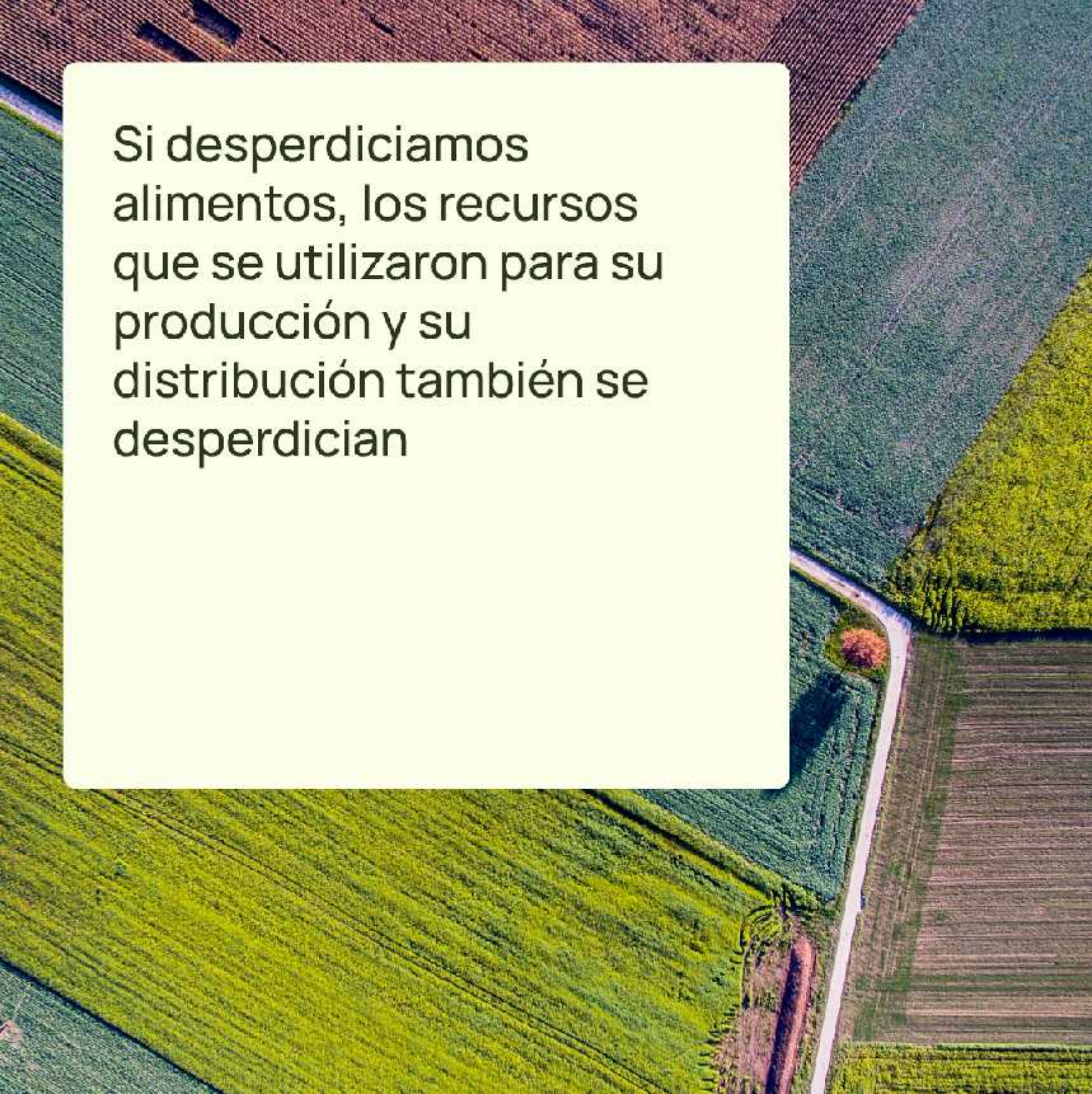
Prepara recetas con tus sobras

Dale una segunda vida a los alimentos que te sobren y prepara con ellos caldos, croquetas, purés...



En 2020,
los hogares españoles
tiraron a la basura
1.363 millones de kg/l
de alimentos y bebidas



An aerial photograph of a rural landscape. A paved road curves through the scene, separating various agricultural fields. The fields are in different stages of growth, showing shades of green and brown. In the upper left, a portion of a brick building is visible. The overall scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

Si desperdiciamos
alimentos, los recursos
que se utilizaron para su
producción y su
distribución también se
desperdician



5 ideas para tirar menos comida

Evita que tus alimentos caduquen

1. Diferencia entre **fecha de caducidad** y **fecha de consumo preferente o duración mínima**



Cuánto tiempo es seguro consumir un alimento



Cuánto tiempo conserva un alimento sus propiedades específicas



2. Organizar es la clave para no tirar comida

Utiliza el método FIFO (*First In, First Out*) para darle salida a los alimentos: lo primero que entra, lo primero que sale



3. ¡No lo tires!

Cuando se acerque la fecha de caducidad o consumo preferente, cocina el alimento o congélalo si es posible



Ahorra dinero y cuida el planeta

3 ideas para tirar menos comida



Compra solo lo que necesitas

Planifica tus comidas y prepara una lista de la compra: ahorrarás tiempo y dinero



Congela lo que no te vas a comer

Si te sobra comida, congélala siempre que sea posible para más adelante



Prepara recetas con tus sobras

Dale una segunda vida a los alimentos que te sobren y prepara con ellos caldos, croquetas, purés...



En 2020,
los hogares españoles
tiraron a la basura
1.363 millones de kg/l
de alimentos y bebidas

Ahorra dinero y cuida el planeta

3 ideas para tirar menos comida



Compra solo lo que necesitas

Planifica tus comidas y prepara una lista de la compra: ahorrarás tiempo y dinero



Congela lo que no te vas a comer

Si te sobra comida, congélala siempre que sea posible para más adelante



Prepara recetas con tus sobras

Dale una segunda vida a los alimentos que te sobren y prepara con ellos caldos, croquetas, purés...



En 2020,
los hogares españoles
tiraron a la basura
1.363 millones de kg/l
de alimentos y bebidas