ÚNETE AL CONSUMO RESPONSABLE

REDUCE REUTILIZA RECICLA

Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios
HISPA COOP

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
aecosan
agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

El proyecto ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social / Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, siendo su contenido responsabilidad exclusiva de la organización beneficiaria.

CONSEJOS PARA NO DESPERDICIAR

1. **Comprueba los alimentos** que tienes en casa y haz una **lista previa** de lo que necesitas.

2. **Planifica la compra** con los **menús previamente elegidos** y las **porciones adecuadas** a los comensales.

3. Adquiere **alimentos frescos sueltos** aprovecha su **temporalidad y no descartes frutas y verduras** con formas irregulares y calibre variado.

4. **Diferencia las fechas de consumo** de los alimentos. **No consumas productos caducados.**

5. Presta atención a las **instrucciones de conservación** de los productos.

6. **Rota los alimentos,** colocando los más antiguos en la parte delantera.

7. **Manipula y conserva separadamente** los alimentos **crudos de los cocinados,** y **rotula con su contenido y fecha** los envases o bolsas transparentes para controlarlos.

8. **Evita cocinar en exceso**, sobre todo si no sabes cómo aprovecharlo, **adecúa la cantidad a las porciones** de los comensales y **sirve cantidades pequeñas de comida.** ¡Siempre se puede repetir!

9. **Prioriza el consumo de alimentos que vayan a caducar** o que expiren su fecha de consumo preferente, incluidos los congelados.

10. **Conserva o congela las sobras** en recipientes limpios, sin restos y en un tamaño adecuado o **¡aprovéchalos como ingredientes en nuevas recetas!**

Visita nuestra web: www.hispacoop.org/desperdicios