

# PRACTICA

## la Magia del

¡Buen *a*provecho!  
 en la cocina.

+ más alimento  
 menos desperdicio

### 10 TRUCOS para reducir EL DESPERDICIO

- 1 Planifica tu menú semanal y evita la improvisación.
- 2 Haz una compra responsable: revisa la despensa y el frigorífico. Haz una lista y compra sólo lo que necesites.
- 3 Ten en cuenta tu presupuesto y recuerda ¡tirar comida es tirar dinero!
- 4 Conserva adecuadamente los alimentos. Consulta la etiqueta y los soportes informativos, y no dudes en preguntar al profesional.



- 5 Intenta comprar productos de temporada y consume la comida por orden de entrada, la más antigua primero.
- 6 Ajusta las raciones e intenta cocinar sólo lo necesario.
- 7 Aprovecha las sobras con creatividad. ¡Atrévete con nuevas recetas!
- 8 A la hora de tirar, deposita en la basura sólo lo que sea imposible aprovechar.
- 9 Si comes en la oficina lleva tu propio recipiente reutilizable. ¡Te ayudará a ahorrar dinero aprovechando los alimentos sobrantes!
- 10 Si comes en el restaurante, no dudes en pedir que te pongan las sobras en un envase para llevar.

Reduce el desperdicio de alimentos