

¿CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN CASA?





Más de la mitad del desperdicio alimentario se genera en los hogares.

A continuación, compartimos algunas alternativas para evitar o reducir el desperdicio de alimentos en casa:



PLANIFICA LAS COMIDAS

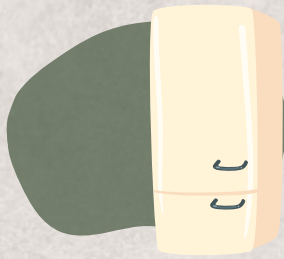
Si seguimos un menú semanal, podemos hacer una lista con las comidas e ingredientes que necesitaremos para elaborarlas.



COMPRA SÓLO LO QUE VAYAS A NECESITAR

Cuando vayas al supermercado, compra sólo los ingredientes que necesitarás para las recetas que vas a preparar.





TEN UN CONTROL DE LO QUE HAY EN LA NEVERA

Revisa frecuentemente la nevera para no comprar alimentos que ya tienes y para darles prioridad en las comidas a elaborar.



GUARDA O CONGELA LAS SOBRAS

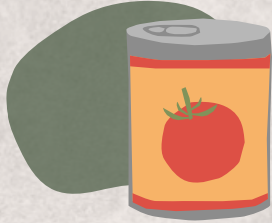
Cuando sobre comida, guárdala para comerla otro día.



APROVECHA LAS SOBRAS DE FORMA CREATIVA

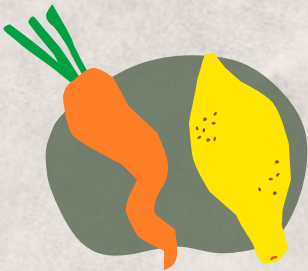
Se pueden incluir las sobras de otras elaboraciones, o los ingredientes sobrantes, en muchas recetas de aprovechamiento.





DIFERENCIA ENTRE CONSUMO PREFERENTE Y FECHA DE CADUCIDAD

Muchas veces se desechan productos perfectamente aptos para el consumo pensando que son perjudiciales.



NO RECHACHES FRUTAS Y VERDURAS DIFERENTES

Cuando vayas a comprar, no rechaces frutas y verduras de pequeño calibre o con formas diferentes, ¡están igual de buenas!



Institut d'Estudis
de l'Horta



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,
Universitats i Ocupació

