



Comisión
Europea

CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN SU VIDA DIARIA



EN CASA

- + Planifique las comidas
- + Utilice las sobras
- + Conozca las fechas («caducidad» informa sobre la seguridad y «consumo preferente» informa sobre la calidad de los alimentos)
- + Coja un plato pequeño y vuelva a servirse si es necesario
- + Congele (porciones ya preparadas)
- + Conserve adecuadamente los alimentos (compruebe si hay instrucciones de almacenamiento en las etiquetas y asegúrese de que su frigorífico tenga una temperatura de entre 1° y 5° C)
- + Sepa qué guarda en su despensa y en su frigorífico
- + Rote los alimentos almacenados en casa: «primero en entrar, primero en salir»

**TIME'S UP
FOR FOOD
WASTE!**



EN LAS TIENDAS O MERCADOS

- + Haga una lista de la compra
- + No compre cuando tenga hambre
- + Compre solo la cantidad que necesite (el envase adecuado o alimentos a granel)
- + Escoja frutas o verduras «feas» (a menudo con descuentos)



EN EL TRABAJO, LA ESCUELA O LA UNIVERSIDAD

- + Pida que le sirvan la porción adecuada para usted (en el comedor)
- + Revise el frigorífico o el cesto de frutas de la oficina
- + Corra la voz: comparta sus consejos para prevenir el desperdicio de alimentos con sus compañeros



EN CAFÉS, RESTAURANTES Y HOTELES

- + Escoja un plato más pequeño y vuelva a servirse si es necesario
- + Llévese a casa las sobras
- + Modere las expectativas sobre la disponibilidad de alimentos, dependiendo de la hora del día