

# 10 trucos básicos para aprovechar y no desperdiciar!

Si quieres ahorrar y sacarle provecho a tus alimentos, sigue estos trucos básicos desde ahora:

- 1 Planifica tu menú y evita la improvisación.
- 2 Haz una compra inteligente: revisa la despensa y el frigorífico. Haz una lista y no compres más de lo que necesitas.
- 3 Ten en cuenta tu presupuesto y recuerda, ¡tirar comida es tirar dinero!
- 4 Conserva adecuadamente tu comida, según sus necesidades de frío.
- 5 Consume la comida por orden de entrada, la más antigua primero.



- 6 Ajusta las raciones e intenta cocinar sólo lo necesario.
- 7 Aprovecha la comida sobrante.
- 8 Deposita en la basura sólo lo que sea imposible aprovechar.
- 9 Si comes fuera de casa, lleva tu propio recipiente reutilizable. Te ayudará a ahorrar dinero aprovechando los alimentos sobrantes y a llevar una dieta más equilibrada.
- 10 Si comes en el restaurante, pide con moderación y no dudes en pedir las sobras en un envase para llevar.

## ¡Buen Aprovecho!

Reduce el desperdicio de alimentos

Edita: © Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado: <http://publicacionesoficiales.boe.es>

NIPO: 280-13-022-9  
DEPÓSITO LEGAL: M-30771-2013

alimentación.es  
Saber más para comer mejor

