

PRACTICA

la
Magia del

más alimento
menos desperdicio

¡Buen *a*provecho!

• *en la cocina* •



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

alimentación.es

Saber más para comer mejor

truco

1

PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL Y
EVITA LA IMPROVISACIÓN.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

truco

2

HAZ UNA COMPRA RESPONSABLE: REVISLA
LA DESPENSA Y EL FRIGORÍFICO. HAZ
UNA LISTA Y COMPRA SÓLO LO QUE
NECESITES.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

truco

3

TEN EN CUENTA TU
PRESUPUESTO Y RECUERDA:
TIRAR COMIDA ES TIRAR DINERO!



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIOAMBIENTE

Truco

4

CONSERVA ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS, CONSULTA LA ETIQUETA Y LOS SOPORTES INFORMATIVOS, Y NO DUDES EN PREGUNTAR AL PROFESIONAL.



truco

5

INTENTA COMPRAR PRODUCTOS DE TEMPORADA
Y CONSUME LA COMIDA POR ORDEN DE
ENTRADA, LA MÁS ANTIGUA PRIMERO.



Truco

6

AJUSTA LAS RACIONES E INTENTA
COCINAR SÓLO LO NECESARIO.



GOBIERNO
DE CASTILLA
Y LEÓN

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIOAMBIENTE

truco

7

APROVECHA LAS SOBRAS CON
CREATIVIDAD. ¡ATRÉVETE CON
NUEVAS RECETAS!



truco

8

A LA HORA DE TIRAR, DEPOSITA EN LA
BASURA SÓLO LO QUE SEA IMPOSIBLE
APROVECHAR.



GOBIERNO
DE EXTREMADURA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

truco

9

SI COMES EN LA OFICINA, LLEVA TU PROPIO
RECIPIENTE REUTILIZABLE. ITE AYUDARÁ A
AHORRAR DINERO APROVECHANDO LOS
ALIMENTOS SOBANTES!



GOBIERNO
DE EXTREMADA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

truco

10

SI COMES EN EL RESTAURANTE, NO
DUDES EN PEDIR QUE TE PONGAN LAS
SOBRAS EN UN ENVASE PARA LLEVAR.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y PESQUERÍA