

Yo
Aprovecho,
¿y tú?

YO
SOY 
CHEF DEL
Aprovecho

Aprovecho

Tiro la
comida

¡Buen Aprovecho!

alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

YO
SOY
CHEF DEL
Aprovecho

Yo
Aprovecho,
¿y tú?

YO
SOY
ANTI-
DESPERDICIO

¡Buen Aprovecho!

alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

Yo
Aprovecho,
¿y tú?

+ más alimento
- menos desperdicio

10 gestos para reducir el desperdicio de alimentos

1. **Planifica** tu menú semanal y evita la improvisación.
2. **Compra** de forma **responsable**. Llévate una lista y adquiere sólo lo que necesites.
3. **Almacena** los alimentos **correctamente**, **organiza** tu nevera y no rompas la cadena de frío.
4. **Congela** los alimentos para conservarlos más tiempo.
5. **Lee** bien las **etiquetas** y **diferencia** la fecha de **caducidad** de la fecha de **consumo preferente**.
6. **Consume** la comida **en orden de entrada**: la más antigua primero.
7. No comas por los ojos. **Ajusta** las raciones e intenta cocinar lo necesario.
8. **Aprovecha** los alimentos sobrantes y reutiliza con **creatividad**.
9. **A la hora de tirar**, deposita en la basura sólo lo imposible de **aprovechar**.
10. **En el restaurante**, pide sólo lo que te vayas a comer y no dudes en **llevarte las sobras**.

¡Buen **Aprovecho!**



www.menosdesperdicio.es



Si quieres saber más, escanea este código.

alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE