



Tu verano en Talavera, responsable y sostenible

REDUCCIÓN DEL DEPERDICIO DE ALIMENTOS

- **Planifica:** Antes de hacer la compra, comprueba los productos que precisas, en tu frigorífico y en la despensa. Planifica con tiempo los menús y las porciones adecuadas.
- **Elabora** la lista de la compra en base a tus necesidades.
- **Compra sin hambre**, evitaras adquirir más productos que los necesarios.
- **Elige lo que consumes;** Escoge alimentos de temporada, frescos y cultivados en el entorno. Compralos a granel y ajustar la cantidad a las piezas que vayas a consumir.
- **Fechas de caducidad;** Mira siempre la fechas de caducidad de los alimentos . Recuerda “fecha de caducidad”, indica que el alimento sólo puede consumirse con seguridad hasta la fecha señalada. “Fecha de consumo preferente”, indica que el producto mantendrá todas sus cualidades, hasta esa fecha, pero después de la fecha marcad puede seguir siendo seguro.
- **Prioriza el consumo;** una vez comprados prioriza el consumo de aquellos que vayan a caducar antes, incluidos los congelados.
- **Conserva adecuadamente:** Conserva los alimentos correctamente tanto en la despensa como en el frigorífico. En los envasados, sigue las instrucciones dela etiqueta. Si los adquieres a granel, informate en el establecimiento de como y donde conservarlos.
- **Raciones justas;** No cocines en exceso y sirve las raciones justas. No pongas mucha comida en los platos, es mejor repetir que tirar el sobrante.
- **Congela,** Congela la comida que sobre en recipientes limpios y adecuados.
- Si sobra, **aprovecha**, la comida que sobra puedes destinarla a la preparación de nuevas recetas.
- **En el restaurante,** si no te acabas la comida servida, pide al camarero que te prepare los restos en un envase adecuado para llevar.

No DESPERDICIES, antes de tirar PIENSA Y ACTÚA