

APROVECHA, NO TIRES LOS RESTOS SUMAN



PLANIFICA TUS MENÚS SEMANALES

- Elige recetas que te gusten y que se ajusten a tu presupuesto
- Ten en cuenta las sobras que puedas utilizar para otras comidas
- Considera la temporada y los productos locales



HAZ TU LISTA DE LA COMPRA

- Revisa tu despensa y nevera antes de ir a la tienda
- Compra solo lo que necesitas y en las cantidades adecuadas
- Apunta las fechas de caducidad de los productos



COCINA CON CABEZA

- Cocina en cantidades que puedas consumir
- Utiliza las sobras para crear nuevas recetas
- Congela los alimentos que no vayas a consumir de inmediato



ORDENA TU NEVERA

- Guarda los alimentos en los lugares adecuados
- Utiliza recipientes herméticos para mantener la frescura
- Limpia la nevera con regularidad



ORGANIZA TU DESPENSA

- Coloca los productos por fecha de caducidad. Los que caducan antes en la parte delantera
- Utiliza estantes y cajones para aprovechar el espacio



AYÚDATE DE APPS

- Existen apps que te ayudan a planificar tus menús, hacer la lista de la compra, gestionar las sobras, etc.
- Busca las apps que se adapten a tus necesidades



DESECHA EN EL CONTENEDOR CORRESPONDIENTE

- Separa los residuos orgánicos del resto de la basura
- Utiliza compostadores para convertir los residuos orgánicos en abono
- Recicla los envases siempre que sea posible

2

HAMBRE
CERO



12

PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES

