

Los hogares españoles tiraron en 2015 más de 1.300 millones de kg de alimentos a la basura



5 CONSEJOS CLAVE PARA PREVENIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN EL MOMENTO DE LA COMPRA

#1

CONSEJO

PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL

Toda compra responsable empieza por una buena planificación, así que antes de que empiece la semana es aconsejable diseñar tu menú semanal.



REVISA TU DESPENSA Y NEVERA

Antes de diseñar el plan semanal de menús, es muy importante revisar la despensa y la nevera, y comprobar de qué alimentos dispones.

#2

CONSEJO

#3

CONSEJO

ATENCIÓN A LAS FECHAS

Es muy recomendable anotar en un listado los alimentos que vayas agotando. Asimismo, es necesario revisar fechas de caducidad y consumo preferente. Piensa en las cantidades que vas a necesitar de cada producto y haz tu lista de la compra en función de las fechas de caducidad.



COMPRA CON CABEZA

Para mejorar la conservación y asegurar la cadena de frío de los alimentos se debe comprar en primer lugar los productos no perecederos, seguidos de los frescos, los refrigerados y, por último, los congelados.

#4

CONSEJO

#5

CONSEJO

SÉ CREATIVO Y APROVECHA

¿Te has parado a pensar todo lo que puedes hacer con los excedentes de los platos ya preparados? Échale imaginación y haz recetas creativas con todo lo que te sobre.



#mijoresponsable

AECOC
La Asociación de empresas de Gran Consumo