

# 10 Consejos para evitar el desperdicio de alimentos en casa

**1** Compra solo lo que necesitas

Planifica el menú semanal, haz una lista visible y evita compras impulsivas. Ahorrarás comida y dinero.



**2** Apuesta por frutas y verduras imperfectas

No descartes productos por su aspecto. ¡Saben igual de bien! Usa la fruta madura para batidos o postres.



**3** Compra local

Apoya a productores de tu zona y reduce la contaminación por transporte.

**4** Comprende las etiquetas

"Consumir preferentemente antes de" ≠ "Fecha de caducidad". La primera indica calidad, la segunda, seguridad.

**5** FIFO - First In First Out

lo primero que entra, lo primero que sale. Coloca los productos más antiguos delante y los nuevos detrás. Usa envases herméticos.



**6** No todo va en la nevera

Evita refrigerar: plátanos, tomates verdes, pan, chocolate, miel, patatas, especias y salsas sin abrir. Algunos alimentos duran más fuera.

**7** Organiza bien tu frigorífico

Carnes y pescados arriba, lácteos y huevos en el medio, comidas cocinadas abajo, frutas y verduras en el cajón.

**8** Aprovecha las sobras

Guarda lo que sobra en la nevera o congélalo para otro día. También puedes reinventarlo en otra receta.



**9** Sirve raciones pequeñas

Empieza con poco en tu plato o comparte raciones grandes. Puedes repetir si tienes más hambre.



**10** Dona lo que no consumirás

Si tienes un negocio o compras en exceso, dona alimentos antes de que caduquen a bancos de alimentos o economatos sociales.

Fuente: Municipio de Chalandri (Grecia), 2024. Adaptación y traducción: Science For Change (2025).