

# CONSELLOS PARA REDUCIR O DESPERDICIO ALIMENTARIO NO NOSO FOGAR

- 1. Crea un menú para toda a semana** e prepara a lista da compra a partir del, incluíndo só o necesario.
- 2. Comproba con frecuencia o contido do frigorífico** e da despensa. Reorganiza os alimentos para consumir antes os que van caducar ou estragarse en breve.
- 3. Os alimentos que se van perder aínda teñen propiedades nutritivas** e poden empregarse para elaborar novas receitas.
- 4. Identifica e distingue a data de caducidade** (a partir da cal o alimento pode supor un risco para a nosa saúde) da data de consumo preferente (o alimento perde cualidades pero non supón unha ameaza).
- 5. Dá preferencia aos produtos frescos e de proximidade**, así contribuírás a reducir a pegada medioambiental.
- 6. Consulta o calendario de froita, verdura e peixe** de temporada antes de mercar. Na nosa web tes ao teu dispor un calendario descargable con toda a información.
- 7. Axusta as racións ao número de comensais** e, se sobra comida que non vas poder consumir, repártea entre os invitados.
- 8. Se vas a un restaurante, pide a comida que sobre para levar a casa.**
- 9. Conxela os alimentos antes de que se estraguen e aproveita os sobrantes para elaborar novas receitas.**
- 10. Se dispós de horta ou xardín, os restos orgánicos non comestibles poden transformarse en abono natural** con extraordinarias propiedades para o solo.

