



Planifica tu **menú semanal** **1**

5 Diferencia la **fecha de caducidad** de la de **consumo preferente**



6 **Organiza tu nevera,** según la naturaleza y la antigüedad de los alimentos



2 **Compra** de forma responsable



10 CONSEJOS PARA REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS



7 **Reutiliza** los alimentos sobrantes.

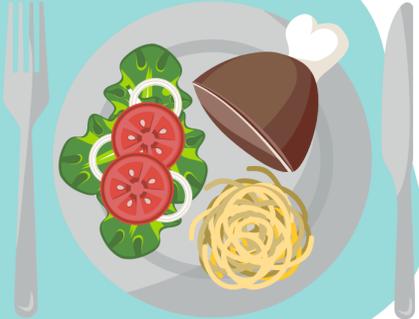


Adopta una dieta más **sana y sostenible** **3**

8 **Congélos** para conservarlos más tiempo



4 **Ajusta las raciones** e intenta cocinar lo necesario



En los restaurantes no dudes en **llevarte la comida sobrante** **10**



Apoya a los productores de **alimentos locales** **9**