

LOS 10 PASOS DEL DESPERDICIO

10 SENCILLOS PASOS PARA NO TIRAR NADA EN CASA

1 PLANIFICA EL MENÚ SEMANAL



2 LISTA DE COMPRAS: ¡SOLO LO QUE NECESITAS!



3 REVISIÓN EXPRESS: NEVERA Y DESPENSA EN 1-2-3



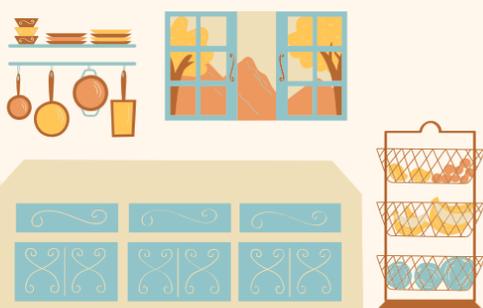
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PLANIFICAR TU MENÚ SEMANAL?

AHORRAS DINERO AL PENSAR QUE QUEREIS COMER ESA SEMANA Y POR TANTO QUE DEBES DE COMPRAR.

TE AYUDA A TENER UNA ORGANIZACIÓN MAYOR DE LO QUE QUIERES COCINAR CADA DÍA.

TE EVITAS UNA COMPRA EXCESIVA O COMPULSIVA, MEJORA LA CONCIENCIA A LA HORA DE COMPRAR.

APROVECHAS AL MÁXIMO TU TIEMPO Y TU DINERO..



4 CONSERVACIÓN INTELIGENTE: PORQUE LA FRESCURA CUENTA



EXTRA TIP

CADA ALIMENTO TIENE SU TEMPERATURA DE CONSERVACIÓN Y SU DURACIÓN MÁXIMA

EXTRA TIP

NO ES LO MISMO LA FECHA DE CADUCIDAD QUE LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE, APRENDE A DISTINGUIRLAS.

5

FECHA DE CADUCIDAD: ¡QUE NO SE TE ESCAPE NADA



6 ORGANIZA TU COCINA: TODO TIENE SU LUGAR.

7

ENVASES HERMÉTICOS: EL SECRETO DE LA COMIDA FRESCA



EXTRA TIP

ENVASAR DE MANERA ADECUADA LOS ALIMENTOS PERMITE TENER MEJOR CONSERVACIÓN

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMPRAR LOCAL?

APOYAS A LA ECONOMÍA LOCAL: AYUDAS A LOS NEGOCIOS CERCANOS, CREANDO EMPLEO Y FORTALECIENDO TU COMUNIDAD.

MÁS FRESCURA Y CALIDAD: LOS PRODUCTOS LOCALES SUELEN SER MÁS FRESCOS, SABROSOS Y NUTRITIVOS.

AHORRAS DINERO AL PENSAR QUE QUEREIS COMER ESA SEMANA Y POR TANTO QUE DEBES DE COMPRAR. MENOS IMPACTO AMBIENTAL: AL COMPRAR PRODUCTOS LOCALES, SE REDUCE LA NECESIDAD DE TRANSPORTE, LO QUE DISMINUYE LA HUELLA DE CARBONO.



8

COMPRA LOCAL: LO CERCANO SIEMPRE GANA

9

COMPRA SIN HAMBRE: EVITA EL SOBREGASTO



10

APROVECHA LAS SOBRAS Y REVALORIZA

