



# ÚNETE AL CONSUMO RESPONSABLE



## REDUCERUTILIZARECICLA

Confederación Española  
de Cooperativas  
de Consumidores  
y Usuarios



**HISPA  
COOP**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL

**aecosan**  
agencia española  
de consumo,  
seguridad alimentaria y nutrición

# CONSEJOS PARA NO DESPERDICIAR



1. **Comprueba los alimentos** que tienes en casa y haz una **lista previa** de lo que necesitas.



2. **Planifica la compra** con los **menús previamente elegidos** y las **porciones adecuadas** a los comensales.



3. Adquiere **alimentos frescos sueltos** aprovecha su **temporalidad y no descartes frutas y verduras** con formas irregulares y calibre variado.



4. **Diferencia las fechas de consumo** de los alimentos. **No consumas productos caducados.**



5. Presta atención a las **instrucciones de conservación** de los productos.



6. **Rota los alimentos**, colocando los más antiguos en la parte delantera.



7. **Manipula y conserva separadamente** los alimentos **crudos de los cocinados**, y **rotula con su contenido y fecha** los envases o bolsas transparentes para controlarlos.



8. **Evita cocinar en exceso**, sobre todo si no sabes cómo aprovecharlo, **adecúa la cantidad a las porciones** de los comensales y **sirve cantidades pequeñas de comida**. ¡Siempre se puede repetir!



9. **Prioriza el consumo de alimentos que vayan a caducar** o que expiren su fecha de consumo preferente, incluidos los congelados.



10. **Conserva o congela las sobras** en recipientes limpios, sin restos y en un tamaño adecuado o **iaprovéchalos como ingredientes en nuevas recetas!**