

# La reducción del desperdicio alimentario está en tu mano

Mejora tus hábitos de compra y consumo de alimentos



Haz la compra después de comer y llevando una lista. Comprarás **solo lo que realmente necesitas**.



Busca **productos locales** para reducir las pérdidas en la cadena de distribución.



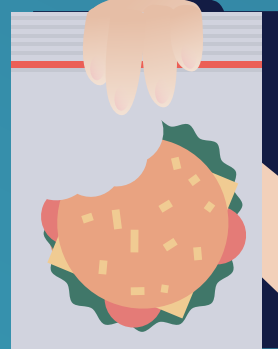
**No te dejes llevar por ofertas** para no llenar la nevera de productos que no te da tiempo a consumir.



Si te sobra comida, **congélala** para aprovecharla en otra ocasión o prepara platos alternativos.



Usa **recipientes herméticos** y **etiquétalos con la fecha** de cocinado.



Aprovecha la **fruta muy madura** para preparar batidos o mermeladas.



No descartes la **fruta y verdura "fea"**. ¡Son igual de nutritivas y saludables!



Revisa periódicamente las **fechas de caducidad** y **consumo preferente** para consumirlos por orden de fechas.



Pide con moderación en los **restaurantes** y, si te sobra comida, solicita que te la preparen para llevar.