

## SEMANA EUROPEA DE LA prevención DE RESIDUOS (Desperdicio alimentario)

DEL 16 AL 24 DE NOVIEMBRE

ECO RETO NOVIEMBRE



Cada año se generan en la UE más de 58 millones de toneladas de residuos alimentarios. Esto supone 131 kilos por habitante.

Los alimentos se desperdician no solo en las casas y restaurantes, si no también mientras se procesan, incluso también al principio de su vida, cuando están en el campo.

Pide porciones pequeñas, es mejor servirse varias veces, que dejar alimentos sin consumir en el plato.

Compostar restos de comida puede reducir el impacto del CAMBIO CLIMÁTICO mientras reciclas nutrientes y mejoras la salud de tu jardín.

Si has cocinado de más, ¡no tires las sobras! Congela una parte para otro día o transfórmalas en otro plato para el día siguiente. Si estás en un restaurante, sigue la regla de "MENOS ES MÁS". Pide media porción si crees que una entera puede ser muy grande y pide para llevar lo que sobre.

No te dejes engañar por las etiquetas. Existe una gran diferencia entre "mejor antes de" y "consumir antes de" en las fechas de las etiquetas de los alimentos. En ocasiones, la comida sigue siendo segura para el consumo después de la fecha "mejor antes de", mientras que la etiqueta "consumir antes de" indica que el producto deja de ser comestible pasada esa fecha. Comprueba antes de desechar tus alimentos.

"La suma de acciones individuales puede tener un gran impacto en la salud del PLANETA"

Los productos con aspecto raro generalmente termina en la basura porque no cumplen unos estándares estéticos, pero, de hecho, su sabor y propiedades son los mismos, si no mejores.

Almacena la comida con cabeza. Sitúa al frente los productos más antiguos y deja los nuevos al fondo.

Apoyar iniciativas que fomenten el CONSUMO RESPONSABLE. Cuantos menos eslabones tenga que recorrer el alimento desde el campo hasta su plato, menos posibilidades tiene de ser dañado o rechazado en alguna de las etapas de las cadenas de suministro y distribución.

Evita las compras impulsivas, generarás menos desperdicios, ahorrarás dinero y evitarás adquirir más de lo que necesitas.