

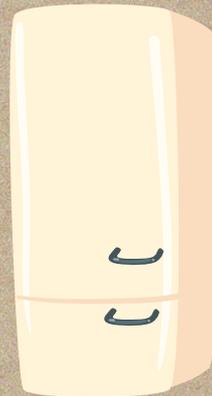
# En la mesa, no en la basura.

Consejos para luchar contra el desperdicio de alimentos desde los hogares

## Consejo #1

Congela las sobras de comida

Si has cocinado demasiada cantidad, coge lo que sobre y mételo en el congelador.



## Consejo #2

Planifica las comidas con antelación

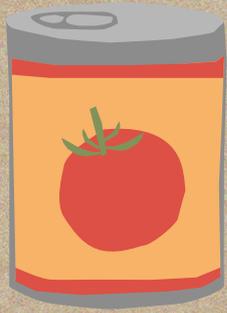
Planifica las comidas y compra sólo lo que necesitas para las recetas que vas a preparar.

## Consejo #3

Aprovecha los restos de forma creativa

Aprovecha los restos de comida de forma creativa, por ejemplo, haciendo un sofrito o una crema.





## Consejo #4

Diferencia entre consumo preferente y fecha de caducidad

Muchas veces se desechan productos perfectamente aptos para el consumo pensando que son perjudiciales.

## Consejo #5

No rechaces frutas y verduras diferentes

Cuando vayas a comprar, no rechaces frutas y verduras de pequeño calibre o con formas diferentes, ¡están igual de buenas!



## Consejo #6

Si ya se ha echado a perder, composta



Si teniendo en cuenta todo lo anterior alguna vez se estropea algún alimento, puedes compostarlo en casa con otros restos orgánicos o depositarlo en el contenedor destinado a restos orgánicos (marrón) de tu localidad.