

Reducir el
**desperdicio
alimentario**
es apostar por
un estilo de vida
sostenible



Reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos ayudará a transformar nuestro sistema alimentario al:

☞ disminuir su impacto ambiental y climático

☞ aumentar la disponibilidad de alimentos, contribuyendo a una distribución más justa



¿Qué puedes hacer para desperdiciar menos alimentos en tu día a día?

En la Unión Europea desperdiciamos el 10% de los alimentos suministrados a minoristas, servicios de alimentos y hogares.

Descubre cómo puedes reducir el desperdicio de alimentos en tu vida diaria.

Más información aquí.

https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/food-waste-communication-materials_es



La Rioja



Sin salir de casa



Planificar tus comidas con anticipación



Aprovechar las sobras



Congelar porciones listas para comer



Almacenar los alimentos adecuadamente



Utilizar el método FIFO (First In, First Out)
para darle salida a los alimentos: lo primero
en entrar en la nevera, lo primero en salir



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CONSUMO



La Rioja



Cuando compras



Hacer una lista de la compra



Comprar solo la cantidad que necesitas



Eligir frutas y verduras imperfectas (a menudo con descuento).



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CONSUMO



La Rioja



Si comes fuera de casa



Pedir solo lo que se vaya a comer
(y reponer según sea necesario)



Pedir para llevar lo que te haya sobrado



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CONSUMO



La Rioja

Si el desperdicio de alimentos fuera un Estado europeo, sería el quinto mayor emisor de gases de efecto invernadero

El desperdicio de alimentos tiene un gran impacto en el medio ambiente.

Si reduces la comida que tiras, ahorras dinero mientras cuidas el planeta.

