

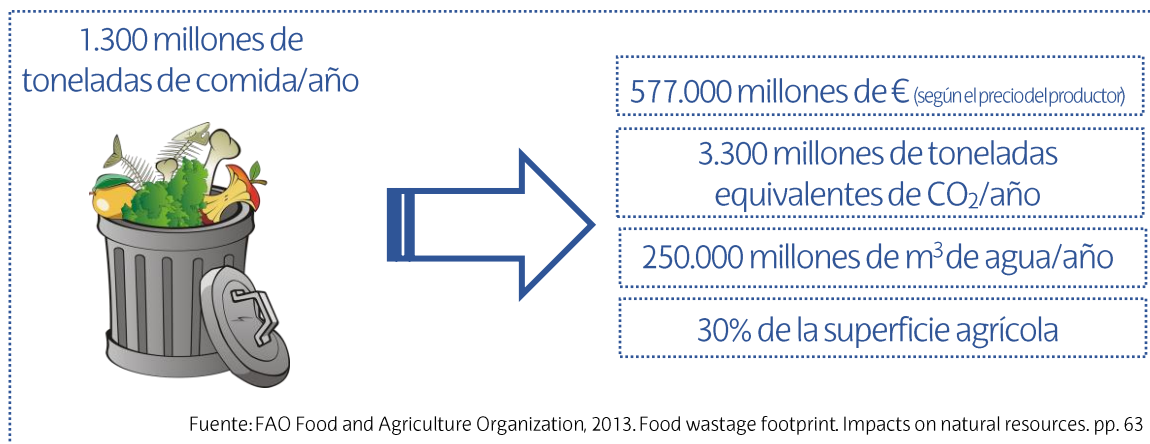
DECÁLOGO CONTRA EL DESPILFARRO ALIMENTARIO

El despilfarro alimentario es un problema global, evitable, relacionado con malos hábitos de compra y consumo de los alimentos.

Mientras que aproximadamente mil millones de personas en el mundo pasan hambre, *de la producción mundial de alimentos se desaprovecha*. Pero cuando tiramos comida, no sólo estamos perdiendo dinero, también generamos impactos negativos en el medio ambiente y contribuimos al cambio climático.

1/3

En el mundo...



Es necesario y urgente un cambio de hábitos, empezando desde nuestra casa, porque, como dice un proverbio chino "Si quieres cambiar el mundo, da tres vueltas por tu casa"

El 42% de toda la comida que se tira proviene del consumo en el hogar

Porque muchos pequeños gestos suponen grandes cambios, apúntate (y ¡practica!) **estos consejos** para evitar que nuestros alimentos acaben en la basura:

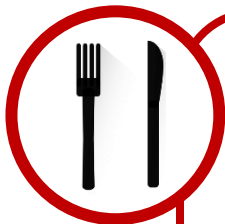
En el mercado, en casa, en la cafetería del campus, en el comedor...:



- 1) **Planifica.** Prepara un menú semanal y compra sólo lo que necesitas.
- 2) Cuando hagas la compra, **evita las prisas**, tómate tu tiempo para leer la etiqueta de los productos (fecha de caducidad y consumo preferente, información nutricional, conservación, etc.) y mejor no compres si tienes hambre.
- 3) **Lo feo también está bueno, y si es sin envoltorio, mucho mejor.** No te dejes llevar por los ojos: lo más brillante, lo más redondo o más envuelto no siempre es lo mejor. Piensa que casi la mitad de las frutas y verduras cosechadas se descarta antes de llegar a las tiendas por su aspecto deslucido. "Feo por fuera, rico y nutritivo por dentro".



- 4) **Ordena tu nevera y despensa.** Coloca en primera fila los alimentos perecederos y que caducan antes.
- 5) **Cocina y sírvete sólo lo que vayas a comer.** Utiliza las cantidades justas de ingredientes para el número de comensales que vayas a tener en la mesa. Y si sobra comida, mejor que sobre en la cazuela y no en el plato.
- 6) **Congela** si has cocinado de más o tienes alimentos frescos habitando en la nevera. Siempre te vendrán bien para épocas de exámenes, de más trabajo y/o cuando no tengas ganas de cocinar.
- 7) **Pon a prueba tu creatividad y aprovecha las sobras.** Hay miles de recetas deliciosas con ideas para reutilizar tus sobras.



- 8) Si vas a comer fuera, por ejemplo, en el campus, **limitate a pedir lo que vayas a comer y si te sobra algo, llévatelo** (mejor si es tu fiambarrera y/o es biodegradable).
- 9) **Clasifica los residuos.** Los residuos de origen orgánico deben depositarse en el contenedor marrón, para poder transformarlos en abono natural o compost.
- 10) **Implicate.** Participa y fórmate en consumo responsable, colabora en iniciativas sociales y haz uso de las diversas aplicaciones móviles contra el despilfarro alimentario.