

10 Consejos para evitar el desperdicio de alimentos en casa

- **1 Compra solo lo que necesitas** Planifica el menú semanal, haz una lista visible y evita compras impulsivas. Ahorrarás comida y dinero.
- **2 Apuesta por frutas y verduras imperfectas** No descartes productos por su aspecto. ¡Saben igual de bien! Usa la fruta madura para batidos o postres.
- 3 Compra local** Apoya a productores de tu zona y reduce la contaminación por transporte.
- 4 Comprende las etiquetas** "Consumir preferentemente antes de" ≠ "Fecha de caducidad". La primera indica calidad, la segunda, seguridad.
- 5 FIFO - First In First Out** lo primero que entra, lo primero que sale. Coloca los productos más antiguos delante y los nuevos detrás. Usa envases herméticos.
- **6 No todo va en la nevera** Evita refrigerar: plátanos, tomates verdes, pan, chocolate, miel, patatas, especias y salsas sin abrir. Algunos alimentos duran más fuera.
- 7 Organiza bien tu frigorífico** Carnes y pescados arriba, lácteos y huevos en el medio, comidas cocinadas abajo, frutas y verduras en el cajón.
- 8 Aprovecha las sobras** Guarda lo que sobra en la nevera o congélalo para otro día. También puedes reinventarlo en otra receta. 
- 9 Sirve raciones pequeñas** Empieza con poco en tu plato o comparte raciones grandes. Puedes repetir si tienes más hambre.
- **10 Dona lo que no consumirás** Si tienes un negocio o compras en exceso, dona alimentos antes de que caduquen a bancos de alimentos o economatos sociales.

Fuente: Municipio de Chalandrí (Grecia), 2024. Adaptación y traducción: Science For Change (2025).