

ALIMENTOS CIERRA EL CIRCULO



EN LA COMPRA

- Planifica los menús para toda la semana y elabora la lista de compras.
- Lleva de casa las bolsas (de tela, cesta, carro).
- Selecciona productos locales y de temporada.
- Compra a granel o selecciona productos sin embalaje.
- Selecciona productos de limpieza en formato concentrado.
- Si no son productos perecederos (champú, detergente,,,) compra paquetes y productos voluminosos.
- No compres productos de un solo uso, elige los reutilizables.
- Lleva tu envase al comprar carne o pescado.
- Elige productos elaborados con material reciclado.
- Opta por el pequeño comercio o ferias locales para realizar la compra.
- Habla con el o la responsable de la tienda si es necesario. Expresa tus quejas y propón modificaciones (productos locales, productos sin plástico...)



ALIMENTOS CIERRA EL CIRCULO



EN CASA

- No tires los alimentos porque estén "feos". Utilízalos para batidos, purés o croquetas.
- Haz la lista de lo que tengas que comprar:
 - Revisa lo que tienes en casa.
 - Anota la cantidad necesaria.
 - Organizar los alimentos en grupos o en función del lugar de almacenaje.
- Cocina y sirve sólo lo que se vaya a comer, no más.
- Aprovechar las sobras y crea nuevos platos.
- Diferenciar entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente. Si tienes dudas antes de tirar mira su aspecto, huele y prueba.



FUERA DE CASA



- En un bufette, toma sólo lo que vayas a comer y repite si es necesario.
- Pregunta sobre el tamaño de las raciones. Si son grandes pide un solo plato o comparte.
- No te avergüences y pide para llevar la comida que sobre.