

CONSEJOS EN ESTAS FIESTAS PARA UNA, ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

1

Planifica tus compras

Haz un menú variado para cada día, planificando las cantidades de productos frescos que necesitas, aprovechándolos para distintos platos y evitando comprar alimentos que puedan echarse a perder.

2

Compra productos locales y de temporada

Principalmente, frutas y verduras, evitando transportes innecesarios y gasto energético para su conservación y/o maduración.

3

Prima los valores saludables sobre la apariencia del producto

Compra productos frescos, frutas y verduras con desperfectos o irregularidades, siempre que sean aptos para su consumo.

4

Reduce consumo de agua y energía al cocinar

Tanto por razones económicas como medioambientales. Equilibra el tiempo, la acción mecánica y química y la temperatura, para aprovechar el calor residual. Reutiliza el agua al hervir pastas, verduras, etc.

5

Cocina como nuestras madres y abuelas

Aprovecha las sobras de las copiosas comidas navideñas, para elaborar nuevos menús y reinventar platos.

6

Controla las dosis de ingredientes al cocinar

Midiendo las dosis empleadas a la hora de cocinar, optimizas costes y reduces el despilfarro alimentario, evitando que sobre comida en exceso.

7

Separa y controla tus residuos

REDUCE el consumo de plásticos, opta por comprar a granel. SEPARA basuras en tu hogar. RECICLA: siempre que sea posible, reutilizando envases de plásticos para conservar los productos.

8

Dona tus excedentes

Donar a comedores sociales los excesos de platos que no vayan a consumirse después de tus eventos y /o celebraciones familiares. Participa de iniciativas municipales para colaborar con ONGs, etc...

FUENTE: I Congreso Virtual sobre Dieta Mediterránea, noviembre 2020. Mesa redonda "Despilfarro Alimentario. Buenas Prácticas para una Alimentación Sostenible".