

¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Cada vez que tiramos comida todavía en buen estado, debemos pensar en lo que se conseguiría con esos alimentos en otra parte del mundo. En países como España, casi un 50% de la comida termina siendo desechada, ¡un total de 7,7 millones de alimentos al año! Debemos evitarlos. ¿Por qué no intentamos desperdiciar el mínimo de comida posible?

15 TIPS PARA LOGRARLO

1. Haz una buena planificación de las compras que vas a hacer para adquirir lo que realmente necesitas.
2. ¿Conoces los Bancos de Alimentos? Son una opción estupenda: recogen los alimentos sobrantes de grandes empresas y los reparten entre comedores sociales.
3. Considera la opción de hacerte tú mismo voluntario en un comedor social. Es gratificante, sencillo, ¡y tremendamente divertido!
4. Planifica menús semanales para tu consumo. Te permitirá ahorros de hasta un 20% y te evitará muchos desperdicios.
5. Al hacer la compra, guarda los productos ordenados en el carrito: si aplastas ciertos alimentos, ¡los estarás enviando directamente a la basura!
6. En casa, etiqueta las carnes, pescados y otros alimentos con la fecha y el contenido para controlar sus tiempos idóneos de consumo. ¡Caducarán menos!
7. Infórmate acerca de las acciones de voluntariado en tu vecindario. Muchas urbes realizan actividades ciudadanas para repartir café y comida para personas sin hogar. Aprenderás que, a veces, las personas a las que ofrecer ayuda están más cerca de lo que te imaginas.
8. . Al comer, sírvete una ración más moderada, para evitar que se quede comida en el plato. ¡Siempre se puede repetir!
9. Guarda las sobras de comida y embutidos en envases herméticos, los cuales prolongan su duración.☒
10. Siempre puedes colaborar con organizaciones de recogida de alimentos para comedores sociales. Dedicar una parte de tu compra semanal a productos que puedes donar es sencillo y tremendamente útil.
11. Utiliza un pelador en lugar de un cuchillo. Con este truco tan sencillo, aprovecharás una parte muy superior de las frutas y verduras.
12. Infórmate acerca de la Operación Kilo. En ciudades como Madrid, por ejemplo, se organizan periódicamente durante los fines de semana en centros comerciales. Puedes colaborar con alimentos, o como voluntario. ¡Necesitan la ayuda de un gran número de personas!
13. ¿Has considerado la opción de hacer un donativo online al Banco de Alimentos? Llenar un carrito de la compra para personas que lo necesitan es tan fácil como hacer clic en la web y seleccionar el lote con la que quieres colaborar.
14. Cuando vayas al supermercado, compra frutas y verduras aunque no estén brillantes o tengan alguna mancha. Los productos silvestres no tienen el aspecto perfecto que solemos comprar. Evita que se tiren productos simplemente por no tener un aspecto de anuncio.
15. . Pide la comida sobrante cuando vas a un restaurante. Es tu pequeño granito de arena para que los comercios tampoco tiren comida.