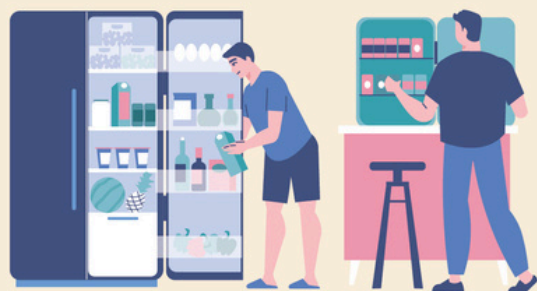


# ¡PLANIFIQUEMOS LAS COMPRAS!

## Antes de salir al super:

revisá tu **alacena**, **heladera** y **freezer** y **sólo** comprá aquellos alimentos que te faltan.



Comprá la cantidad de alimentos en función del número de personas.



Una lista te ayudará a comprar lo que necesitas.

## Organizá la compra de la siguiente manera:



1 Artículos de limpieza y perfumería

2 Alimentos secos y no perecederos



3 Frescos o perecederos

4 Alimentos refrigerados y congelados



**#ValoremosLosAlimentos:**

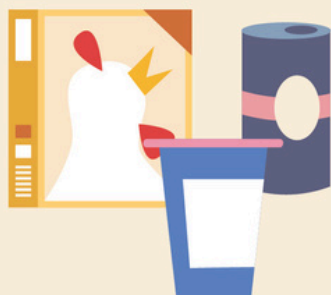
*Entre todos podemos disminuir el desperdicio, alimentemos el mañana*



# ¡ORGANICEMOS LAS COMIDAS!

## Primero Vence, Primero Sale:

Recordá **dejar siempre a la vista** aquello que vence antes o que tenías comprado previamente, **así los consumís o cocinás primero.**



Prestá atención a las indicaciones del envase: te dicen cómo almacenarlo correctamente y qué hacer una vez que lo abrís. **Así evitamos que se echen a perder.**

**Colocà los alimentos** perecederos como frutas, pan e incluso sobras **a la vista** para su pronto consumo.



Planificà tus comidas teniendo en cuenta los **alimentos disponibles** en el hogar

**#ValoremosLosAlimentos:**

**Entre todos podemos disminuir el desperdicio, alimentemos el mañana**



# ¡PLANIFIQUEMOS LAS COMPRAS!

## Las expresiones:

“consumir antes de...”,  
“consumir preferentemente antes de..”,  
“vencimiento”,  
“válido hasta”,  
entre otras indican una fecha hasta la cual  
el producto mantiene su calidad óptima.

consumir  
antes de  
xx/xx/xx



Aunque un alimento esté **próximo a vencer**,  
**sigue siendo totalmente apto para el consumo.**

Acercate a las góndolas de próximo consumo y  
aprovecha estos productos para disminuir el  
desperdicio.

Aun cuando faltan pocos  
días para el vencimiento de  
alimentos frescos estos  
**son totalmente aptos**, así  
que **no descartes** leche,  
yogur, quesos, panificados o  
carnes si aún no pasaron  
esta fecha.



**#ValoremosLosAlimentos:**

**Entre todos podemos disminuir el desperdicio, alimentemos el mañana**





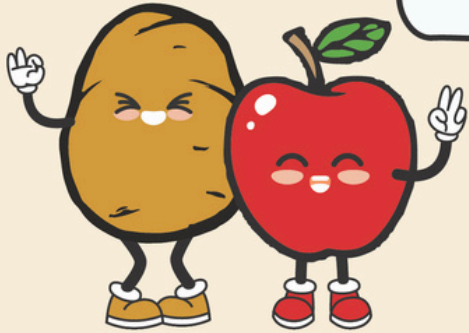
# ¡ORGANICEMOS LAS COMIDAS!

## Cada cosa en su lugar

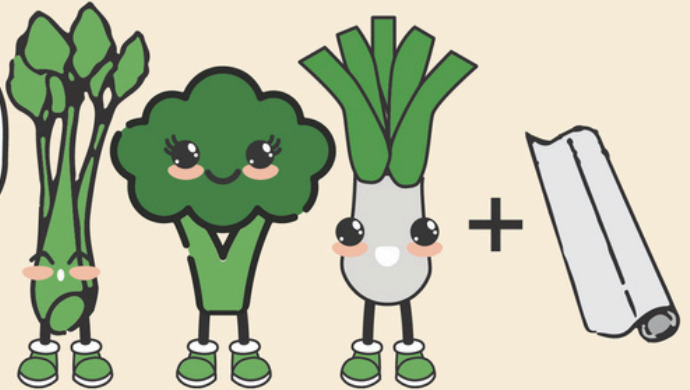
Algunos alimentos es mejor mantenerlos separados de otros para que se conserven mejor.

Las papas van a conservarse mejor si las guardas junto a una manzana y alejadas de las cebollas.

Las cebollas duran más si están solas, en un lugar fresco y oscuro fuera de la heladera



Los apios, brócolis y puerros tienen mayor duración en la heladera si se envuelven en papel de aluminio



## ¿A dónde se preserva mejor?

### Afuera

**Banana:** fuera de la heladera y sin bolsa.  
**Cebolla sin cortar:** fuera de la heladera, lejos de las papas.  
**Melón y naranja sin cortar:** en un lugar fresco y seco, fuera de la heladera.  
**Papa:** en un lugar fresco, seco y oscuro, lejos de las cebollas.  
**Tomate:** fuera de la heladera, en un lugar fresco, seco y oscuro.  
**Calabaza:** en una alacena fresca y oscura.  
**Cítricos:** en un lugar fresco con buen aire.

### Adentro

**Berenjena, lechuga y brócoli:** adentro de la heladera, en bolsa perforada.  
**Cebolla y naranja cortadas:** dentro de la heladera.  
**Manazana:** dentro de la heladera, lejos de las verduras.  
**Quesos y fiambres abiertos:** en envases bien cerrados o un contenedor dentro de la heladera.  
**Enlatados abiertos:** en la heladera dentro de un recipiente con tapa.

#ValoremosLosAlimentos:

Entre todos podemos disminuir el desperdicio, alimentemos el mañana

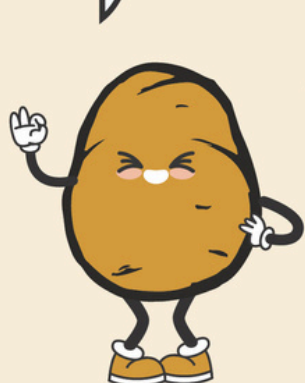


# ¡APROVECHEMOS LOS ALIMENTOS !

Algunas de esas partes que pensabas que eran desperdicio, se pueden convertir en ingredientes para tus comidas.

**¡Sorprendete, no desperdicies!**

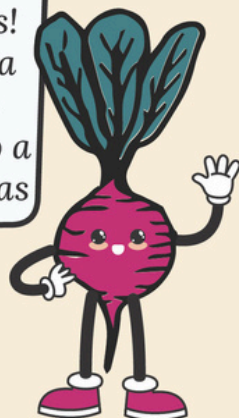
Consumí la papa o batata con cáscara ya que aportan más sabor y nutrientes



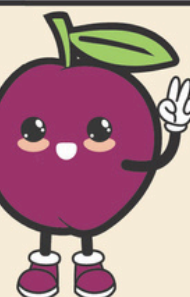
Antes de cocinarlas, lavalas bien y luego hacelas al horno, quedan muy crocantes.



Las hojas de remolacha son comestibles! Usalas para sumar un toque fresco a tus ensaladas



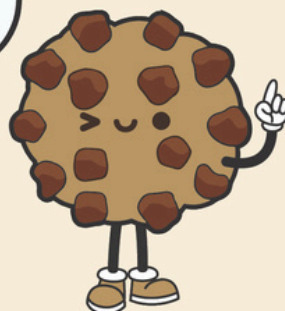
Consumí las frutas con cáscara



Pera, manzana, durazno, ciruela pueden consumirse sin pelar.



Las bananas que están pasadas las puedes utilizar para hacer budin, tortas, licuado o helados.



Las galletitas que se han roto o humedecido, utilízalas para trufas, base para tartas dulces o granolas

**#ValoremosLosAlimentos:**

**Entre todos podemos disminuir el desperdicio, alimentemos el mañana**





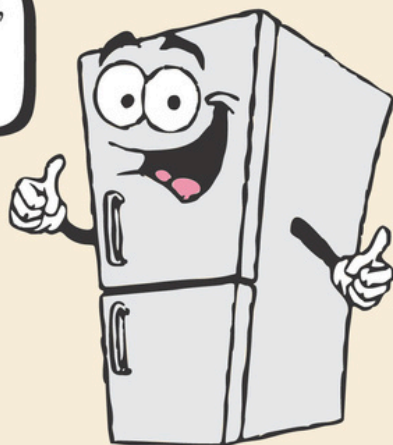
# ¡APROVECHEMOS LOS ALIMENTOS !



## Que el freezer sea tu aliado



Lo que no consumas hoy,  
guardalo en el freezer  
para otra ocasión



Si cocinaste calculando  
tus porciones y, a pesar de todo,  
te sobró comida, no dudes en usar  
el freezer para preservarla.



Para guardarla, es recomendable  
dividir tus sobrantes en porciones,  
así luego podrás descongelar sólo  
lo que vas a consumir.

Las sobras de hoy pueden transformarse en algo rico para tu  
comida siguiente. Con tus sobrantes podés armar rellenos,  
salsas, acompañamientos, sopas, batidos, picadas etc.

Antes de que lleguen a ponerse  
feas, guardá en el freezer las  
frutas y hortalizas crudas,  
previamente lavadas.



**#ValoremosLosAlimentos:**

Entre todos podemos disminuir el desperdicio, alimentemos el mañana

