

# Decálogo del ¡Buen Aprovecho!

Reduce el desperdicio de alimentos



**1** La comida **hay que probar** para descubrir que muy rica puede estar.



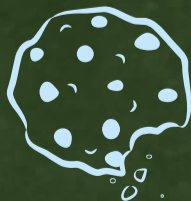
**2** Cuando vamos a la compra, una lista nos llevamos. De esta forma compramos sólo lo que necesitamos.

**3** Si los alimentos no comemos y los tenemos que tirar, **malgastamos el dinero y el planeta sufre más.**



**4** Para conservar frescos los alimentos, la nevera es su lugar. No los dejes fuera mucho tiempo, o se estropearán.

**5** Si quieres todo el día estudiar bien y jugar, **el desayuno has de acabar,** come algo a media mañana y no olvides merendar, ¡que 5 comidas al día has de tomar!



**6** Cuando **sirves** la comida, hay que hacerlo **con medida** ¡poner la ración justa y repetir si tienes un hambre que asusta!



**7** ¡No tires la fruta madura a la basura, ni tampoco la verdura! ¡Inventa con tus papás, ricos batidos que despierten los sentidos! Pasteles imaginativos y ensaladas divertidas.



**8** A la hora de tirar, deposita en la basura sólo lo imposible de aprovechar.

**9** Si fuera de casa vas a comer, un recipiente reutilizable contigo debes traer. Los alimentos **aprovecharás** y más **reutilizarás.**



**10** Si te llevan a un restaurante pide con moderación y no dudes en **pedir las sobras en un envase.** La familia disfrutará con comida deliciosa ¡lista para saborear!

