



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ECOCONSEJOS UB

ManduConsejo

¿Cómo podemos contribuir a evitar el desperdicio alimentario? ¿y reducir nuestra huella ecológica cuando nos alimentamos?



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #1

Para evitar el desperdicio alimentario, ¡que no se te olvide la lista de la compra!
Una buena planificación es la mejor solución.



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #2

No necesitamos bolsas de plástico de un solo uso. Las bolsas reutilizables son una alternativa más sostenible.





ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #3

Más verde en la dieta. El consumo de alimentos de origen vegetal tiene menos impacto ambiental.

ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #4

¡Cuanto más cerca mejor! Los productos locales y de temporada son más respetuosos con el medio ambiente.



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #5

Cuando tú cocinas en lugar de comprar comida procesada y envasada, comes más sano y se generan menos residuos.





ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #6

La fruta entera se mantiene más tiempo en buen estado y evitamos utilizar envoltorios innecesarios de un solo uso.

ECOCONSEJOSUB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #7

¿Residuo cero? Lo puedes conseguir comprando a granel y utilizando tus recipientes.



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #8

¡No hay nada como el vidrio! Se puede reutilizar, reciclar y es mucho más sostenible que las latas, el plástico y los tetrabriks.





ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #9

¡No es necesario acumular y tener la despensa llena a rebosar!
Tendrás suficiente comprando la cantidad de alimentos que realmente te comerás.

ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #10

Los alimentos que se estropean antes, serán los primeros en ser comidos. Si tienes la despensa y el frigorífico bien ordenados te facilitará el trabajo.



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #11

¿Sabes cómo conservar más tiempo los alimentos en buen estado en la nevera? Los derivados lácteos y embutidos, mejor en el estante superior de la nevera. La carne y el pescado, en el inferior.



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #12

Tomates, lechugas...
¿un huerto en tu casa?
Te ayudará a relajarte y
comer más sano.



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #13

¿Te ha sobrado comida? ¿Pues no la tires! Es un buen momento para ser imaginativo y experimentar con recetas de reaprovechamiento.



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #14

¿Has intentado hacer tus mermeladas y conservas? Así aprovecharás al máximo los alimentos y no se desecharán.



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #15

En la cocina, también se ahorra energía. Pon la tapa en la olla, y apaga el fuego unos minutos antes para dejar reposar la comida. ¡Muy fácil y barato!



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #16

Si el horno ya está caliente, se puede aprovechar para hacer más de una comida. Se gastará menos energía y será más eficiente.



ECOCONSEJOS UB



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ManduConsejo #17

Un buen café con la cafetera de toda la vida para reducir la cantidad de residuos, en lugar de las cápsulas de café de un solo uso.

