

# A TÚA COMIDA TEN ALGO QUE DICIRCHE!

Sabías que o 18% dos alimentos que mercamos acaba no lixo sen ser cociñado?  
Este desperdicio supón ao ano 175 quilos de comida por persoa, cunha gran pegada medioambiental.  
Tanto hoxe, Día Mundial do Medio Ambiente 2021, coma todos os días,  
loitar contra estas cifras está nas nosas mans.



Crea un menú para toda a semana e prepara a lista da compra a partir del, incluíndo só o necesario.



Comproba con frecuencia o contido do frigorífico e da despensa. Reorganiza os alimentos para consumir antes os que van caducar ou estragarse en breve.



Os alimentos que se van perder aínda teñen propiedades nutritivas e poden empregarse para elaborar novas receitas.



Axusta as racións ao número de comensais e, se sobra comida, repártea entre os invitados. Se vas a un restaurante, pide a comida que sobre para levar.



Conxela e etiqueta axeitadamente os alimentos que non vas consumir no momento, para que non se estraguen.

**Axúdanos a combater  
o desperdicio alimentario.**

Únete á nosa loita en [sogama.gal](http://sogama.gal)