

ALIMENTOS:

1- Planifica tu menú y compra lo que vayas a gastar

2- Compra alimentos de proximidad y de temporada

3- Cocina con esmero

4- Usa menos carnes y más vegetales



5- Ajusta tus raciones

6- Reutiliza las sobras

NO DESPERDICIES COMIDA

www.conocerloquecomemos.com