IDEAS INTELIGENTES:
Haga una lista con la comida que preparara en mente

comida

DEMASIADO RICA
PARA DESPERDICIARLA

- Piense en cuantas comidas usted va a comer en casa esta semana y cuanto tiempo pasara para su próxima compra.
- Vea primero en su cocina que ingredientes tiene, anótelos.
- Anote la cantidad que usara o cuantas veces usara ese alimento fresco.

ALIMENTO	CANTIDAD QUE NECESITO	LO QUE TENGO
Ensaladas verdes	Almuerzo para una semana	Suficiente para un almuerzo
2% de leche	Galón	Ninguno

CITY OF CHULA VISTA | Public Works Department Environmental Services Section

DESARROLLADO CON LA COLABORACIÓN DE EPA

IDEAS INTELIGENTES:
Haga una lista con la comida que preparara en mente

DEMASIADO RICA
PARA DESPERDICIARLA

- Piense en cuantas comidas usted va a comer en casa esta semana y cuanto tiempo pasara para su próxima compra.
- Vea primero en su cocina que ingredientes tiene, anótelos.
- Anote la cantidad que usara o cuantas veces usara ese alimento fresco.

ALIMENTO	CANTIDAD QUE NECESITO	LO QUE TENGO
Ensaladas verdes	Almuerzo para una semana	Suficiente para un almuerzo
2% de leche	Galón	Ninguno

CITY OF CHULA VISTA | Public Works Department Environmental Services Section
EPA