

## Organizar la alimentación en casa, una buena forma de iniciar el otoño

Septiembre es el mes que supone la vuelta a la rutina y saber organizarnos bien nos va a ayudar a conciliar la vida familiar y laboral y a ahorrar tiempo y dinero. La segunda edición del proyecto **#Noalcubo**, que está desarrollando CECU este año, ofrece buenas ideas para ordenar la alimentación de nuestro día a día, ayudándonos a ser consumidores responsables y contribuyendo a evitar el desperdicio de alimentos. ¿Cómo? Pues con pequeñas acciones como estas:

- Planificar el menú semanal nos facilitará la compra, nos ayudará a comer de forma más equilibrada y a ahorrar dinero, aprovechando los alimentos y evitando su desperdicio.
- Antes de ir a comprar, debemos revisar qué hay en casa y comprar sólo lo que necesitemos y podamos consumir.
- La nevera y el congelador son nuestros aliados para mantener los alimentos en buen estado durante más tiempo.
- En caso de tener hijos, hay que informarse sobre el menú del comedor escolar, para completar la alimentación de los niños de forma equilibrada, variada y sin desperdicio.
- Siempre es mejor optar por productos frescos, de temporada y, si puede ser, de producción local. Son más baratos y contaminan menos.

Se pueden encontrar muchas más recomendaciones sobre cómo planificar, aprovechar y ahorrar alimentos en la web del proyecto [www.noalcubo.org](http://www.noalcubo.org) o a través de las redes sociales: la cuenta de **Twitter @CECUconsumo** y el *hashtag* **#noalcubo** o bien **Facebook e Instagram**, con el usuario "Noalcubo".

El proyecto **#Noalcubo** busca en esta segunda edición continuar con el trabajo de sensibilización que se inició el año pasado para prevenir el desperdicio de alimentos. Las acciones previstas para la edición de 2014, entre las que se incluyen una encuesta y un concurso fotográfico, contribuirán al trabajo que todos los eslabones de la cadena alimentaria deben realizar para alcanzar el objetivo de reducir la cantidad de alimentos que se pierden o desperdician.

Área de Comunicación **CECU**

Síguenos  [@CECUconsumo](https://twitter.com/CECUconsumo)

