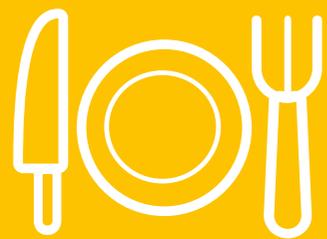


*Kellogg's*  
*Mejores Días* 



Con pequeñas acciones  
desde casa realizamos  
**Grandes cambios**

**¿Sabías que 1/3 de los alimentos**  
que se producen en México se  
desperdician? 



Con esta cantidad se podrían **alimentar** a  
los **25.5 millones de mexicanos** que  
viven en **inseguridad alimentaria.**



**Sigue estos 10 sencillos consejos** para  
reducir el desperdicio de alimentos.  
¡Cada pequeña acción puede  
generar **grandes cambios!**



1



## Planifica tu menú semanal

**Así sabrás exactamente** los ingredientes que necesitas para tus comidas de la semana y evitarás comprar más de lo que puedas consumir.

2



## Pequeñas porciones:

En casa, sírvete **cantidades de comida más pequeñas** para no desperdiciar o si vas a un restaurante, comparte con amigos o familia y recuerda siempre pedir las sobras para llevar.



¿Sabías que podemos ser la generación que logre el **#HambreCero** en el mundo?

Hambre Cero es el **Objetivo de Desarrollo Sostenible** de la Agenda 2030 de la **Organización de la Naciones Unidas (ONU)**, logrando la seguridad alimentaria y mejora de la nutrición a nivel mundial.

3



## Usa tu creatividad:

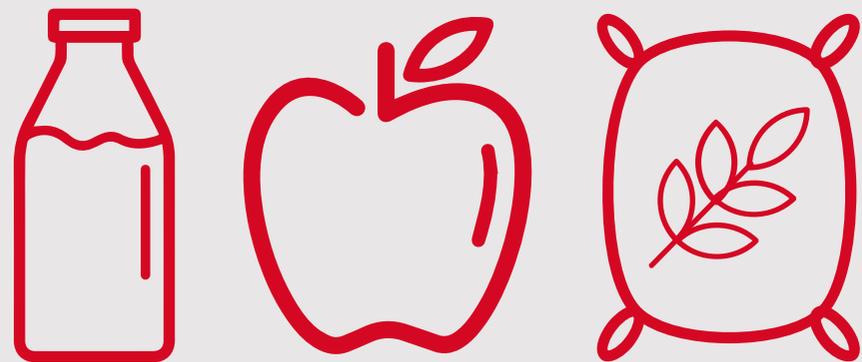
Guarda tus sobras para **acompañar otra comida** o úsalas como ingrediente para preparar deliciosos platillos diferentes.

4



## Las diferencias son hermosas

¡Elige frutas y verduras de **todos tamaños, colores y formas!** A menudo se tiran a la basura porque no cumplen con estándares de belleza aunque su sabor y los nutrientes siguen siendo los mismos.



En la actualidad se producen **suficientes**  
**alimentos** para nutrir a **toda la**  
**población mundial.**

Sin embargo, muchas personas **padecen hambre todos los días.**  
Debemos prestar atención a la **distribución y consumo de alimentos.**

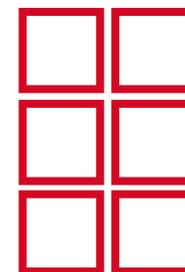
5



## Convierte tus desechos en abono

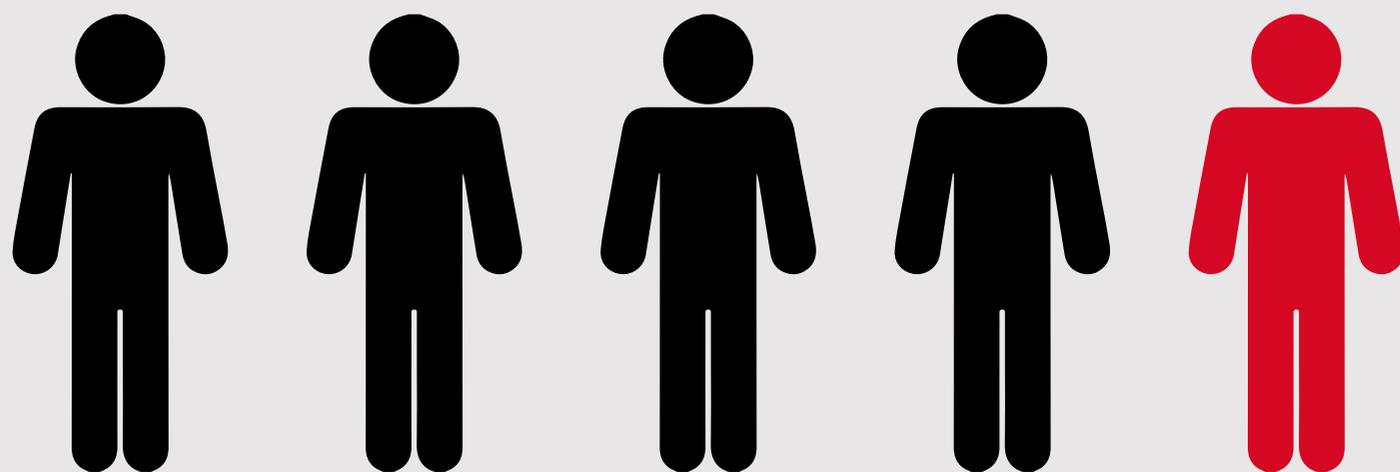
Aprovecha hasta los desperdicios de alimentos para hacer composta ¡es un excelente abono para tu jardín!

6



## Organiza tu refrigerador y alacena

Coloca los alimentos **más próximos a su fecha de caducidad** hasta el frente para que los consumas primero y que nada se desperdicie.



En México 1 de cada 5 personas **padece**  
**hambre** en la actualidad.

Con pequeños **cambios en tus hábitos de consumo**, podrás contribuir a reducir el desperdicio de alimentos.

7



## Alarga la vida de tus alimentos

Uno de los mejores aliados **para preservar tus comidas es el congelador**. Utilízalo para sobras de comida o para alimentos que están próximos a caducar.

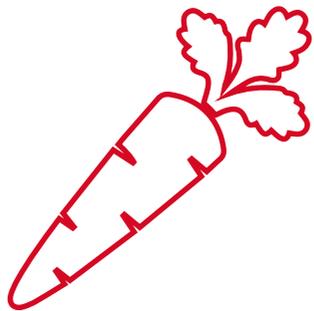
8



## Mantente informado

**Sigue en tus redes sociales el #HambreCero** y comparte la información para que más personas la conozcan.

9



## Más frutas y verduras en tu dieta

Consume más alimentos de origen vegetal ya que para su producción se destinan **menores recursos naturales** que para la carne o el pescado.

10



## Comparte con la comunidad

Acércate a tu banco de **alimentos más cercano**, recuerda que puedes apoyarlos con donativos en efectivo o en especie. ¡Juntos podemos ayudar a **reducir la inseguridad alimentaria!**



**BAMX**  
BANCOS DE ALIMENTOS DE MÉXICO



## La Red BAMX al rescate

La **Red de Bancos de Alimentos de México** es una asociación civil con la misión de rescatar alimento a lo largo de toda la cadena de valor, para combatir el hambre y mejorar la nutrición de la población vulnerable en el país.

**Gracias a la alianza de Kellogg's y La Red BAMX** desde hace más de 15 años, hemos logrado:



- Entregar **97,318,700 porciones de cereal** a quienes más lo necesitan a través de los 55 bancos de alimentos en México.
- Atender a **12,962,851 personas** hasta la fecha en los programas de desayunos con La Red BAMX.
- Rescatar un total de **9,513, 590 Kg** de frutas y verduras del campo.

# ¡SÚMATE!

¡ Juntos podemos contribuir a **REDUCIR** la inseguridad alimentaria!

## ¿Quieres saber cómo más puedes aportar?



Participa



Dona



Comparte

Da clic y visita nuestro sitio:

*Mejores Días* 

 KelloggsLatinoamerica

 @KelloggsLATAM

 kelloggslatam\_

 [www.kelloggs.com.mx](http://www.kelloggs.com.mx)

FUENTES:

Red de Bancos de Alimentos de México <https://www.bamx.org.mx/>

Con información de 'La Guía de los Vagos para Salvar el Mundo', parte del programa de Objetivos para el Desarrollo Sostenible de la Organización de las Naciones Unidas:  
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/takeaction>