



# Ahorra y cuida el planeta gracias al *tupper*

## Beneficios de llevar el *tupper* al trabajo

### Evitas comer comida rápida.

Te ayuda a llevar una dieta saludable.



### Evitas desperdiciar comida.

Si te sobra, puedes llevártela para cenar.

### Ahorras dinero.

Comer fuera es más caro.

## Ayuda al planeta utilizando **envases reutilizables**



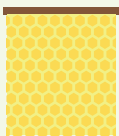
### Elige *tuppers* de cristal.

Son más duraderos que el plástico y mucho menos contaminantes.



### Utiliza botellas reutilizables.

De materiales como acero inoxidable o cristal, así no comprarás cada día.



### Para envolver alimentos mejor con papel de cera abeja.

Son reutilizables y más amigables con el planeta que el papel de aluminio o el plástico.



### Usa cubiertos de materiales sostenibles.

Como los de bambú que, además de ser reutilizables, son biodegradables.

## Consejos para ganar en salud **sin perjudicar tu economía**

1



### Planifica tu menú semanal.

Así podrás hacer la compra solo de los productos que necesitas.

2



### Practica el *batch cooking*.

Consiste en cocinar, en un solo día, todas las comidas de la semana.

3



### Recurre a recetas sanas, fáciles y de aprovechamiento:

- Pasta (hazla con diferentes salsas).
- Ensaladas (de lechuga, legumbres, pasta, arroz).
- Arroz (con tomate o *poke bowl*).
- Menestra de verduras.
- Legumbres...

**Sigue estos consejos y cuida tu salud, el planeta y tu bolsillo**

En **ASUFIN** podemos ayudarte. **¿Hablamos?**

91 532 75 83

[info@asufin.com](mailto:info@asufin.com)

[www.asufin.com/eco](http://www.asufin.com/eco)

ATENCIÓN MULTICANAL A LAS OMICS Y EDUCACIÓN FINANCIERA Y DIGITAL 2024, SUBVENCIONADO POR LA JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA-LA MANCHA