Lugar	Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca
Fecha	29/09/2025 6:00 – 7:00 p.m.
Tema	Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos
Desarrollo	**Objetivo:** Fomentar en las personas mayores del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca una conciencia crítica y responsable frente a la pérdida y el desperdicio de alimentos, promoviendo hábitos de consumo sostenible, aprovechamiento integral de los alimentos y reconocimiento del valor del trabajo agrícola y culinario. Esta acción busca fortalecer la sensibilidad social y ambiental del grupo, contribuyendo a la reducción del desperdicio, la promoción de prácticas alimentarias más conscientes y la consolidación de una cultura del cuidado que favorezca el bienestar individual, comunitario y del entorno. **Desarrollo de la capacitación:** La jornada de capacitación se llevó a cabo el día 29 de septiembre, en el marco del *Día Internacional de la Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos*, con la participación activa de los residentes y beneficiarios del Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca. La actividad se estructuró bajo una metodología participativa, combinando momentos de información, reflexión y acción, orientados a sensibilizar sobre la importancia de valorar cada alimento que llega a la mesa. La sesión dio inicio con una introducción guiada por el equipo de profesionales, quienes presentaron la fecha conmemorativa y explicaron su origen y propósito, destacando que el desperdicio de alimentos no solo representa una pérdida económica, sino también un impacto ambiental y social, al implicar el desaprovechamiento del esfuerzo de agricultores, transportadores, comerciantes y cocineros. Se utilizó la imagen institucional de la campaña “¡En Bogotá, cada bocado cuenta!” como elemento visual para motivar el diálogo inicial, facilitando la comprensión del mensaje central de la jornada. Posteriormente, se desarrolló un espacio educativo en el que se abordaron los principales factores que generan pérdida y desperdicio de alimentos tanto en los hogares como en los centros de atención. A través de ejemplos cotidianos, se discutieron situaciones como el mal almacenamiento, la

preparación excesiva, el rechazo de alimentos por su apariencia o madurez y la falta de planeación en las compras. Se resaltaron estrategias simples para minimizar el desperdicio, como aprovechar completamente las frutas y verduras, reutilizar sobras de manera creativa, revisar fechas de vencimiento y priorizar el consumo responsable.

Durante la parte práctica, se realizó una dinámica participativa en la que los adultos mayores identificaron alimentos que comúnmente se desperdician y compartieron recetas o formas tradicionales de aprovecharlos, reconociendo la sabiduría gastronómica que poseen y su contribución al aprovechamiento integral de los alimentos. Esta actividad permitió vincular el conocimiento popular con los mensajes de sostenibilidad y respeto por la naturaleza, reforzando el valor de la experiencia de vida de los participantes.

La jornada culminó con una reflexión grupal en la que se enfatizó que reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos es un acto de solidaridad con las generaciones futuras, una muestra de agradecimiento hacia quienes producen los alimentos y una manera concreta de cuidar el planeta. Finalmente, se invitó a los asistentes a replicar las prácticas aprendidas en su entorno cercano, promoviendo un compromiso individual y colectivo con la alimentación responsable.







	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
Asistentes	David Esteban Perdomo	Nutricionista	CCT Cundinamarca
	Yeiny Victoria Martinez	Coordinadora	CCT Cundinamarca

	Actividad	Responsable	Fecha límite
Compromisos	No se generaron compromisos	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No se programan nuevas reuniones		
Elaboró	David Esteban Perdomo Sossa		