Ruta de preparación para la implementación de la Estrategia de información, educación y comunicación (IEC) para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS
Grupo interactivo: participantes/familias/acudientes

Valoro y cuido nuestros alimentos: Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares

Material de preparación
para la implementación de la estrategia
Dirigido a los profesionales a cargo de la implementación de estrategias de Información, Educación y Comunicación para la promoción del consumo responsable de alimentos
Mayo 2024

Saludo cordial referentes y gestores para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física – PPSANAF de la SDIS:

Teniendo en cuenta que el éxito de cualquier estrategia o acción para la promoción de prácticas saludables y responsables de alimentación, nutrición y actividad física; depende en gran medida del compromiso profesional, ético y técnico para realizar su implementación, es un gusto entregarles el material para la preparación y la implementación de la estrategia de información, educación y comunicación:

"Valoro y cuido nuestros alimentos-prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares".

Este material, elaborado en el marco de la Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PPSAN 2019-2031), hace parte de un proceso distrital para la prevención y disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos (PDA) en Bogotá, cumple con dos funciones:

La primera, realizar un reconocimiento a los profesionales que cumplen con los roles de referentes o gestores PPSANAF; gracias a su quehacer ético y respetuoso en la interacción con los participantes de nuestros servicios son quienes en realidad materializan estrategias para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física, en los Servicios Sociales de la SDIS.

La segunda, entregar el kit de herramientas que permitirá la implementación de la estrategia, compuesto por:

1. El material de preparación (material únicamente para los profesionales)
2. El material de implementación (material para realizar el taller)

Con la lectura del material de preparación, los profesionales referentes y gestores lograrán la adquisición y/o fortalecimiento de conocimientos de los temas a abordar, el reconocimiento de los fundamentos y acciones a desarrollar en la estrategia que se va a implementar con los participantes, y la preparación previa de las condiciones logísticas, locativas y material necesario.

Finalmente, el material de implementación del taller, les permitirá tener una herramienta que guiará las acciones a desarrollar con los participantes.

Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá " Construyendo Ciudadanía Alimentaria" 2019 – 2031

Eje Abastecimiento y Distribución de Alimentos saludables y agua (SADA)

2.6.5. Acciones pedagógicas de promoción de consumo responsable y manejo de desperdicios de alimentos con los participantes de los servicios sociales que reciben apoyo alimentario en la SDIS

"...reconoce y valora la agricultura familiar y comunitaria, plantea una apuesta hacía las compras públicas locales y el comercio justo, propone un manejo eficiente del recurso hídrico y del suelo en predios rurales para la prevención de la inseguridad alimentaria y nutricional, le apuesta a la reducción de brotes por enfermedades transmitidas por alimentos y a la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos y agua tanto en su comercialización, como en su consumo."

alrededor de un tercio de la producción de los alimentos destinados al consumo humano se pierde o desperdicia en todo el mundo, lo que equivale a aproximadamente 1 300 millones de toneladas al año. (FAO)

Pasos de la ruta…

1.¿Para quién es este material?

2. Prealistamiento del profesional que realiza el taller (espacio, equipos, materiales y condiciones para la implementación de la estrategia).

3. Estrategia IEC para la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos en hogares

4. Herramienta pedagógica

5. Valoración del proceso



1. ¿Para quién es este material ?

La ruta de preparación para la implementación de la estrategia **de información, educación y comunicación (IEC) para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS(Valoro y cuido nuestros alimentos: Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares),** es el material dirigido a profesionales a cargo de implementar acciones para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física, dirigidas a participantes/familias/acudientes de los servicios sociales que reciben apoyo alimentario.

2. Prealistamiento del profesional que realiza el taller (espacio, equipos, materiales y condiciones para la implementación de la estrategia).

Este material tiene como fin orientar a los profesionales nutricionistas a cargo de implementar la estrategia, en los pasos y condiciones que se deben cumplir, en cuanto a:

a. **Preparación de la temática**. Adquisición o fortalecimiento de los conocimientos y contenido que se van a abordar en la estrategia.
b. **Preparación del espacio, equipos, conectividad**.
c. **Preparación del material** para trabajo en grupos.
d. **Convocatoria.**



3. Estrategia de información, educación y comunicación para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS (Grupo interactivo participantes/familias/acudientes)

”Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares”. Formato para la construcción de estrategias IEC institucional, puede ser consultado en el SIG: https://sig.sdis.gov.co/index.php/es/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados/prestacion-de-los-servicios-sociales-documentos-asociados-nutriabaste



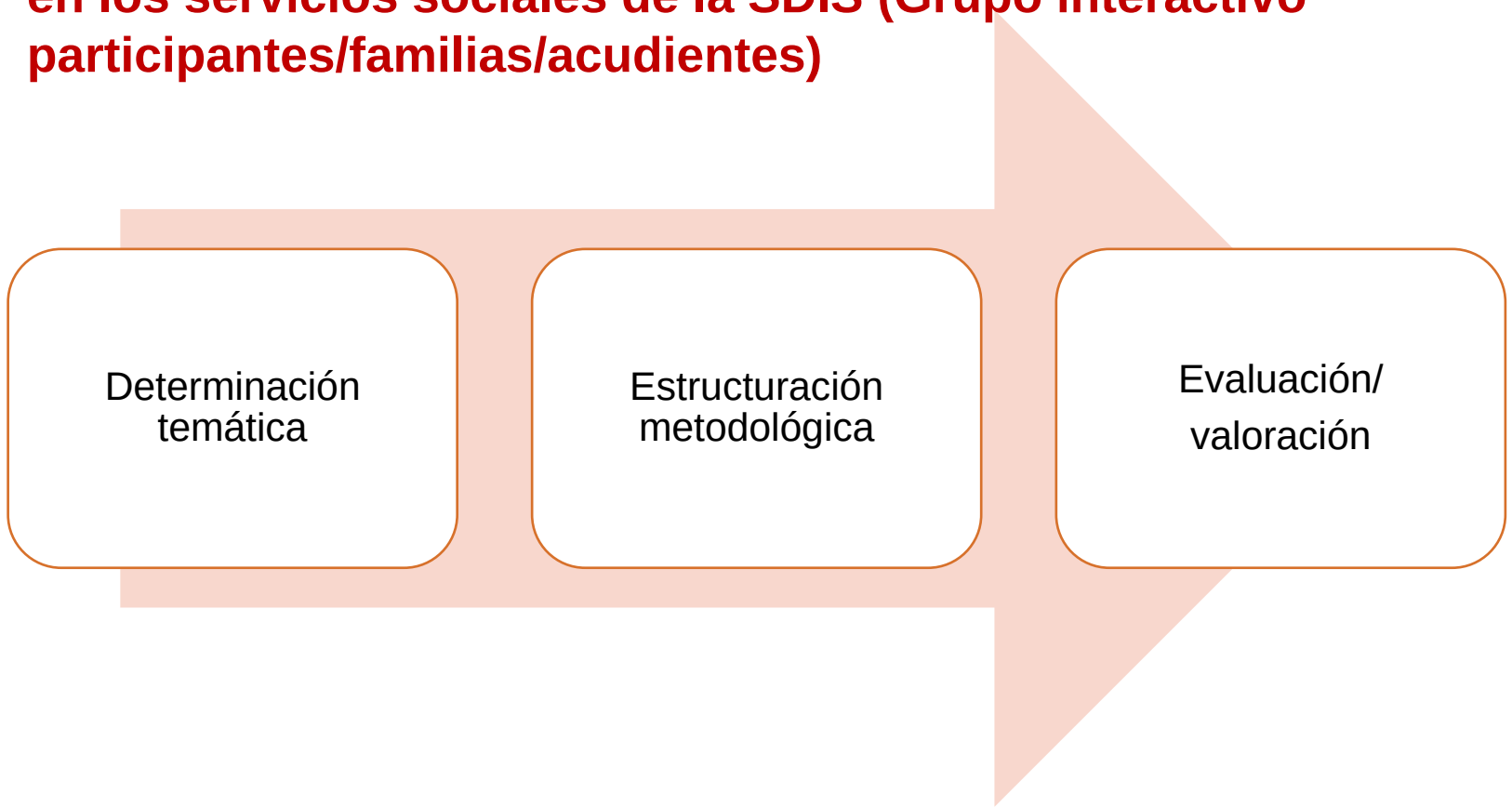
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSION SOCIAL FORMATO CONSTRUCCION ESTRATEGIAS DE INFORMACION EDUCACION Y COMUNICACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACION, NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA	Código: FOR-PSS-295 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 4

1. DATOS GENERALES
Fecha: DD /MM / AAAA
Nombre del proyecto/servicio/localidad:
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:
Grupo/s interactivo/s:
Identificación participativa de la necesidad:
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario ___
Tema:

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC:

3. Estrategia de información, educación y comunicación para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS (Grupo interactivo participantes/familias/acudientes)



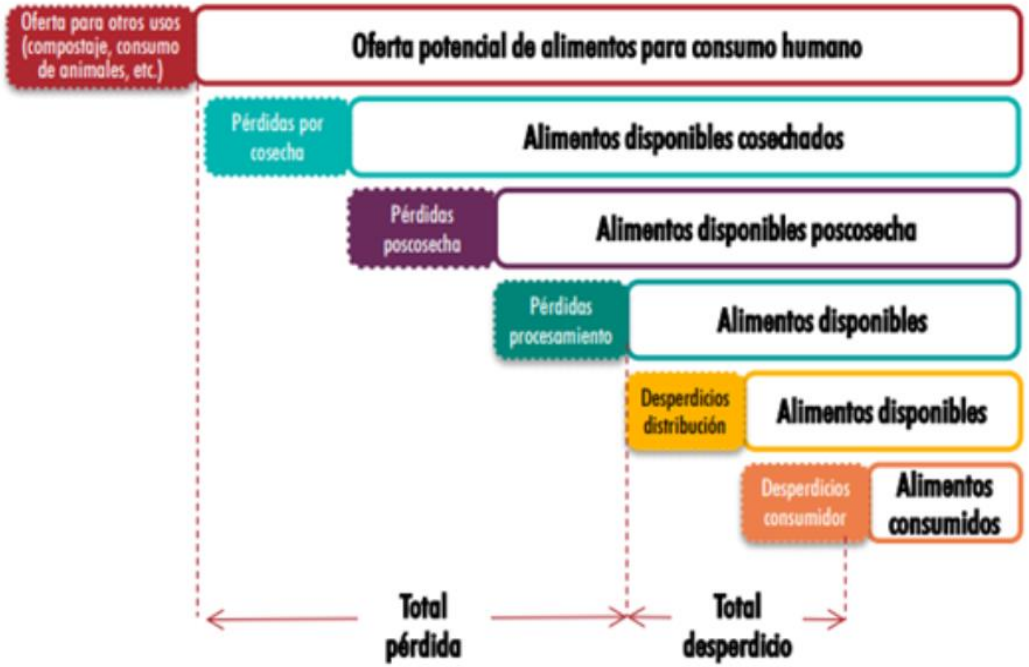
DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Las grandes cantidades de alimentos perdidos y desperdiciados constituyen una problemática a nivel mundial. Anualmente en el mundo se desaprovechan alrededor de 1.300 billones de toneladas de comida, equivalentes al 33 % de toda la oferta mundial de alimentos destinados al consumo humano (FAO, 2011). De este 33 %, el 54 % corresponde a pérdida y el 46 % corresponde a desperdicio. Así mismo, la producción agropecuaria y el consumo tienen la mayor participación en la pérdida y el desperdicio mundial con 26 % y 34 %, respectivamente (FAO, 2014)

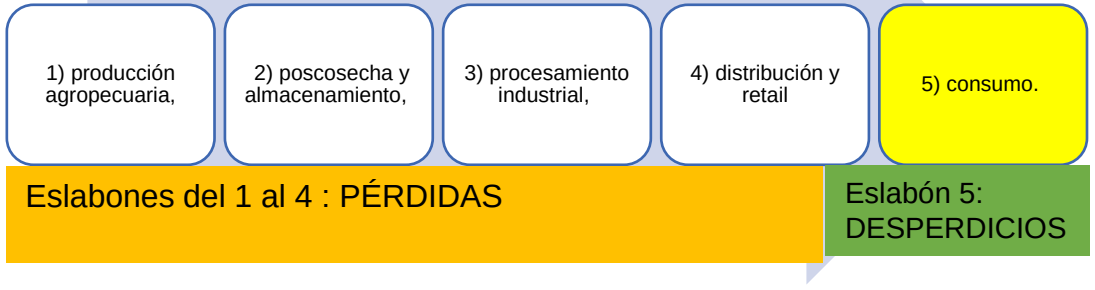
Reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita en todo el mundo, tanto en la venta al por menor como en el consumo, y reducir las pérdidas de alimentos a lo largo de las cadenas de producción y suministro.**(Meta 12.3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible Naciones Unidas, 2015)**

Para identificar si una disminución de alimentos corresponde a una pérdida o a un desperdicio, se tiene en cuenta el eslabón de la cadena alimentaria en el cual se genera. Para llevar a cabo esta clasificación, se tienen en cuenta 5 eslabones (ver gráficas)

Ilustración 1. Pérdidas y desperdicios en los diferentes eslabones de la cadena alimentaria



Fuente: adaptado de HLPE (2014, p. 26).



Fuente: elaboración propia SDIS 2023

DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Colombia cuenta con una oferta nacional disponible de alimentos de 28,5 millones de toneladas,

se pierden y se desperdician un total de 9,76 millones de toneladas, lo cual equivale al 34 % del total

por cada 3 toneladas de producción se pierde o se desperdicia una tonelada

el 64 % corresponde a pérdidas que se ocasionan en las etapas de producción, postcosecha, almacenamiento y procesamiento industrial.

El 36 % restante corresponde a desperdicios que se generan en las etapas de distribución y retail, y consumo de los hogares

Total 58% de frutas y verduras. Total 49% de raíces y tubérculos. Total 23% de productos Lácteos entre otros.

Bogotá, cuenta con la Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá: Construyendo Ciudadanía Alimentaria 2019-2031, que plantea acciones estratégicas mediante el Programa Distrital de reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos, el cual será la piedra angular para disminuir los niveles de pérdida y desperdicios de alimentos tanto en los ámbitos institucionales como familiares.

La Unidad Administrativa Especial Servicios Públicos (UAESP, 2012) mediante una caracterización de residuos sólidos

estableció que, en el distrito capital, el desperdicio de comida corresponde al 58,8 % de la compra diaria de alimentos de los hogares, aprox. 1.381 toneladas diarias.

La Secretaria Distrital de Integración Social, líder en la formulación de políticas sociales para el Distrito Capital plantea el diseño e implementación de una estrategia IEC dirigida a los participantes de los servicios, para el reconocimiento de la importancia y las prácticas para disminuir las pérdidas y el desperdicio de alimentos.

Ruta de preparación para la implementación de la estrategia

De acuerdo con el Departamento Nacional de Planeación (2016), las recomendaciones para evitar el desperdicio de alimentos en los hogares se pueden agrupar de la siguiente manera:

Antes de hacer las compras

Al momento de hacer las compras

Después de realizadas las compras

INFORMACIÓN
PRESENTACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA
VIDEOS DE CONTEXTUALIZACIÓN
Material para los profesionales y opcional un video para los participantes/familias/acudientes de acuerdo a conectividad

https://www.youtube.com/watch?v=McjrM8fmLC8	La reducción de la pérdida y desperdicios de alimentos es posible
https://www.youtube.com/watch?v=spBSK_cstFE	Qué es la huella alimentaria
https://www.youtube.com/watch?v=Gv_4qGrtyZc	La huella de alimentos 2



ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Desde el diseño hasta la implementación de una estrategia de información, educación, y comunicación, para la disminución de desperdicios de alimentos en los hogares, dirigida a los participantes de los servicios sociales con apoyo alimentario	**Objetivo institucional:** Desarrollar una estrategia de información, educación y comunicación dirigida a los participantes de los servicios sobre las prácticas para la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos en los hogares	**Objetivos de la estrategia de información, educación y comunicación:** Los participantes lograrán: **En información**: Reconocer la importancia de la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos. **En educación**: Reflexionar sobre las prácticas clave que se pueden implementar para prevenir los desperdicios de alimentos en los hogares. **En comunicación**: Implementar buenas prácticas que conlleven a prevenir el desperdicio de alimentos en los hogares	**Acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:** Taller compuesto por tres fases (con énfasis IEC así: fase 1 de información, fase 2 de educación, fase 3 de comunicación)	**Mensajes: Frases cortas o slogans de máximo 20 palabras que sirvan como mensajes de refuerzo de la acción.** Prácticas clave antes de comprar: Prácticas clave durante la compra: Prácticas clave después de la compra:	**Herramienta pedagógica**: Taller

MOMENTO 1 INFORMACIÓN

Saludo

Contextualización sobre el taller.

Diálogo ¿usted qué cree?…(preguntas orientadoras para la reflexión)

10 MINUTOS

MOMENTO 2 EDUCACIÓN

Infografía diferencias entre pérdidas y desperdicios de alimentos

5 MINUTOS

HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

TALLER “VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS”

GRUPOS DE 20 PARTICIPANTES. DURACIÓN 1 HORA (5 +10+45 minutos)

MOMENTO 3 COMUNICACIÓN

Conozcamos las prácticas claves

Actividad valoro y cuido nuestros alimentos y construcción grupal de nuestro mensaje – video resumen de prácticas

Otras prácticas clave

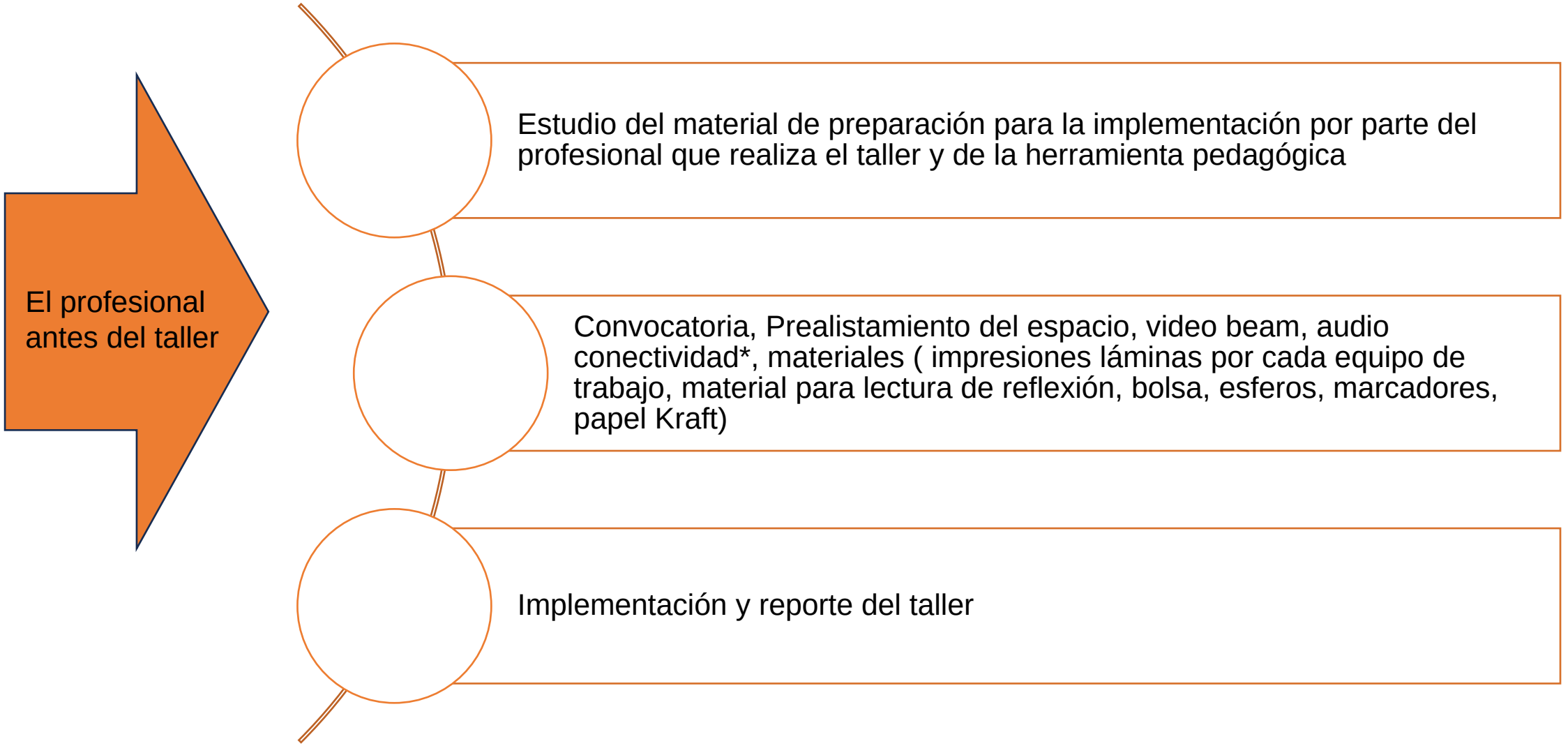
30 MINUTOS

Actividad física - 15 MINUTOS

MOMENTO 4 POSTALLER

VALORACIÓN Y REPORTE DEL PROCESO

Enlace de reporte por compartir - Para diligenciamiento por parte de los nutricionistas que realizan el taller.



*En caso de no contar con conectividad- descargar el material antes del taller- ver video en la siguiente diapositiva.


Papelera de reciclaje
Encuesta de Nutrición ...
formato de asitencia
Formato_ce... (1) (5)
DOC-2023...
la-biblia-de...
GO-Global
GUIAS ALIMENTAR...
Manual de consulta ...
El_libro_ver...
VLC media player
Como descargar ...
certificado
20200316_f...
certi_Afil_cjcs
SenaBlueto...
Suite NCH
Calendario...
Orientaciones para descargar videos en caso de presentar dificultades de conectividad
Bing

Estrategia de información, educación y comunicación (IEC) para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS

Material para el taller

Taller: valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares





Secretaría Distrital de Integración Social

BOGOTÁ

HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

Taller: valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares (compuesto por 4 actividades)

ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN	MATERIAL	TIEMPO
1.¿USTED QUÉ CREE?	El profesional previo al taller escribe en carteles las preguntas y las ubica en un lugar visible Luego distribuye los recortes de la siguiente diapositiva para que los participantes lean en voz alta , y los pegan de acuerdo a la pregunta que corresponda. Finalmente dialogan con los participantes 10 minutos	Carteles con preguntas y las ubica en un lugar visible Imprimir y recortar párrafos para lectura por parte de los participantes. Cinta pegante	10 MINUTOS
2.DIFERENCIA ENTRE PÉRDIDA Y DESPERDICIO	El profesional presenta la infografía, e invita a los participantes para que realicen la lectura, y luego la reflexión sobre ¿cuál es la diferencia entre pérdidas y desperdicios de alimentos?	Presentación taller valoro y cuido nuestros alimentos	5 MINUTOS
3.ACTIVIDAD VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS	El profesional ubica en el salón de manera visible el tablero valoro y cuido nuestros alimentos, divide el grupo de participantes en 3 equipos, distribuye láminas para que las clasifiquen según el momento antes, durante o después de la compra, los equipos ubican en el tablero las láminas y responden a la pregunta ¿Cómo mejorarían estas prácticas en su casa?. **Se solicita al grupo completo construir una frase clave sobre el tema**	Tablero valoro y cuido nuestros alimentos Hojas de papel y esfero por grupo Láminas de prácticas impresas para cada grupo	30 MINUTOS
4.CIERRE	Video resumen prácticas clave Actividad física	Presentación taller valoro y cuido nuestros alimentos https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/28042020_Actividad-Fisica_Ajustada.pdf	15 MINUTOS

ACTIVIDAD 1.¿USTED QUÉ CREE?...

El profesional previo al taller escribe en carteles las preguntas y las ubica en un lugar visible

Luego distribuye los recortes de la siguiente diapositiva para que los participantes lean en voz alta , y los pegan de acuerdo a la pregunta que corresponda.

Finalmente dialogan con los participantes/familias/acudientes 10 minutos



¿USTED QUÉ CREE?...

DIALOGUEMOS SOBRE

¿El hambre en el mundo se da porque la cantidad de alimentos que se produce es insuficiente?

¿Hay relación entre las pérdidas y desperdicios de alimentos con el hambre y la desnutrición en el mundo?

¿Los hábitos de compra de alimentos que tenemos se relacionan con el desperdicio de alimentos?

¿La producción de alimentos afecta al medio ambiente?

ACTIVIDAD 1.
¿USTED QUÉ CREE?...

Producimos un 60% más de los alimentos que necesitamos, pero cada día 40.000 personas mueren de hambre; no es una cuestión de cantidad sino de distribución.

Una persona llega al supermercado y comienza a llenar su carrito de distintos alimentos y productos. Esta persona no reflexiona mucho en cómo llegaron ahí, cómo fueron producidos, empaquetados, transportados y vendidos. Ella probablemente tampoco se pondrá a pensar en los que ya se perdieron ni en los que ella misma desperdiciará, mucho menos en las consecuencias ambientales, sociales y económicas.

Las pérdidas de alimentos conducen también al desperdicio de recursos como la tierra, el agua, la energía e insumos, supone emisiones innecesarias de CO_2, así como un impacto negativo directo en los ingresos de los agricultores y los consumidores

El mundo desperdicia el 17% de los alimentos mientras 811 millones de personas sufren hambre (ONU, 2021)

Reducir la pérdida y desperdicio de alimentos mejoraría los sistemas agroalimentarios, esto contribuye a lograr la seguridad alimentaria y nutricional, garantizaría la calidad de los alimentos, lo que se reflejaría en la mejoría del estado nutricional de las personas. (ONU, 2021)

Recortes para la Actividad ¿usted qué cree?. Recortar antes del taller y ubicarlos 5 mensajes en una bolsa. En el taller preguntar a los participantes quién quiere leer, acercarse con la bolsa para leer cada 1, y generar el diálogo con el grupo.

2.DIFERENCIA ENTRE PÉRDIDA Y DESPERDICIO



ACTIVIDAD INFOGRAFIA CONCEPTO DE PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS

El profesional presenta la infografía, e invita a los participantes para que realicen la lectura, y luego la reflexión sobre ¿cuál es la diferencia entre pérdidas y desperdicios de alimentos?

ACTIVIDAD VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS

Reconocimiento de prácticas para disminuir desperdicios de alimentos en hogares

- El profesional ubica en el salón el tablero para la actividad visible para todos los participantes
- En el taller el profesional que lidera el taller divide el grupo de participantes, en 3 equipos (denominados grupo1, grupo 2, y grupo 3 respectivamente)
- Ubica en el salón 3 espacios, 1 para cada equipo con: mesa con 7 láminas por equipos (ver al final de la presentación láminas para imprimir y recortar), papel para escribir y esferos
- **Solicita a cada grupo de participantes/familias/acudientes** reflexionar sobre las láminas que le correspondieron y clasificarlas en prácticas que se deben realizar antes de la compra, durante la compra, y después de la compra; y contestar la pregunta ¿cómo mejorarían estas prácticas en su casa?

ACTIVIDAD: VALORO Y CUIDO LOS ALIMENTOS:

3.ACTIVIDAD VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS

1. Conformar 3 equipos
2. Entregar 7 láminas de prácticas (mezclar láminas de antes de comprar, durante la compra, después de la compra), papel para escribir y esferos
3. cada equipo clasifica las prácticas y responde la pregunta del tablero
4. Pegar las prácticas según la clasificación realizadas y presentar las respuestas a la pregunta

Nombre del grupo de prácticas	Ubique las láminas en el grupo que corresponda	¿Cómo mejorarían estas prácticas en su casa?
Antes de comprar		
Durante la compra		
Después de la compra		

3.ACTIVIDAD VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS

CIERRE DE LA SESIÓN
Nuestro mensaje
Todo el grupo construirá una frase eslogan de máximo doce palabras como mensaje de una práctica clave que quieren destacar, la frase o slogan para destacarla.

- Prácticas claves, ejemplos:

1. Si los desperdicios de alimentos vamos a reducir, la lista de mercado debes escribir.
2. Comprando los alimentos necesarios, ahorras dinero y disminuyes los desperdicios de alimentos.
3. El alimento sobrante puedo cuidar, si yo lo sé reutilizar.



Construir la frase o mensaje sobre la práctica clave que el grupo desea destacar (entre 12 hasta máximo 20 palabras) escribirlo en el tablero de la actividad o en un lugar visible para todo el grupo.

– VIDEO RESUMEN PRÁCTICAS CLAVE –



Reporte 2.6.5. Acciones pedagógicas de promoción de consumo responsable y manejo de desperdicios de alimentos con los participantes de los servicios sociales que reciben apoyo alimentario en la SDIS

- A partir de abril el reporte de la implementación de la estrategia IEC "valoro y cuido nuestro alimentos" dirigida a participantes de los servicios sociales debe ser reportada a través del siguiente enlace:

https://forms.office.com/r/TL7w3i43iK

Con el fin de completar la meta planteada para este producto de un 100% de unidades operativas que entregan apoyo alimentario, las unidades pendientes deben implementar la estrategia a más tardar el día 24 de mayo y reportarlas antes del 31 de mayo.

Los soportes de la implementación deben estar en la documentación de procesos de PDA de la unidad operativa.

Material de preparación para la implementación de la Estrategia de información, educación y comunicación (IEC) para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS

"Valoro y cuido nuestros alimentos- Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"

LÁMINAS PARA IMPRIMIR Y RECORTAR

Recortar por las líneas punteadas y forrar para reutilizar si se requiere de acuerdo al número de talleres a realizar

Subdirección de Nutrición



Secretaría Distrital de Integración Social

BOGOTÁ

Producimos un 60% más de los alimentos que necesitamos, pero cada día 40.000 personas mueren de hambre; no es una cuestión de cantidad sino de distribución.

Una persona llega al supermercado y comienza a llenar su carrito de distintos alimentos y productos. Esta persona no reflexiona mucho en cómo llegaron ahí, cómo fueron producidos, empaquetados, transportados y vendidos. Ella probablemente tampoco se pondrá a pensar en los que ya se perdieron ni en los que ella misma desperdiciará, mucho menos en las consecuencias ambientales, sociales y económicas.

Las pérdidas de alimentos conducen también al desperdicio de recursos como la tierra, el agua, la energía e insumos, supone emisiones innecesarias de CO2, así como un impacto negativo directo en los ingresos de los agricultores y los consumidores

El mundo desperdicia el 17% de los alimentos mientras 811 millones de personas sufren hambre (ONU, 2021)

Reducir la pérdida y desperdicio de alimentos mejoraría los sistemas agroalimentarios, esto contribuye a lograr la seguridad alimentaria y nutricional, garantizaría la calidad de los alimentos, lo que se reflejaría en la mejoría del estado nutricional de las personas. (ONU, 2021)

Recortes para la Actividad ¿usted qué cree?. Recortar antes del taller y ubicarlos 5 mensajes en una bolsa. En el taller preguntar a los participantes quién quiere leer, acercarse con la bolsa para leer cada 1, y generar el diálogo con el grupo.



Revisar que alimentos tengo en casa

Planear la preparaciones que realizaré en la semana





Elaborar una lista con los alimentos que debo comprar



Usar la lista de alimentos durante la compra, evitar la compra de alimentos no planeados



Compro los alimentos frescos

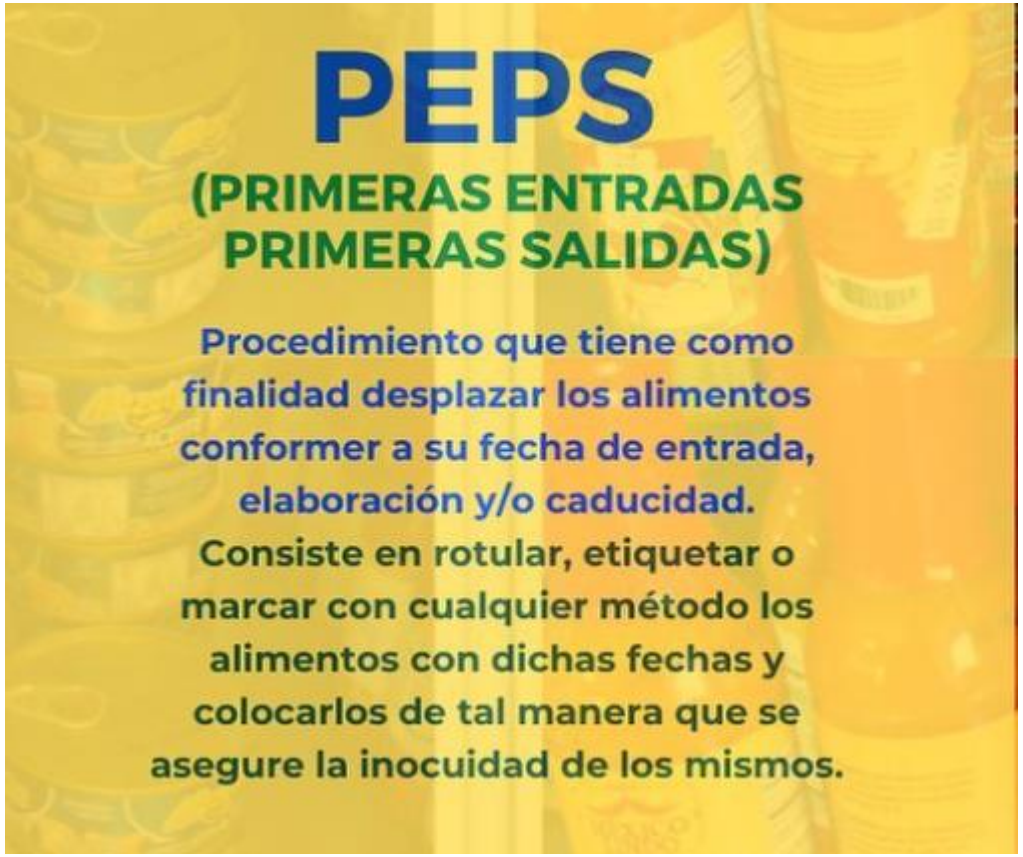
Reviso las fechas de vencimiento y estado de los alimentos



No comprar una mayor cantidad de productos únicamente por que se encuentran en promoción (2x1)



Consumir alimentos según orden de compra

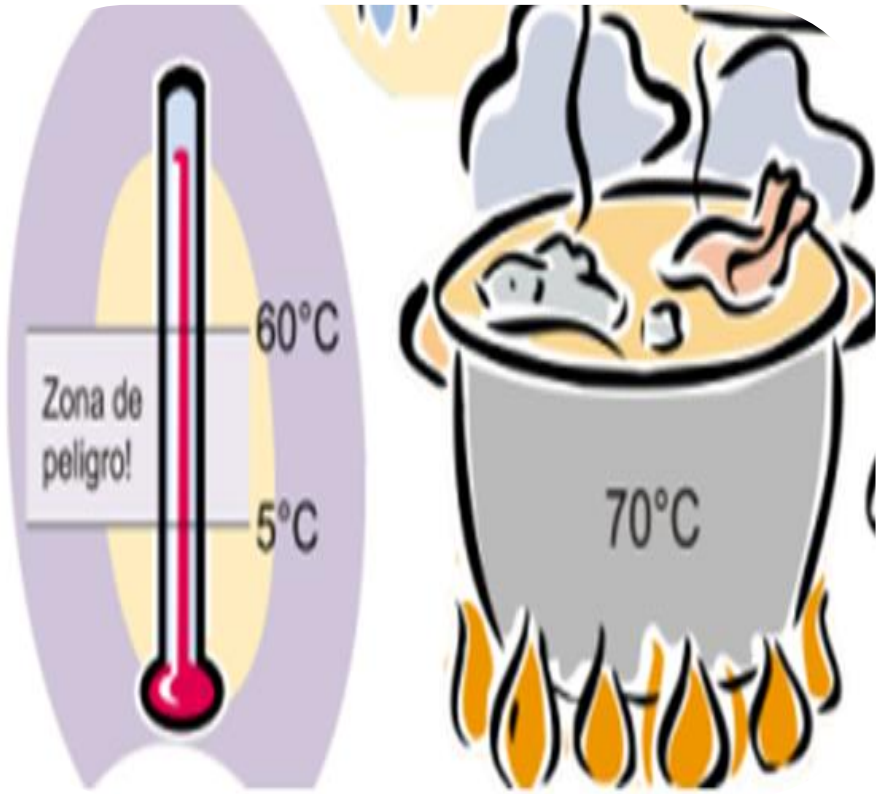




Debo lavar y desinfectar las frutas y verduras antes de almacenarlas



Organizo y almaceno los alimentos de acuerdo a la temperatura de conservación



Cocino muy bien los alimentos y los alimentos como ensaladas y jugos los dejo en el refrigerador



Aprovecho la comida que sobra en otras preparaciones.

Comprar solamente las porciones que se necesitan



No descartar las frutas ,verduras, tubérculos por su apariencia si todavía son aptas para su consumo





Cocinar teniendo en cuenta las porciones que serán consumidas, no cocinar de más.



Refrigerar las frutas y verduras, y congelar carnes y pescados





Los alimentos que conocemos como abarrotes, los almacenamos en lugares frescos, organizados con limpieza, libres de roedores



Separe alimentos crudos de cocinados



Lavo mis manos antes de cocinar mis alimentos



Utilizo tablas de picar y utensilios diferentes para la preparación o pre alistamiento de frutas – verduras y carnes.

NO RECORTAR

Aprovechar la comida de sobra no desecharla inmediatamente

CASCARAS MANZANA – DURAZNO - PAPAYA



AROMATICA



CASCARAS MANZANA – DURAZNO - PERA



JUGO



COLAS DE TOMATE



SALSAS O GUISO



HUESOS DE POLLO – COLA CEBOLLA LARGA - CEBOLLA CABEZONA





BASE PARA CONSOME



CASCARA AHUYAMA - ZANAHORIA





CREMA DE VERDURAS



Tomado de: Estrategias para reducir el desperdicio Compass Group Services Colombia

TORTA DE BANANO

INGREDIENTES:

3 Bananos con sobremaduración (entre más maduro esté el plátano más dulce va a quedar nuestra torta)
200 ml de Leche
250 gr de harina (de trigo o avena o se pueden mezclar)
2 huevos
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de polvo de hornear
Precalentar el horno. Después en un recipiente alto ponemos los plátanos cortados en trozos, la leche, los huevos y el aceite, harina y polvo de hornear mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
Engrasar el molde, verter la mezcla en el molde y hornear 60 minutos 180°C.