Lugar	JI Cofinanciado Voz de Alerta
Fecha	11/06/2026
Tema	Prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos en el hogar
Desarrollo	**1. Inicio** Se realizó una socialización dirigida a padres, madres y cuidadores con el propósito de sensibilizar sobre la importancia de prevenir las pérdidas y desperdicios de alimentos en el hogar. Durante el encuentro se compartió un folleto informativo que abordó conceptos básicos, consecuencias y estrategias prácticas para promover el aprovechamiento adecuado de los alimentos. Se inició la actividad explicando la diferencia entre pérdidas y desperdicios de alimentos. Se mencionó que las pérdidas ocurren cuando los alimentos se dañan o se descartan antes de llegar al consumidor debido a problemas en la compra, transporte o almacenamiento, mientras que los desperdicios corresponden a aquellos alimentos aptos para el consumo que son desechados por falta de planeación o aprovechamiento. Asimismo, se destacó la importancia de reflexionar sobre el valor de los alimentos y el impacto que tiene su desperdicio en la economía familiar, la nutrición y el medio ambiente. 2. **Desarrollo** Se enfatiza en evitar las pérdidas y desperdicios de alimentos contribuye al bienestar de las familias, favorece una alimentación más saludable y genera hábitos responsables de consumo. Desde el componente nutricional, se explicó que el desperdicio de alimentos implica también la pérdida de nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas. Se resaltó la importancia de aprovechar adecuadamente frutas, verduras, cereales, lácteos y demás grupos de alimentos para garantizar una alimentación balanceada y suficiente en el hogar. En relación con el impacto económico, se reflexionó sobre cómo la compra excesiva o la mala planificación de las comidas genera gastos innecesarios para las familias. Se promovió la elaboración de listas de compras, la revisión de los alimentos disponibles en casa antes de comprar y la planificación semanal de los menús como estrategias para optimizar los recursos económicos. Por otra parte, se abordó el impacto ambiental asociado al desperdicio de alimentos, destacando que para producirlos se requieren recursos

como agua, energía, suelo y trabajo humano. Cuando estos alimentos terminan en la basura, también se desperdician todos los recursos utilizados en su producción, contribuyendo al deterioro ambiental.

Durante la actividad se brindaron recomendaciones prácticas para implementar en casa, tales como planificar los menús semanales, realizar compras conscientes, revisar las fechas de vencimiento, organizar adecuadamente la nevera y la despensa, servir porciones acordes a las necesidades de cada integrante de la familia y aprovechar las sobras mediante la preparación de nuevas recetas.

Asimismo, se compartieron ejemplos de aprovechamiento integral de alimentos, como la elaboración de tortillas con verduras cocidas, croquetas con carnes o purés sobrantes, batidos con frutas maduras y caldos preparados con tallos de verduras y otros ingredientes que normalmente son descartados. Se promovió también la participación de los niños y niñas en la compra, selección y preparación de alimentos para fortalecer hábitos de valoración y cuidado de la comida.

3. **Cierre**

Se invitó a las familias a poner en práctica las recomendaciones compartidas en el folleto, reconociendo que pequeñas acciones cotidianas pueden generar grandes beneficios para la salud, la economía familiar y la protección del medio ambiente.

Se concluyó que cada alimento aprovechado representa una oportunidad para mejorar la nutrición de los niños y niñas, reducir gastos innecesarios y contribuir al cuidado del planeta.

Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Valentina Angarita	Nutricionista	SLIS

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	No aplica	No aplica
Próxima reunión	No aplica		
Elaboró	Valentina Angarita Montaña		



COMPRA CON CONSCIENCIA

Cíñete a tu lista y evita las compras impulsivas o las ofertas que sabes que no vas a aprovechar completamente.

PREPARA Y ALMACENA

Al llegar a casa, lava, corta y guarda los alimentos adecuadamente para facilitar su uso durante la semana y prolongar su vida útil.

APROVECHAMIENTO INTEGRAL: RECETAS CREATIVAS CON SOBRAS

- Tortillas : Perfectas para aprovechar verduras cocidas, carne o pescado.
- Croquetas o Albóndigas: Ideales para darle una segunda vida a carnes, pescados o puré de papa.
- Smoothies y Batidos:Utiliza frutas maduras o verduras que están a punto de pasarse.
- Caldo Casero: Con restos de huesos de carne, espinas de pescado y tallos de verduras.

CADA ALIMENTO QUE APROVECHAMOS ES SALUD, AHORRO Y CUIDADO DEL PLANETA.

PERDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS



¿QUÉ SON LAS PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS?

Pérdidas: cuando los alimentos se dañan o se botan antes de llegar a la mesa (en la compra, transporte o almacenamiento).

Desperdicios: cuando ya están listos para consumir, pero no se aprovechan (sobras que se tiran a la basura, comida servida que no se come).

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EVITARLOS?

- Se pierden nutrientes que los niños necesitan para crecer y aprender.
- Afecta la economía del hogar, porque se gasta dinero en alimentos que no se consumen.
- Impacta al medio ambiente, porque se usan agua, tierra y energía para producir esos alimentos que no se aprovechan.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

✅ Comprar solo lo necesario.
✅ Revisar fechas de vencimiento antes de comprar.
✅ Organizar la nevera y la despensa (lo más viejo adelante, lo nuevo atrás).
✅ Servir porciones pequeñas y, si es necesario, repetir.
✅ Aprovechar las sobras: preparar sopas, ensaladas o jugos.
✅ Invitar a los niños a participar en la compra y preparación de alimentos para que valoren la comida.



PLANIFICA EL MENU

Dedica un tiempo el fin de semana para planificar todas las comidas de la semana, incluyendo desayunos, almuerzos, comidas y refrigerios. Involucra a los niños para considerar sus preferencias.



HAZ UNA LISTA DE COMPRAS

Basándote en tu menú, anota cada ingrediente que necesitas. Revisa tu despensa y nevera antes de ir al supermercado para evitar duplicados.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Perdida y desperdicios de alimentos en el hogar 2. Lugar o Localidad o Sede: Voz de Alerta 3. Fecha y hora: 11-06-2026

4. Nombre responsable: Valentina Angarita 5. Dependencia responsable: Nutricionista SLIS

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	DANIELA OLIVERA	CC	1040504003	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE		YEISSONSALGADO@GMAIL.COM	3105652898	Daniela
2	DANIELA SULVANAN VEGA	CC	1121338067	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		DANIELASULVARANVEGA@GMAIL.COM	3003783664	Daniela S
3	INDIRA RAMIREZ	CV	7121760	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE		YUSGLEDESANCHEZ@GMAIL.COM	3215477864	
4	ANGIE ZARATE	CC	1044601758	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		ANGIEZARATE_17@HOTMAIL.COM	3232460036	Angie Zarate
5	ILENE CASTILLA	CC	1033814127	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ			3505452327	
6	ANGIE GONZALEZ	TI	10101922331	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ			3245439492	Angie Gonzalez
7	ROSALBA LEON	CC	20532089	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE			3123248495	Rosalba Leon
8	DABEISY MORA	CC	65831743	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE		jeidimora200gmail.com	3150882437	Dabeisy
9	MARIA CANTILLO	CC	1129493094	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		MARIACANTILLO0623@GMAIL.COM	3043592396	Maria C
10	CÁNDIDA JIMENEZ	CC	26689213	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE		yulipaola11jimenez@gmail.com	3126222004	candida
11	KATRY BOURIYU	CC	1124375394	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		EPIEYUTATM@GMAIL.COM	3019312596	Bouriyu
12	LUISA OSORIO	CC	1005822784	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		LUISANAIL@GMAIL.COM	3214647252	Luisa
13	YUSMARY PEROZO	CC	PPT6433245	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		JHOSUANDERPEROZ023Y@GMAIL.COM	3043844623	Yusmary Perozo
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: PyD en el hogar. 2. Lugar o Localidad o Sede: Voz de Alerta 3. Fecha y hora: Junio 11-2026.

4. Nombre responsable: Valentina Angarita 5. Dependencia responsable: Nutricionista SLIS

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	YONELVIS MEZA RICO	CC	1051669706	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		daniela,oliveros@gmail.com	3118633444	Yonalvis
2	KAROL VIVIANA BETHES	CC	1033689181	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		kbethesbolaños@gmail.com	3026726135	Viviana B
3	JACKELINE CAMPOS MARTINEZ	CC	1113066535	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		jakcelinecampos110@gmail.com	3045434779	Jackeline
4	JASBLEIDY OROZCO	CC	1023962342	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		fernandezdeyanith@gmail.com	3209936344	Jasbleidy O
5	HEIDY CEBALLOS	CC	1010214039	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		ladyorozco639@gmail.com	3165185774	Heidy Ceballos
6	YURLEY LÓPEZ ARIZA	CC	1079412426	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ			3222330590	Yurley
7	SANDRA PATRICIA RAMÍREZ	CC	1000989163	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		nahomi871215@gmail.com	3229037037	Sandra iz
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 2 Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024 Página: 1 de 1

1. Tema: Prevención de Perdidas y desperdicios en el hogar 2. Lugar o Localidad o Sede : 3. Fecha y hora: 11-06-2026

4. Nombre responsable: Valentina Angarita 5. Dependencia responsable: Valentina Angarita Nutricionista SLIS

6. ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	ALBA ISABEL PARRA ALDANA	CC	1031136392	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		isa_nena.123.@hotmail.com	3003148673	Isabel Parra
2	ANGELA PATRICIA DE LA OSSA	CC	1233505878	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		pahidelaossa4@gmail.com	3128992879	Angela D.
3	ROSARIO COTRINA REAY	CC	51578720	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE			3143330214	Rosario Cotrina
4	EVELIN ERIKA RIVERA ZUBIETA	CC	1001048299	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		eerivera2v@gmail.com	3223711888	Erika Rivera
5	DIANA LORENA RAMÍREZ	CC	1027524302	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		dianis-1403@hotmail.com	3227162682	Lorena R
6	LIZETH ALEJANDRA RODRIGUEZ	CC	1005323245	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		alejandraabby@gmail.com	3244526274	
7	NELCY ELENA RAMIREZ	CC	39796293	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE			3108093816	Nelcy R
8	DIANA DELGADO	CC	52374466	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE			3233209023	Diana D.
9	LESLY DAYANNA HERERRA	CC	1233693555	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ			3213056411	Dayanna.
10	BERENICE FRAILE	CC	52195862	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE			3124637531	Berenice F.
11	FREICY DIONELA GARCIA	CC	31484027	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE			3158242212	Freicy G.
12	HILDA MARIA ANZOLA	CC	21133793	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE			3125721916	Hilda Anzola
13	STELLA ANTOLINEZ ANTOLINEZ	CC	23684410	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE		florelba1982antolinez@gmail.com	3204409740	Stella Antolinez
14	MARIA ALEJANDRA MONTAÑEZ TRIANA	CC	1033693235	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		alejandramontanez545@gmail.com	3209993391	MARIA
15	JEIDY DAIANA GORDILLO GARZÓN	CC	1108206396	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ		jeidygordillo136@gmail.com	3223903335	Jeidy Gordillo
16	ANA LAURA TABORDA PEREZ	CC	1043302111	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ			3001991534	Ana Laura
17	GUSTAVO ANDRES VARON PINZON	CC	1125368838	JIC VOZ DE ALERTA	PAPÁ			3209890129	
18	MARÍA BERNARDA PEREZ	CC	51709039	JIC VOZ DE ALERTA	ACUDIENTE			3213194693	Maria Perez
19	Yusleidis Patricia Pernett	cc	1049480001	JIC VOZ DE ALERTA	MAMÁ			3009550146	Yusleidis Pernett
20	Laura Dayana Prado Servieda	cc	1018465681	JIC. VOZ DE ALERTA	MAMÁ			3124537975	Laura Prado

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía"

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.