AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA









Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

Transformando residuos en recursos

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

HERRAMIENTA: Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

- **La estrategia se realizará a través de una presentación, con ella se explicará la importancia de aprovechar la mayor parte de frutas, verduras y hortalizas, detallando cómo podemos hacerlo de manera efectiva.**

- **Se abordará la problemática actual que enfrentamos en el servicio de alimentos, destacando los beneficios clave que podemos obtener al implementar estas prácticas.**

* **Finalmente, se proporcionarán ejemplos de preparaciones prácticas con el fin de realizarlas en nuestro servicio para el beneficio de nuestra población y disminución de los residuos.**

HERRAMIENTA: Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

Se realiza la explicación de que es una Estrategia IEC y la aclaración de que trata la estrategia de perdidas y desperdicios.

- **Se da conocer lo que significan las siglas IEC (información, educación y comunicación).**
- **Se explica el objetivo al cual queremos llegar con la estrategia de perdidas y desperdicios, dando a entender que se reutilizara el desperdicio que sale del prealistamiento como las cáscaras y semillas de frutas y hortalizas para ser aprovechadas en la creación de preparaciones saludables que aumentan el nivel nutricional de los alimentos en las diferentes preparaciones que se manejan en nuestro servicio de alimentos.**

Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

Al utilizar las cascaras y las semillas tanto de de las frutas como de las verduras podemos vernos beneficiados ya que estas contienen fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales que pueden beneficiar la salud.
Estos residuos pueden ser utilizados en la elaboración de harinas, mermeladas, infusiones o snacks, reduciendo costos de producción y promoviendo la innovación alimentaria.

“Aprovechar lo que normalmente se desecha no solo es un acto de conciencia ambiental, sino también una oportunidad para innovar, nutrir y construir un futuro más sostenible.”

HERRAMIENTA: Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

- **Mencionamos algunas de las preparaciones mas practicas que podemos realizar con las cascaras de frutas y hortalizas.**

3. Infusiones aromáticas

Frutas: Cítricos (limón, mandarina, naranja), manzana.
Uso: Bebidas calientes naturales o saborizantes de agua.

4. Harinas o polvos

Frutas: Plátano verde o maduro, mango, maracuyá.
Proceso: Secado, deshidratado y molido. Ideal para mezclas en repostería.

HERRAMIENTA: Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

- **Mencionamos algunas de las preparaciones mas practicas que podemos realizar con las cascaras de frutas y hortalizas.**

1. Mermeladas o jaleas

Frutas: Naranja, mandarina, piña, mango, guayaba.
Aplicación: Desayunos, refrigerios o rellenos de panadería.

2. Dulces cristalizados o en almíbar

Frutas: Cáscaras de papaya, cítricos, sandía.
Preparación: Cocción en azúcar y deshidratación.

HERRAMIENTA: Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

- **Mencionamos algunas de las preparaciones mas practicas que podemos realizar con las cascaras de frutas y hortalizas**.

. Caldos o fondos base
Verduras: Zanahoria, papa, cebolla, ajo, apio, pimentón.
Aplicación: Base para sopas, guisos y arroces.

2. Snacks o chips horneados
Verduras: Papa, remolacha, yuca, zanahoria.
Preparación: Horneado con especias como alternativa saludable.

3. Croquetas o tortas vegetales
Verduras: Mezcla de cáscaras de zanahoria, papa, calabacín.
Proceso: Cocidas, mezcladas con huevo o harinas, y fritas/horneadas

HERRAMIENTA: Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

- **Mencionamos algunas de las preparaciones mas practicas que podemos realizar con las cascaras de frutas y hortalizas.**

4. Harinas de vegetales
Verduras: Papa, remolacha, zanahoria.
Frutas: granadilla
Aplicación: Panes, pastas, masas con valor nutricional agregado.

5. Salsas y cremas
Verduras: Pimientos, berenjena, tomate (cáscaras asadas).
Preparación: Como dips, cremas o base de guarniciones.

Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

*



Explicación de la estrategia IEC

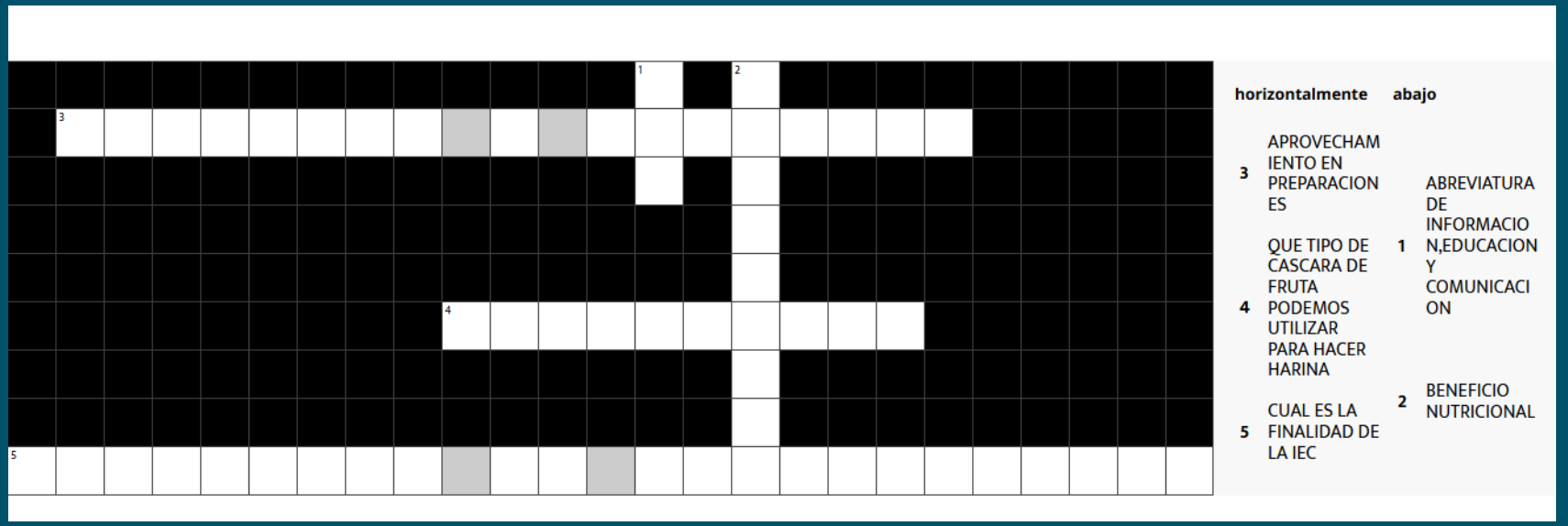
HERRAMIENTA: Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas



Aclaración de dudas de la presentación

HERRAMIENTA: Aprovechar pericarpios de frutas y hortalizas

*



horizontalmente

3 APROVECHAMIENTO EN PREPARACIONES

4 QUE TIPO DE CASCARA DE FRUTA PODEMOS UTILIZAR PARA HACER HARINA

5 CUAL ES LA FINALIDAD DE LA IEC

abajo

1 ABREVIATURA DE INFORMACION,EDUCACION Y COMUNICACION

2 BENEFICIO NUTRICIONAL

Crucigrama de valoración de la actividad

Registro fotográfico de la actividad



Desarrollo de crucigrama





GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ