







Reconocimiento de la importancia del tema:

"Valoro y cuido nuestros alimentos" y "Pérdidas y desperdicios de alimentos"

Mensaje: Del campo a la mesa…sin desperdicios

Metodología:

1. Se convoca previamente a una parte del talento humano, los cuales estarán involucrados en el desarrollo de la estrategia IEC "Valoro y cuido los alimentos". Dado que es primordial que el talento humano conozca el tema, y la importancia del mismo se ve la necesidad de explicarlo.



Mensaje: Del campo a la mesa…sin desperdicios

2. El grupo de asistentes se divide en dos partes.
3. Se entrega material de trabajo un plegable y una infografía, a cada grupo.
4. Se les pide que se haga lectura del material de trabajo.
5. La nutricionista pasa por los grupos para realizar aclaraciones de las dudas surgidas.
6. Luego se realiza una puesta en común donde cada grupo con la colaboración de la nutricionista explican al resto de participantes el tema que se le asignó.

Plegable utilizado



Después de la compra

- Leer las condiciones de refrigeración y almacenamiento de los alimentos empacados para garantizar su conservación

- Refrigerar las frutas, los huevos y el pan y congelar las carnes y el pescado.

- Organizar los productos en la nevera y alacena para que estos sean vistos constantemente y así evitar su vencimiento.

- Cocinar teniendo en cuenta las porciones que serán consumidas (no cocinar de más).

- Aprovechar la comida que sobra, no desecharla inmediatamente, idear formas de reutilizarla.

- Consumir alimentos según orden de compra.

- Establecer un día para cocinar todos los alimentos que lleven mucho tiempo en casa.



VALORO Y CUIDO

Nuestros alimentos

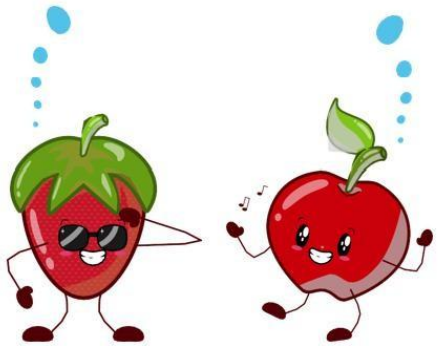


Centro integrarte atención interna grupos 10

Plegable utilizado parte 2

Perdidas





Desperdicios



Antes de las compras

1. Planear las comidas que van a cocinar ants de comprarlas, teniendo en cuenta el número de comensales y momentos del consumo.
2. Revisar los inventarios de comida existente en la alacena, el refrigerador y el congelador.
3. Elaborar una lista con las necesidades específicas de alimentos en el hogar.



Al momento de la compra

- Usar la lista de alimentos mientras se hace mercado para evitar la compra de alimentos no planeados.
- Tener en cuenta el momento en el cual serán consumidos los alimentos.
- Revisar fechas de vencimiento y procesos de maduración de los perecederos.
- No comprar una mayor cantidad de productos únicamente porque estos se encuentran en promoción (por ejemplo, 2x1)).
- Comprar solo las porciones que se necesitan.
- No descartar las frutas por su apariencia si estas todavia en buen estado.





GRACIAS

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