castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9

ACTA

FECHA: Bogotá, 22/07/2026

HORA: 4:30 p.m.

LUGAR: JARDIN CASTILLO SAN LUCAS MARIA CANO

TEMA: SOCIALIZACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS

ASISTENTES: TALENTO HUMANO

Orden del día:

- Bienvenida a la socializacion
- Presentacion de infografia y socializacion de la misma
- Firma de asistencia

DESARROLLO:

Siendo las 04:00 PM la profesional en atención a la primera infancia Paola Salamanca socializa con el talento humano de la unidad operativa sobre buenas prácticas para la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos.

Carrera 74 i N. 62 03 Sur / Bogotá

TEL 7899464

CEL 3108195745

fundacostillolucos@yahoo.com

Powered by CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9



COMPRA SOLO LO QUE NECESITES

¡Solo es una ganga si podemos usar la comida a tiempo! "Compre uno y obtenga uno gratis" y otras ofertas a granel llevan a comprar más de lo que necesitamos, trasladando los desechos de la tienda a nuestra casa. En términos de desperdicio de alimentos, es sabio no comprar más de lo necesario.

Los trucos simples de "abuela" pueden ayudarnos a mantenernos concentrados cuando compramos alimentos.



- Prepare un plan de comidas para la semana.
- Use una lista de compras, anotando las cantidades requeridas.
- Tener en cuenta las posibilidades de comer fuera de casa.

APRENDE A DISTINGUIR ENTRE LAS "FECHAS DE CADUCIDAD" Y LAS "FECHAS DE CONSUMO PREFERENTE"



La **fecha de caducidad** de los alimentos envasados nos indica cuándo es seguro comer el producto. La fecha de caducidad generalmente se encuentra en alimentos perecederos, como carne refrigerada, productos lácteos y comidas preparadas. Para evitar el desperdicio de alimentos, estos deben comprarse cuando sea necesario, y en la cantidad necesaria. Es mejor no abastecerse.

"**Las fechas de uso preferente**" son más flexibles que "las fechas de caducidad". Después de esta fecha, los alimentos como los frijoles secos, las lentejas y la pasta se pueden consumir de manera segura, aunque su calidad puede haber disminuido (por ejemplo, cambios en el sabor, el color y la textura). Confiar en nuestros sentidos debería ser suficiente para detectar la calidad de los alimentos con estas etiquetas.



USA LO QUE TIENES

¡No desperdiciar no es tan complicado!

- Revise con regularidad lo que haya en la nevera y los armarios y consuma los alimentos que se acercan a su fecha de caducidad.

Carrera 74 i N. 62 03 Sur / Bogotá

TEL 7899464

CEL 3108195745

fundacostillolucos@yahoo.com



Powered by CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9



- Gire las tiendas de alimentos cuando lleguen los comestibles frescos, de modo que aquellos con fechas de caducidad más cercanas estén más cerca y sean visibles.
- Combine cualquier verdura que quede en una olla de pasta de "limpieza de la nevera", sopa, tortilla o salteado. Podemos disfrutar de una nueva receta y evitar tirar la buena comida.

Congelar los alimentos antes de su fecha. ¡Las frutas congeladas pueden ser un buen complemento para los batidos!.



EVITA SERVIRTE DEMASIADO

Aquí hay algunas prácticas simples que ayudan:

- Sirva porciones pequeñas y vuelva a servir, en lugar de raspar el exceso de comida de nuestros platos en la basura.
- Use las sobras para el almuerzo del día siguiente.
- Congelar para más tarde. Para obtener resultados más sabrosos, las sobras congeladas se deben usar dentro de tres meses (más información sobre cómo manejarlas de manera segura aquí).

¿No hay suficientes sobras para una comida completa? Mezcle y combine diferentes comidas, agregue un poco de ensalada o pan, ¡y aparecerá un banquete ante nosotros!.



RECONOCE LOS MOHOS

Si el moho aparece, si todavía podemos "rescatar" la comida depende de lo que sea. Las siguientes reglas generales pueden ayudarnos a saber qué hacer.



Los alimentos duros deben ser seguros para consumir una vez que se retira la parte mohosa junto con el área circundante. Esto incluye los quesos duros, las carnes curadas duras (como el salami y el jamón) y las frutas y verduras firmes (como la col, los pimientos, las verduras de raíz).

Los alimentos blandos deben desecharse una vez que comienzan a moldearse. Esto incluye sobras cocidas, quesos blandos, yogures y otros productos lácteos, pan, mermeladas y frutas y verduras blandas (como pepinos, melocotones, tomates, bayas, etc.). Esto se debe a que el moho se puede extender en alimentos blandos (y es posible que ni siquiera lo veamos).





Carrera 74 i N. 62 03 Sur/Bogotá

TEL 7899464

CEL 3108195745

fundacostillolucos@yahoo.com

Powered by CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9



COMPARTE TUS EXCEDENTES DE COMIDA CON OTROS

Si la comida sigue siendo segura, nuestra naturaleza como seres sociales puede desempeñar un papel en la solución.

Pregunte, amigos o colegas podrían hacer uso de lo que no haremos.
Compruebe si hay bancos de alimentos que acepten donaciones y distribúyalos a las personas necesitadas.
Invite a los vecinos a comer, no solo es una buena manera de hacer nuevos amigos.

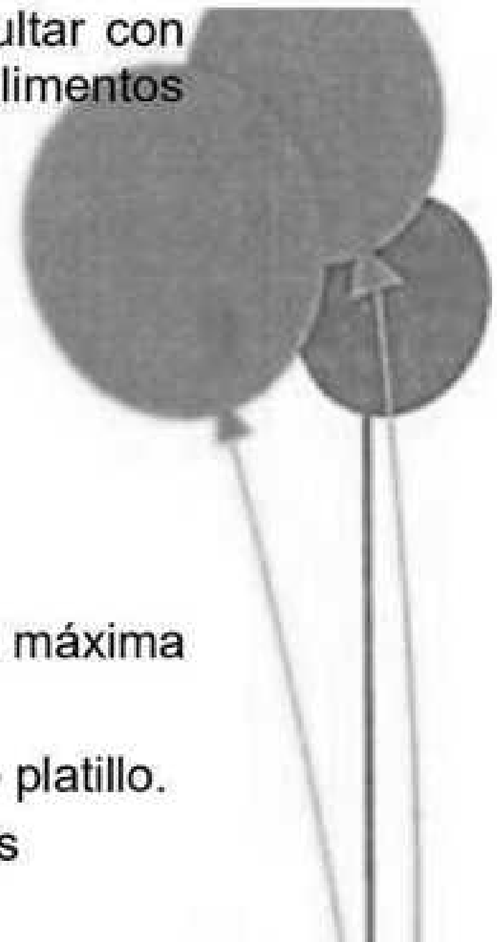


REUTILIZA LOS DESECHOS CUANDO SEA POSIBLE

Trate de reutilizar los restos de comida. Los tallos de brócoli se pueden cortar y cocinar tan bien como los flósculos, ¡y otros restos se pueden transformar en caldo casero!. Para lo que no se puede guardar, el compostaje es un proceso natural donde los microorganismos biodegradan el desperdicio de alimentos, convirtiéndolo en un material oscuro, terroso y rico en nutrientes que promueve un suelo saludable.



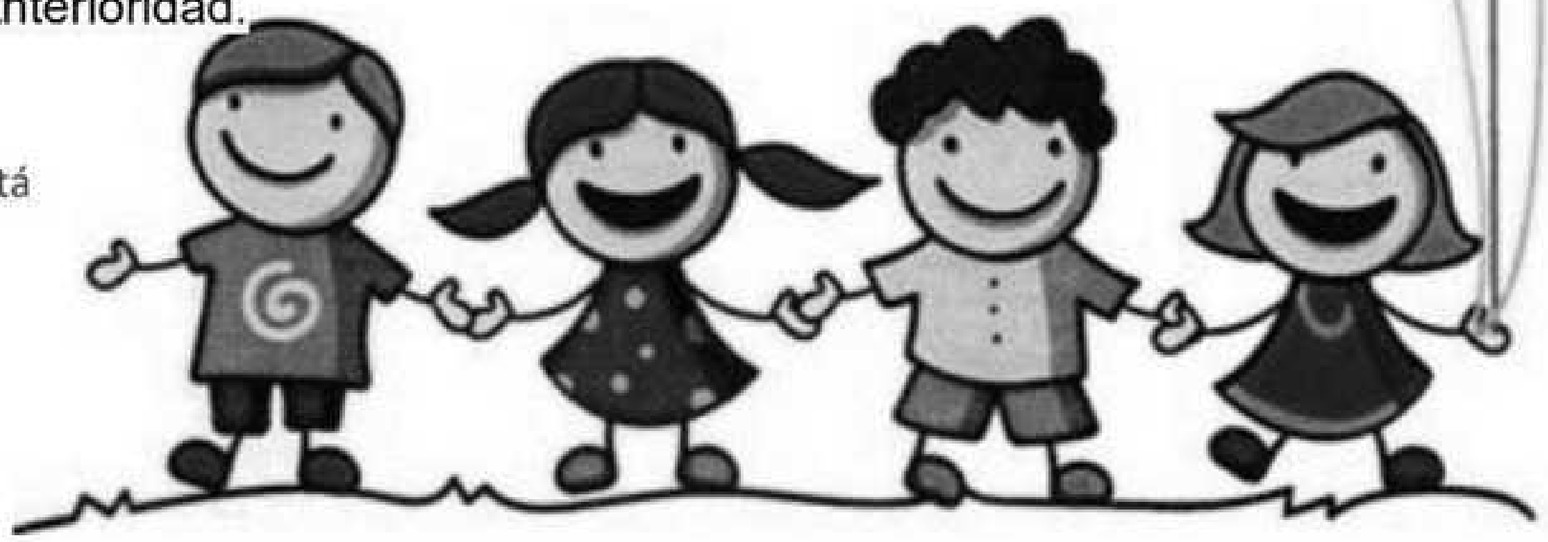
El compostaje comunitario y los contenedores separados para residuos de alimentos representan un paso en la dirección correcta. Podemos consultar con nuestro gobierno local para ver qué tipo de recolección de residuos de alimentos está disponible.



RECOMENDACIONES



- Compra solo lo necesario, haz una lista y procura seguirla.
- Compra frutas y verduras “feas”, son igual de buenas solo un poco diferentes.
- Almacena los alimentos a una temperatura entre 1° y 5° C para una máxima vida útil.
- Guarda tus restantes de comida, podrías utilizarlos para un próximo platillo.
- “Primero en entrar, primero en salir”, consume primero lo que habías comprado con Anterioridad.



Carrera 74 i N. 62 03 Sur / Bogotá

TEL 7899464

CEL 3108195745

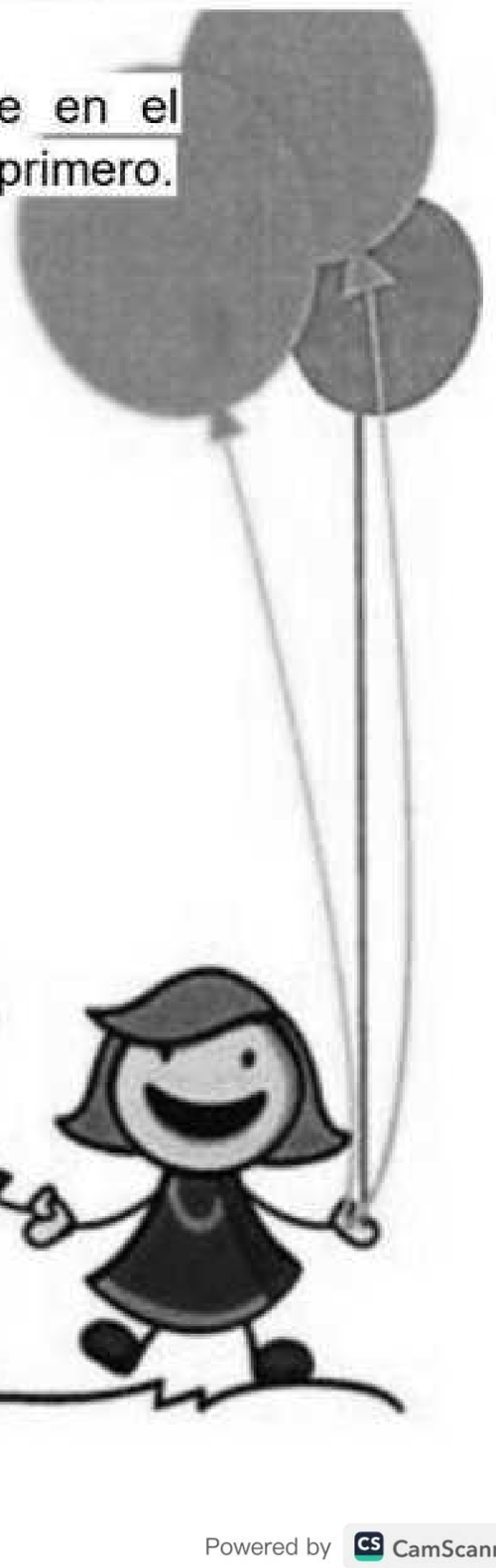
fundacostillolucos@yahoo.com

Powered by CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9



- Guarda la comida de la despensa en envases transparentes, esto ayuda a ver mejor la cantidad de comida que queda y planificar adecuadamente la compra. Optar por envases de vidrio bien cerrados en vez de plástico contribuye a que los alimentos se conserven por más tiempo.
- Usa tus sentidos y las fechas para saber si aún puedes comer algún producto.
- La leyenda "consumir antes de" indica una fecha en la que el alimento es seguro para ser comido.
- "Consumo preferente" significa que la calidad del alimento es mejor antes de esa fecha pero sigue siendo seguro para el consumo después de esta.
- Mantén el refrigerador limpio para disminuir el riesgo de contaminación de los alimentos y tener mayor visibilidad y control de la comida disponible.
- Comparte la comida sobrante con vecinos y amigos antes de que se eche a perder.
- Recuerda comprar productos locales y de temporada para evitar pérdidas y emisiones por transporte.
- Divide los alimentos sobrantes en porciones y congélalos, recuerda esperar a que se enfríen antes de meterlos al refrigerador. Descongela únicamente la porción que se utilizará.
- Designa un día a la semana para revisar la comida existente en el refrigerador y coloca al frente los alimentos que se deben consumir primero.





Carrera 74 i N. 62 03 Sur / Bogotá

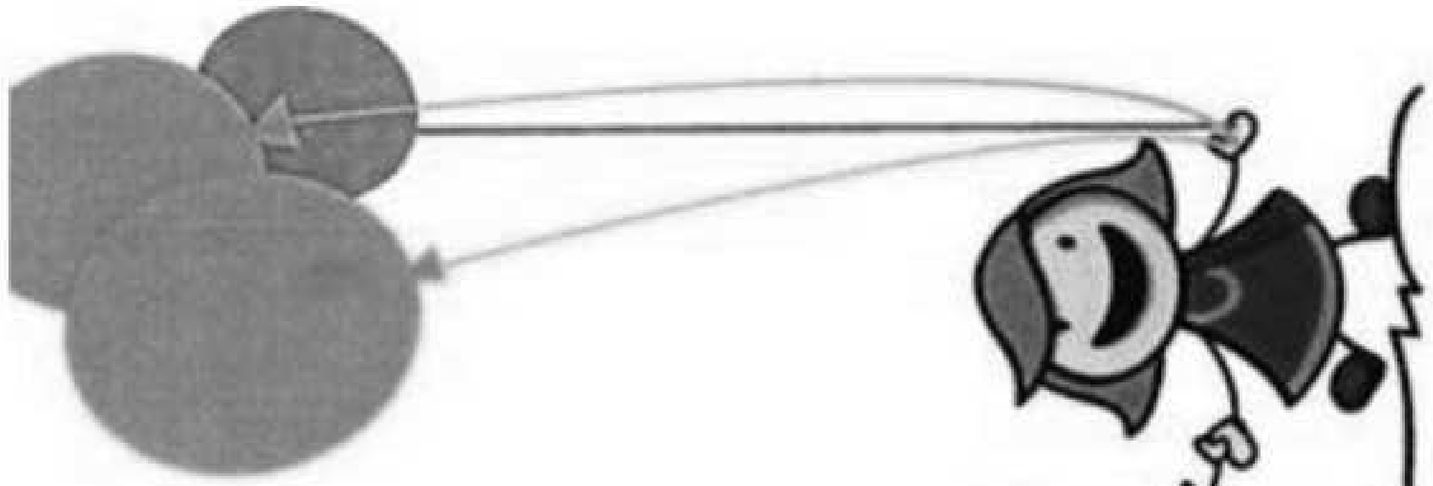
TEL 7899464

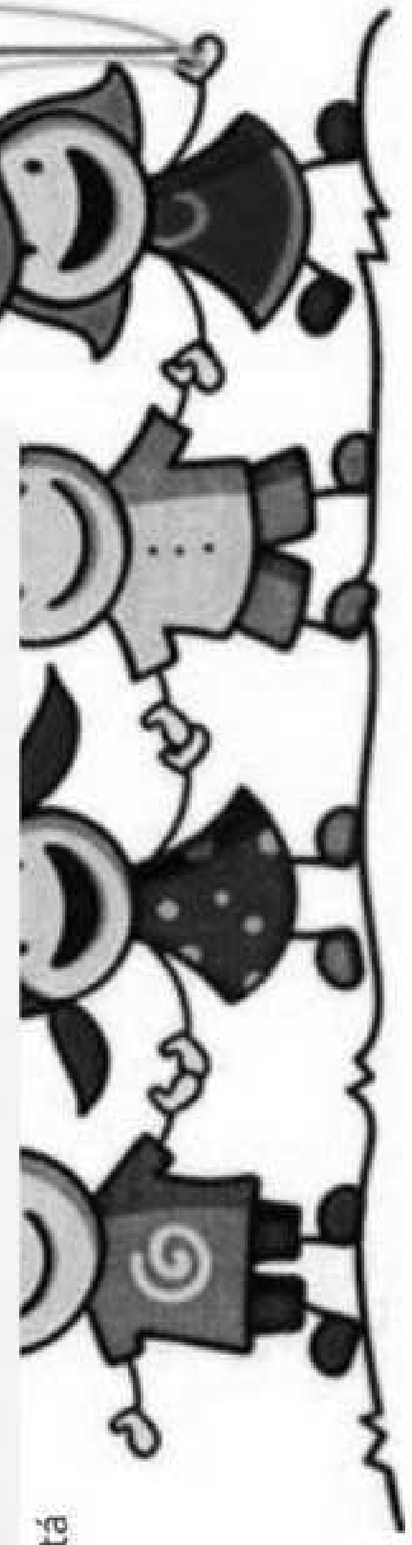
CEL 3108195745

fundacostillolucos@yahoo.com

Powered by CamScanner

i castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9





INFOGRAFIA:

GUÍA PRÁCTICA PARA EVITAR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

ANTES DE COMPRAR

1 COMPRA INTELIGENTE

- Haz una lista, sigue tu plan de comidas y evita ofertas engañosas (BOGO)
- Ten en cuenta si comerás fuera

2 VEGETALES "FEOS"

¡Son igual de buenos! Comprarlos evita su desperdicio

ENTENDIENDO FECHAS

6 DISTINGUE FECHAS

STOP

CONSUMIR ANTES DE
Base en consumir seguridad y seguridad y a calidad de calidad sos donen vene los sentidos, uso oc receniado vuar uso de sentidos.

Calidad

CONSUMO PREFERENTE
Base tu consumo preferente y calidad para lo sconnante seglidad, esta ennonado so el ialimentos o entratora con su seguridad

EN LA COCINA Y DESPENSA

3 TEMPERATURA IDEAL

1°-5°C

1°-5°C

3 TEMPERATURA IDEAL
Mantén el refrigerador limpio y a una temperatura adecuada para mayor vida útil

4 ORGANIZA TU COMIDA
Utiliza envases transparentes (mejor vidrio) para visibilidad. Aplica "Primero en entrar, primero en salir"

5 REVISA Y USA
Designa un día para revisar y usa las sobras para nuevos platos (sopas, tortillas)

COMPARTIR Y REUTILIZAR

9 COMPARTE EL EXCEDENTE

Pregunta a amigos o vecinos, o contacta bancos de alimentos si la comida es segura

10 REUTILIZA DESECHOS

Tallos para caldo

Compostaje

CÓMO SERVIR Y GUARDAR

7 PORCIONES PEQUEÑAS

Sirve porciones más pequeñas y vuelve a servir. Evita raspar comida a la basura

8 CONGELA Y GUARDA

Divide y congela sobras (deja enfriar). Usa bolsas para cáscaras y pedazos de vegetales

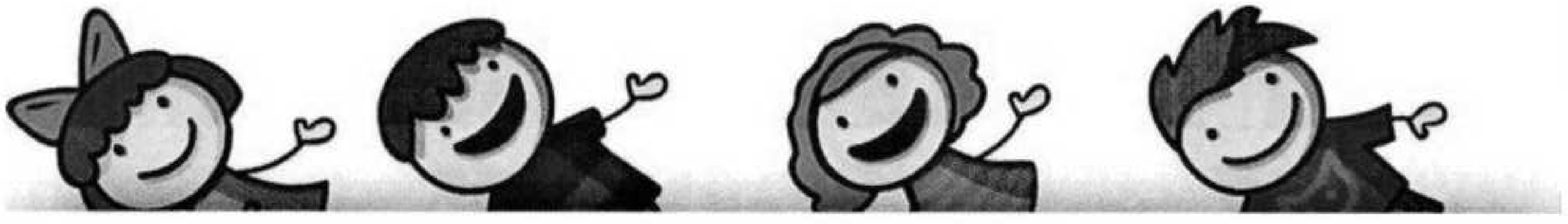
11 COMPRA LOCAL/BUSCA APPS

Elige productos locales y busca apps para salvar comida

SOBRE MOHO: ¿RESCATAR O DESECHAR?

Duros (queso, zanahoria): Retira el moho y come

Blandos (queso crema, bayas): Desecha totalmente



Carrera 74i N. 62 03 Sur/Bogotá
TEL 7899464
CEL 3108195745
fundacostillolucos@yahoo.com

Powered by CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS:





Carrera 74 i N. 62 03 Sur /Bogot

TEL 7899464

CEL 3108195745

fundacostillolucos@yahoo.com

Powered by CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9







Carrera 74 i N. 62 03 Sur / Bogotá

TEL 7899464

CEL 3108195745

fundacostillolucos@yahoo.com

Powered by CamScanner

castillo san lucas
maría cano
NIT 900.119.083-9

CASTILLO SAN LUCAS MARIA CANO

Tema: Buenas Practicas para la Prevención de Perdidas y desperdicios de alimentos Responsable: Paola Salamanca

Fecha: 22/07/2026 Talento humano: T.H

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de Vinculación	Dependencia	Firma
...ía Eugenia Pórtela	Profesional responsable Del servicio	Castillo San Lucas Maria Cano	
...ohanna Naranjo	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	
Leidy Ramos	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas Maria Cano	
Lorena Larrotta	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	
Maritza Martínez	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	
Jenny Paola Salamanca	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	
...a Esmeralda Pórtela	profesional en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas Maria Cano	
Valentina Laverde	Auxiliar en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas María Cano	
Eva Ayala Tarazona	Auxiliar en atención a la primera infancia	Castillo San Lucas Maria Cano	
Lorena Olivera Vizcaya	personal servicio de Alimentos	castillo San Lucas Maria cano	
...anny Osma	personal servicio de Alimentos	castillo San Lucas María cano	
...a Herreño	personal de aseo E higiene	castillo San Lucas Maria cano	
María Alfonso	Personal de aseo E higiene	castillo San Lucas María cano	

Carrera 74 i N. 62 03 Sur/Bogotá

TEL 7899464

CEL 3108195745

fundacostillolucos@yahoo.com