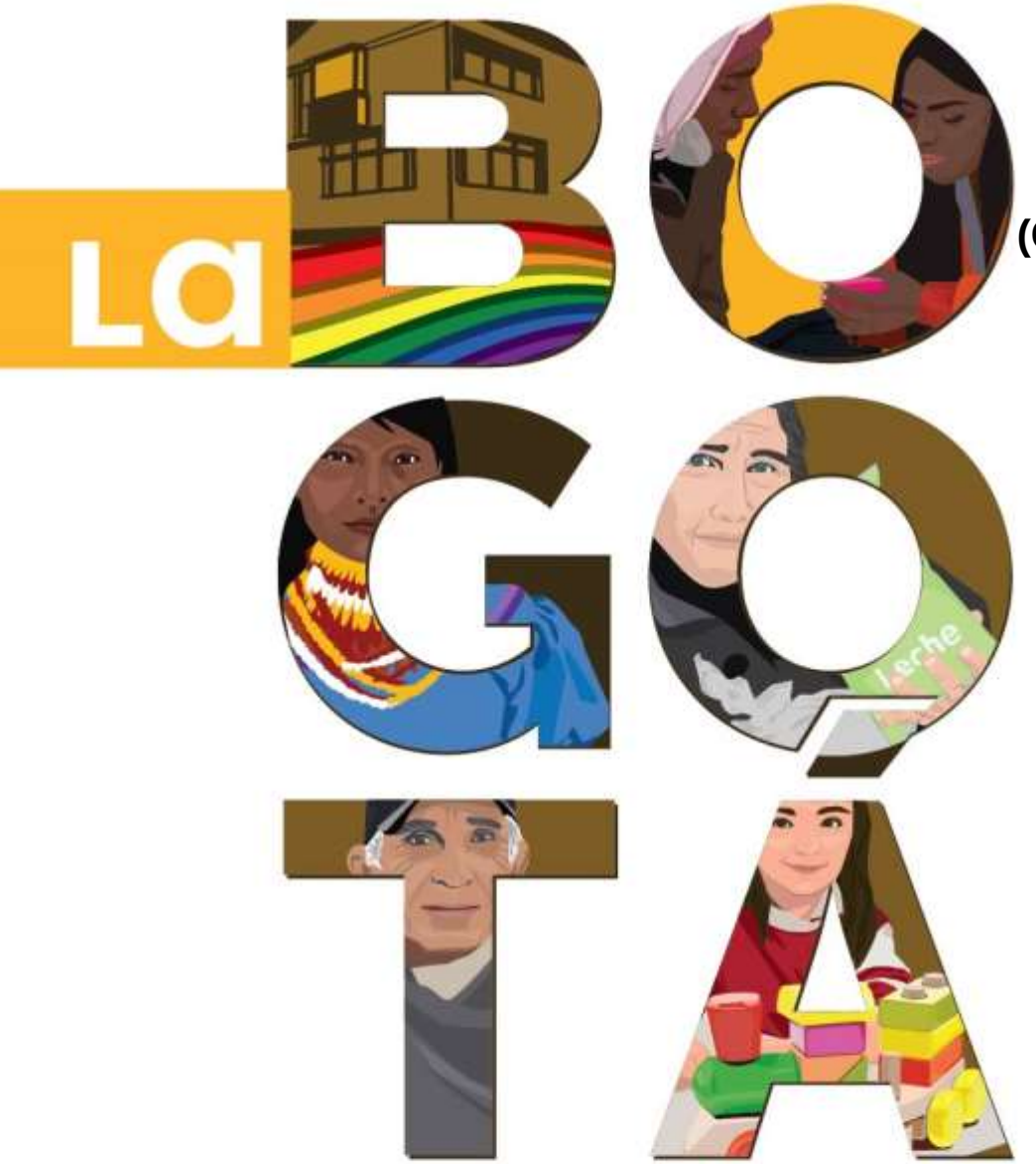


Estrategia de información, educación y comunicación (IEC) para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS
(Grupo interactivo: participantes mayores de 18 años servicios sociales SDIS)
Material para el taller

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

INICIATIVA MUNDIAL SOBRE
LA REDUCCIÓN DE LA PÉRDIDA
Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Secretaría Distrital de Integración Social

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

SABIA USTED QUE…

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?

ACTIVIDAD INFOGRAFIA CONCEPTO DE PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS

ACTIVIDAD VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS

Reconocimiento de prácticas para disminuir desperdicios de alimentos en hogares

ACTIVIDAD: VALORO Y CUIDO LOS ALIMENTOS

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		

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.

– VIDEO RESUMEN PRÁCTICAS CLAVE –

ACTIVIDAD FISICA

El profesional planeará 15 minutos de actividad, para ello puede utilizar la guía técnica de la SDIS, o puede seleccionar videos del IDRD de acuerdo a las características del grupo poblacional a atender.

https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/28042020_Actividad-Fisica_Ajustada.pdf

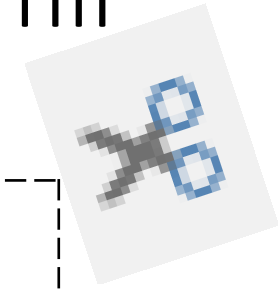
MOMENTO 4 POSTERIOR AL TALLER VALORACIÓN DEL PROCESO

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

El profesional nutricionista debe realizar la consignación de las respuestas de las actividades realizadas, diligenciando el siguiente link

VALORACION_IEC_PDA_PARTICIPANTES_7745

MATERIAL PARA IMPRIMIR Y RECORTAR ANTES DEL TALLER : Recortar por las líneas punteadas – antes de iniciar el taller (este material se puede imprimir a color y forrar para reutilizar)



3 CARTELES DE PREGUNTAS INTRODUCTORIAS
5 PÁRRAFOS PARA RECORTAR DE LA ACTIVIDAD
¿SABIAS QUE? Y,
21 LÁMINAS PARA IMPRIMIR Y RECORTAR

¿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?

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. Seguramente lo hace sin reflexionar mucho en cómo llegaron ahí, cómo fueron producidos, empaquetados –si es el caso– transportados y vendidos. Seguramente 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

la asombrosa cifra de 1300 millones de toneladas de alimentos que se desperdician anualmente no sólo provoca grandes pérdidas económicas, sino también un grave daño a los recursos naturales de los que la humanidad depende para alimentarse.

Tenemos que ligar el problema del hambre con el desperdicio de alimentos en el mundo. El problema del hambre no es porque nos haga falta producción de alimentos, podríamos alimentar hasta 12 mil millones de personas. Eso nos dice que el problema no está en la producción, sino en el desperdicio y también en la distribución, que es inequitativa. Nuestro desperdicio necesariamente afecta a que otras personas padezcan hambre

Recortes para la Actividad sabias que. 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 realizare en la semana

Elaborar una lista con los alimentos que debo comprar

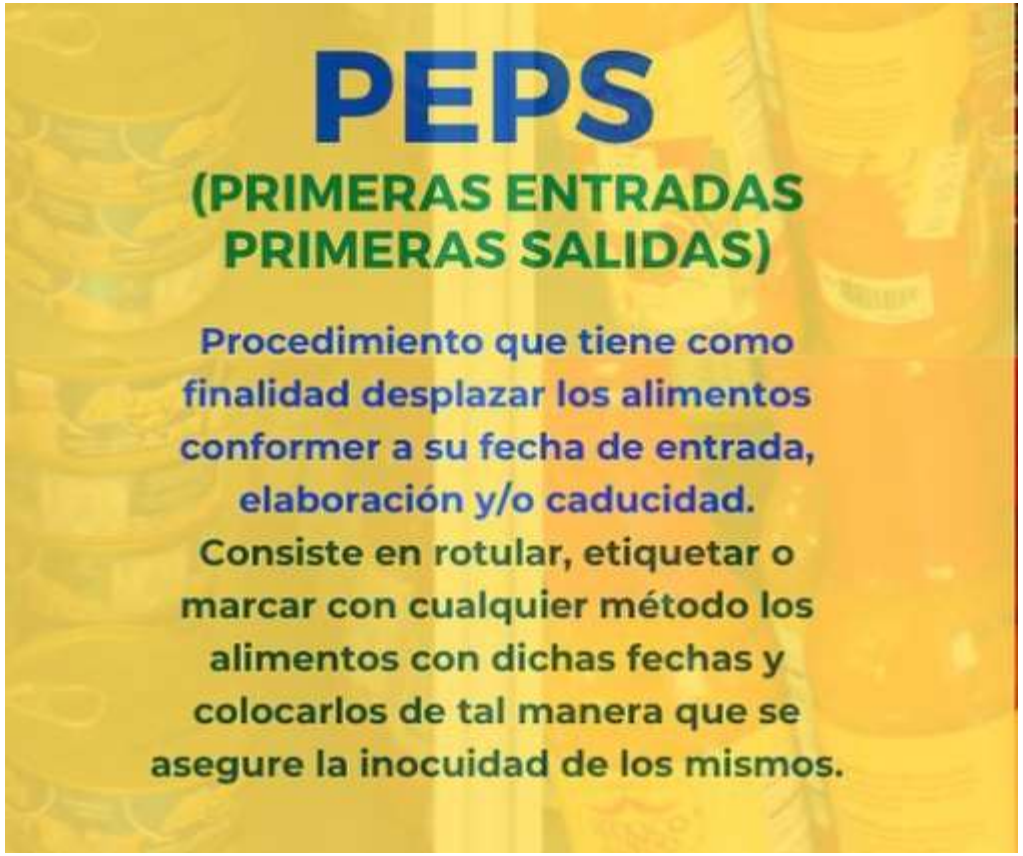
Usar la lista de alimentos durante la compra, evitar la compra de alimentos no planeados

Compro los alimentos frescos

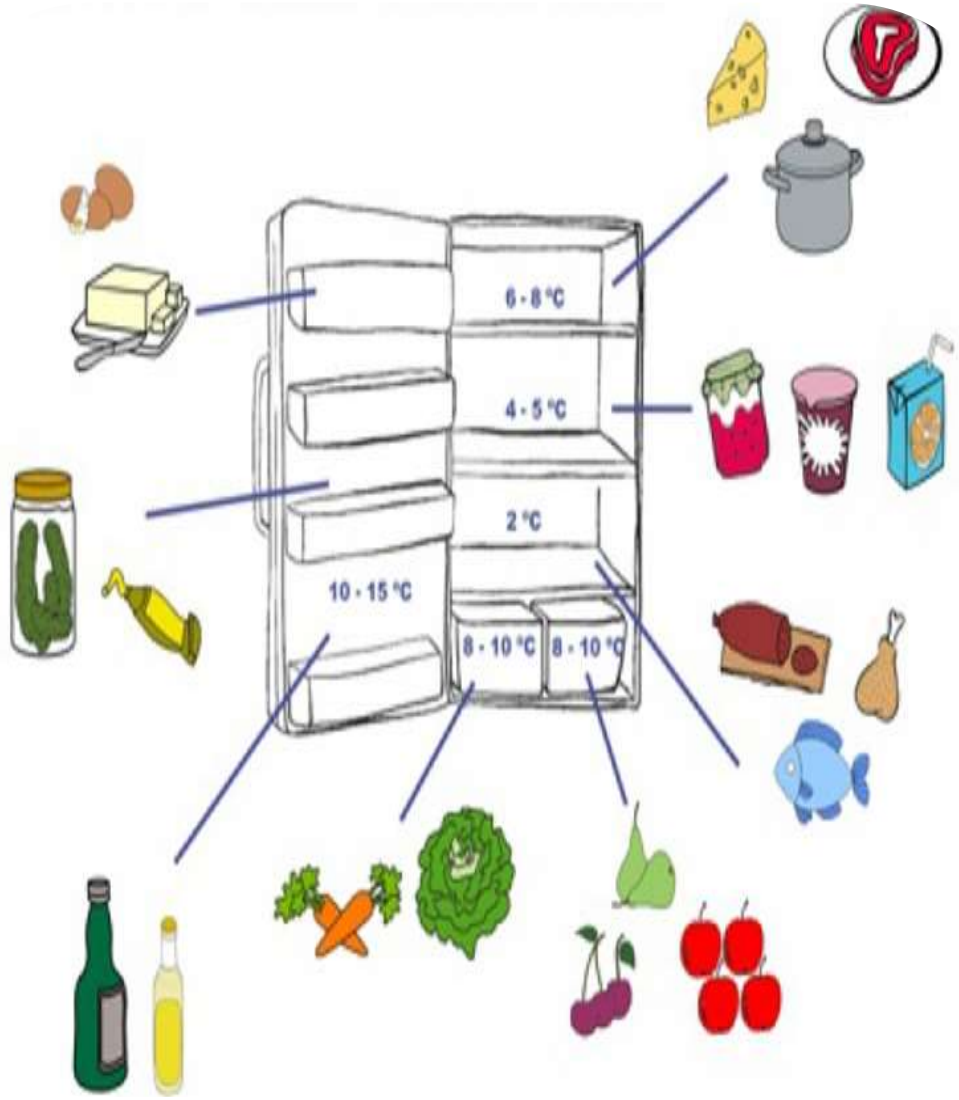
Reviso las fechas de vencimiento y estado de los alimentos

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

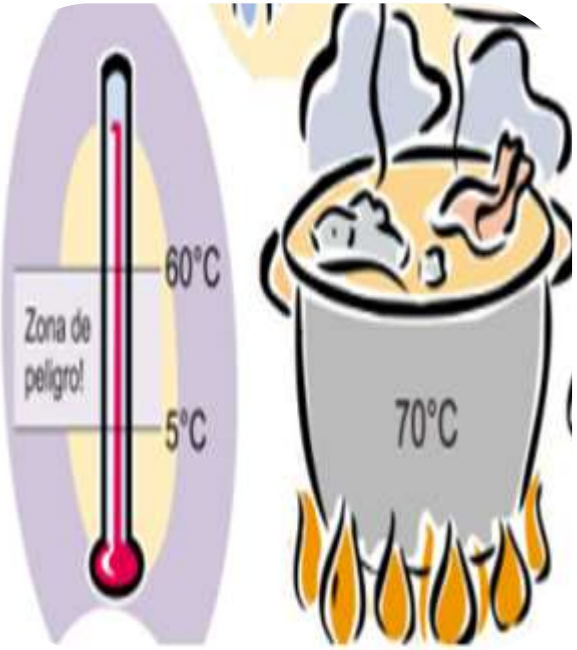
Consumir alimentos según orden de compra



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.

Aprovechar la comida de sobra no desecharla inmediatamente

NO RECORTAR

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 sobre maduración (entre más maduro esté el plátano mas dulce va a quedar nuestra torta)

200 ml Leche

250 gr de Harina (de trigo o de avena o se pueden mezclar si tiene sobrantes)

2 huevos

3 cucharadas de aceite

1 cucharada de mantequilla

1 cucharadita de polvo de hornear

Precalentar el horno con calor arriba y abajo. Después en un recipiente alto ponemos los plátanos cortados en trozos, la leche, los huevos y el aceite. Mezclamos con una batidora o con un tenedor hasta lograr una mezcla homogénea.

Añadimos las harinas y el polvo de hornear e integramos. Con la margarina engrasamos un molde, vertemos la mezcla y horneamos durante 60 minutos a 180°C.