



Pedagogía del bienestar estudiantil y corresponsabilidad familiar
• Guía para desarrollar en familia •

Evitar desperdicio de alimentos,
compromiso de todos

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Alcaldesa Mayor de Bogotá

Claudia Nayibe López Hernández

Secretaria de Educación del Distrito

Edna Cristina Bonilla Sebá

Subsecretario de Acceso y Permanencia

Carlos Alberto Reverón Peña

Director de Bienestar Estudiantil

Iván Osejo Villamil

Coordinadora Promoción del Bienestar Estudiantil

Liliana Fernanda Rodríguez Parra

Coordinadora Programa de Alimentación Escolar -PAE-

Ángela María Valbuena Vivas

Estrategia Pedagógica del Bienestar Estudiantil y Corresponsabilidad familiar

Deyanira Alfonso Sanabria

Equipo pedagógico

Prácticas de alimentación saludable: Nahtalia Barragán Rodríguez, Sindy Gallego Castro, Ángela Marcela Aguilar, Luz Nelly Moreno, Ángela María del Pilar Arias, Sandra Yinery Gallo, Ana Carolina Baldián Mejía, Johana Cortés Quintero, Lina Marcela Martínez, Ana Yury Idarraga, Karen Nayibe Malagón, Kelly Conde, Marina Yohaira Mendieta Beltrán, Sandra Gualteros.

Manejo de desperdicios de alimentos: Sandra Galindo, Johana Patricia Rojas Hernández, María de los Ángeles González, Fredy Alejandro López, Nathalia Guarín Buitrago, Lizeth Castro Ribón, Diana Roa Ramírez

Revisión conceptual

Claudia Janneth León Velasco

Laura Melissa Vallejo

Diseño y diagramación

Ratón Celeste Diseño y Comunicación

© 2020 Secretaría de Educación del Distrito

La Secretaría de Educación del Distrito, en su calidad de titular de la obra, autoriza el uso de los contenidos de las guías para familias con fines exclusivamente educativos, permiso que se regirá por las normas internacionales que sobre Propiedad Intelectual sean aplicables, así como bajo las normas vigentes en Colombia. Su uso implica mencionar el nombre y símbolos que aparecen en la obra, sin modificación alguna de ellos.



Evitar desperdicio de alimentos, compromiso de todos

Desperdiciamos alimentos cuando descartamos productos comestibles que aún tienen valor. Las pérdidas suceden durante la producción y transporte, pero también por la forma de almacenamiento y manipulación de los alimentos.

Exploremos

Revisemos desperdicios y pérdidas de alimentos en casa



En familia, recuerden los alimentos que a veces se desperdician o se pierden en la casa.

Alimentos	¿Cuándo se desperdicia?	¿Por qué ocurre el desperdicio?	¿Cuándo se pierde?	¿Por qué ocurre la pérdida del alimento?
Frutas				
Verduras				
Granos				
Carnes				
Lácteos				

Alimentos	¿Cuándo se desperdicia?	¿Por qué ocurre el desperdicio?	¿Cuándo se pierde?	¿Por qué ocurre la pérdida del alimento?
Aceites				
Alimentos preparados				
Otros:				

El Departamento Nacional de Planeación, en el año 2016, presentó un reporte sobre el desperdicio de comida en Colombia:

Cálculo del desperdicio de alimento...

Alrededor de



9,8 toneladas al año

Equivale a



34% de alimentos
que podría consumir
la población en un año.



¿Qué harían para evitar que se pierda o desperdicien alimentos en casa? Los invitamos a este reto familiar.

Reto en familia:

Reducir la cantidad de desperdicios y pérdidas de alimentos



1. Para iniciar...

- Hacer un listado de los alimentos que tenemos en casa.
- Verificar las condiciones de cada uno de los productos (estado y fechas de vencimiento).

Alimentos	Condición o estado		
	Duración corta (maduro o próximo a vencerse en máximo cinco días)	Mediano plazo de vencimiento (duración de máximo 10 días)	Largo plazo de vencimiento (más de 10 días)

Alimentos	Condición o estado		
	Duración corta (maduro o próximo a vencerse en máximo cinco días)	Mediano plazo de vencimiento (duración de máximo 10 días)	Largo plazo de vencimiento (más de 10 días)



- c. Organicen la nevera y la alacena o lugar donde se guardan alimentos. Ubiquen al frente los alimentos con prioridad de consumo.



2. Decidir qué hacer para evitar desperdicios...

- a. **Planeen un menú** para cada semana. Programen el uso de los alimentos, según su estado o condición, dando prioridad a los de duración corta, de acuerdo con el listado en la tabla anterior.



Momento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Media mañana							
Almuerzo							
Media tarde							
Cena							

Ejemplo de un menú saludable:



Momento	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Bebida achocolatada Pollo con maíz y hogao Mogolla Mango	Leche Huevos revueltos Tortilla Galleta Mandarina	Granola con yogur Huevos cocidos Pan con mantequilla Granadilla	Sorbete de mango Queso Cruasán Mandarina	Bebida con leche Huevo duro Mogolla Pera picada	Sorbete de mango Queso Pan	Bebida con leche Huevos revueltos Tostadas
Media mañana	Avena con leche Torta Fruta entera	Bebida láctea Galleta Fruta entera	Kumis Torta de queso	Leche Ponqué Queso	Yogurt Sánduche con queso	Piña porcionada Barra de cereal con frutas	Leche Cruasán con queso
Almuerzo	Pollo en salsa Pasta Plátano frito Ensalada de espinaca y fresa Jugo de durazno	Arroz con espinaca Papa francesa Carne asada Salpicón	Carne de cerdo en salsa Arroz con zanahoria Plátano cocido Arveja salteada Jugo de fresa	Pollo con salsa de champiñón Arroz blanco Papa campesina Ensalada de remolacha Jugo de piña	Carne de res en salsa criolla Arroz con fideos Papa criolla frita Guacamole Jugo de lulo	Frijol y carne de res molida Arroz con fideos Plátano frito Ensalada de aguacate Jugo de maracuyá	Pollo en salsa Arroz pajarito Puré de papa criolla Ensalada de zanahoria Jugo de durazno
Media tarde	Torta de zanahoria y leche	Fruta entera Queso	Galleta	Mix de fruta picada	Yogurt con cereal	Gelatina de pata	Queso Bocadillo
Cena	Arepa integral mediana con queso y rodajas de tomate	Sánduche de queso, pollo desmechado y tomate	½ taza de pasta con queso, albóndiga y calabacín	½ taza de arroz integral con pedacitos de carne y habichuela	Ensalada de papa con pollo	2 tostadas integrales con atún y cebolla picada	Trocitos de pescado, ½ taza de arroz y palitos de zanahoria

- b. **Planifiquen** las compras. A continuación van algunos consejos.
- Recuerden los alimentos que ya tienen (realicen una lista de los alimentos con los que ya cuentan en la casa).
 - Planeen las compras (realicen una lista con los alimentos que faltan por comprar).
 - Compren solo las porciones que necesiten (según el número de integrantes en la familia, conseguir los alimentos que se requieren).
 - Elijan también frutas y verduras que estén aptas para el consumo inmediato y que estén en cosecha.
 - Diferencien entre la fecha de consumo preferente y la fecha de vencimiento.
 - Antes de hacer las compras, analicen qué alimentos están consumiendo en casa.

- c. **Almacenen** adecuadamente, para que los alimentos sean más duraderos.
- Almacenen los alimentos en lugares adecuados.
 - Verifiquen el adecuado funcionamiento del refrigerador.
 - Refrigeren los productos frescos y los restos para que les duren más tiempo.
- d. **Preparen** según la cantidad de consumo por persona.
- Consuman los alimentos según el orden de compra (verificar los alimentos que llevan más tiempo o que están próximos a vencer).
 - Aprovechen al máximo cada parte de los alimentos (en su mayoría, las frutas y verduras se pueden utilizar en su totalidad: creen recetas que involucren todo el alimento).

3. Para terminar... decidan qué hacer con los desperdicios y pérdidas.

- Preparen conservas y salmueras.
- Compartan los alimentos que no se consuman en los tiempos de comida.
- Hagan encurtidos con los vegetales de su preferencia.



Una receta de vegetales encurtidos para preparar en casa:

Los encurtidos son alimentos (normalmente vegetales) que se conservan en un medio ácido, con frecuencia vinagre con sal, para fermentar y mantenerlos mucho más tiempo. Son fáciles de hacer, pero lleva un poco de preparación previa.



Ingredientes:

- 200 g de vegetales: pimentones, pepinos, cebollas, habichuela, zanahoria, entre otros
- 1 taza de agua hirviendo
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar



Preparación:

1. Cortar en rebanadas, cubos o trozos, como prefieran.
2. Poner encima el agua hirviendo y dejar reposar un minuto.
3. Cocinarlos ligeramente, no por completo, porque deben mantenerse crocantes, incluso luego de estar encurtidos.
4. Alistar un envase previamente esterilizado en agua hirviendo. Secarlo muy bien.
5. Poner los vegetales, el vinagre, sal y azúcar dentro de este envase.
6. Cerrar y mezclar dentro del envase. El calor lo cerrará al vacío.
7. Refrigerar al menos una semana y luego empezar a comerlos.



Nuestras notas: Evaluemos el desperdicio en casa durante un mes

Diseñen un diario de campo en un cuaderno, hojas reciclables o en un archivo de Word o Excel, donde lleven el seguimiento y se evidencien las experiencias vividas. Muestren fotos, dibujos y notas.



Este material luego lo podrán entregar en el colegio al docente.

Jugar y reflexionar:

Demostremos qué aprendimos sobre pérdida y desperdicio de alimentos

Descubran el mensaje oculto

Cada dibujo corresponde a una letra, como lo muestra la tabla de convenciones.














Tabla de convenciones

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
T	U	V	W	X	Y	Z			


Mensaje





	

**LA EDUCACIÓN
EN PRIMER LUGAR**

Secretaría de Educación del Distrito

Avenida El Dorado No. 66 - 63

Teléfono: (57+1) 324 1000

Bogotá, D.C. - Colombia

www.educacionbogota.edu.co



@Educacionbogota



Educacionbogota



@Educacionbogota



@educacion_bogota