



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

Manejo de desperdicios y residuos en casa

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 Baldión 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.

Manual de desperdicios y residuos en casa

En casa se producen desperdicios y residuos de alimentos. El desperdicio se produce cuando se desechan partes tanto comestibles como no comestibles, de manera intencional. Se consideran residuos aquellos productos, o partes, que ya fueron usados y no sirven más.

exploremos:

Los desperdicios en nuestra casa

En familia, piensen y escriban alimentos que diariamente consumen. Recuerden lo que se desperdicia o los residuos que salen en cada caso.

Alimento natural	Marquen X si a veces se desperdician	Escriban residuos que quedan luego de ser usado

Revisen en la siguiente página algunos casos de desperdicio. ➔

Algunos casos en los que se desperdician alimentos:

- ▶ Alimentos que se pudren o dañan.
- ▶ Alimentos que no se consumieron.
- ▶ Por sufrir una enfermedad o plaga en una cosecha.
- ▶ Mala refrigeración en la producción o al llegar a casa.
- ▶ Alimentos caducados en la nevera o por fuera de ella.
- ▶ Alimentos caducados en su fecha de vencimiento.
- ▶ Las porciones servidas son muy grandes y no se consume todo.
- ▶ Lo dejan porque no les gusta el alimento.



¡Reflexionemos juntos!

Cada año se desperdicia 1/3 de los alimentos producidos para el consumo humano.

Si se recuperara una cuarta parte de lo que se desperdicia, habría suficiente comida como para acabar con el hambre en la Tierra.



En casa podemos evitar tantos desperdicios y usar algunos de los residuos. Invitados a los siguientes retos en familia.

Nuestro reto:

Evitemos desperdicios y usemos residuos de alimentos

1. Acciones para reducir desperdicios



Evitemos



Acción 1. Planifiquen un menú semanal

En una tabla, organicen lo que prepararán para cada momento del día.

Menú	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							

Acción 2. Hagan una lista de la compra solo con los productos necesarios.

Frutas	Verduras y hortalizas	Cereales y derivados	Leguminosas	Lácteos	Carnes, huevos

Acción 3. Diferencien entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente: revisen los productos en casa y registren su fecha.



La **fecha de caducidad** indica cuándo un alimento deja de ser seguro para el consumo, desde el punto de vista sanitario.

La **fecha de consumo preferente** indica hasta qué fecha un alimento mantiene intactas sus propiedades, siempre y cuando el envase no se haya abierto.

Producto	Fecha de caducidad (percederos)	Fecha de consumo preferente (no percederos)

Acción 4. Aprovechen los alimentos para otra comida.

Escriban los sobrantes que podrían utilizar para preparar nuevos alimentos.

Ideas	Alimentos que pueden reutilizar para lograr la idea
Ensaladas	
Jugos	
Compotas	
Sopas	
Tortas	
Cereales	

2. Acciones para utilizar residuos

Reflexionemos juntos...

Cuando hacemos un uso adecuado de los alimentos y realizamos algunas de las acciones anteriores, tenemos muy poca cantidad de desperdicios; solo tendríamos residuos, que son las partes sobrantes de los alimentos que ya no se pueden consumir.



Acción 1. Hagamos compostaje casero: comida para plantas

Los residuos de alimentos, como pieles y cáscaras de fruta y verduras, son inevitables; estos se pueden recoger en un cubo de compostaje.

Materiales	Pasos a seguir
<ul style="list-style-type: none">▶ Tabla para cortar▶ Cáscaras de manzana roja▶ Cáscaras de banano▶ Recipiente plástico▶ Cuchillo de mesa▶ Dos pocillos llenos de tierra▶ Marcador▶ Hojas secas▶ Bolsitas de té usadas▶ Trozo de tela▶ Pegante▶ Cáscaras de huevo	<ol style="list-style-type: none">1. Ubicar el recipiente plástico encima de una mesa.2. En la base del recipiente, dibujar puntos en los lugares donde van a ubicarse algunos agujeros. Usen el marcador.3. Marcar dónde va a quedar un agujero más grande.4. Con ayuda de un cuchillo, abrir los agujeros que marcaron.5. Pegar el pedazo de tela en el agujero más grande, para evitar que pasen sólidos.6. En el fondo del recipiente, colocar una capa de tierra.7. Agregar elementos orgánicos: cáscaras de manzana, banano y hojas, picados; bolsas de té y cáscaras de huevo.8. Agregar nuevamente tierra.9. Mezclar todos los ingredientes.



Consulten también “Cómo hacer composta casera”.
En: <https://www.youtube.com/watch?v=PL83nBs5XL4>



Usen el compost para sus plantas. Compostar restos de comida puede reducir el impacto del cambio climático mientras reciclan nutrientes y mejoran la salud del jardín.

Acción 2. Caldos para riego o compost líquido

Materiales	Pasos a seguir
<ul style="list-style-type: none">▶ Tres papas pastusas o saba- neras▶ Una olla▶ 1 litro de agua▶ Colador	<ol style="list-style-type: none">1. Tomar las papas y pelarlas.2. Poner a hervir las cáscaras de papas en el litro de agua, a fuego alto.3. Cuando esté hirviendo por cinco minutos, retirar.4. Tapar la olla hasta que se enfríe y el agua pueda absorber los nutrien- tes de las cáscaras.5. Pasadas dos horas, colar las cáscaras. <p>¡Ya tienen la infusión de papas para rociar sobre las plantas!</p>

Seguimiento a la reducción de desperdicios y la reutilización de residuos en casa



Principales logros que obtuvieron: _____



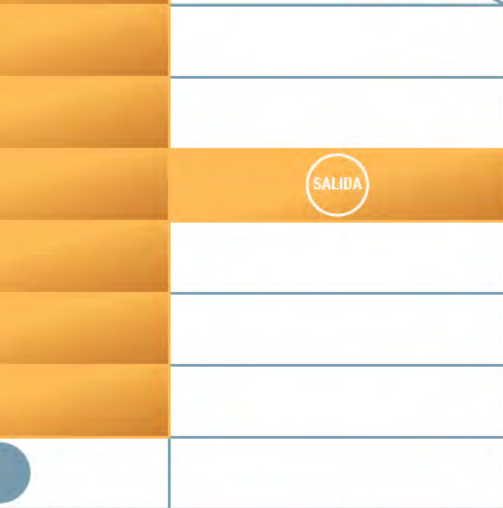
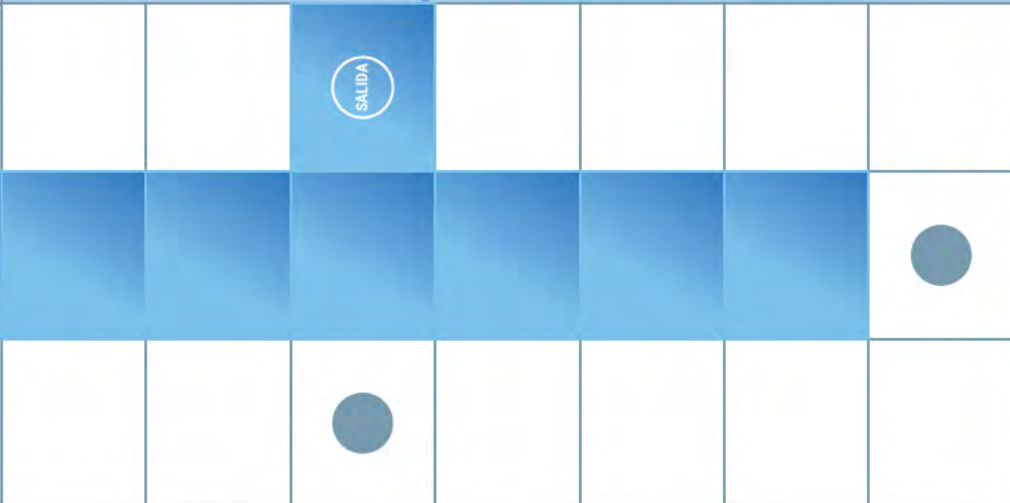
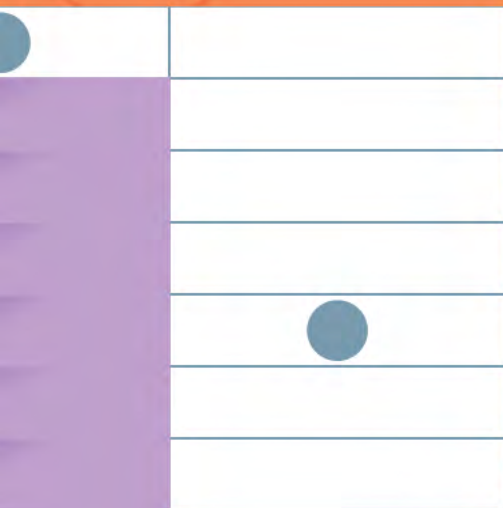
Principales dificultades: _____

Juguemos en familia:

Canasta de alimentos

Cada integrante tendrá un color en donde cada ficha de parqués (o un botón de diferente color), representará un alimento. La idea es llenar el canasto, por lo que el primero que lo haga será el ganador.

				●				
●								
				SALIDA				
							●	
								●



**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