

# Kit de acción 'Los alimentos importan' Guía de actividades

El kit de acción 'Los alimentos importan' contiene **más de 20 actividades** que invitan a los jóvenes a ayudar a prevenir el desperdicio de alimentos.

Las actividades pueden hacerse en forma individual o en serie, en el orden que se ajuste a los temas de aprendizaje de tu clase u organización.

El kit se divide en dos conjuntos de actividades: para **niños** (de 5 a 13 años) y **jóvenes** (de 14 a 25 años), organizadas por tema.

Muchas de ellas pueden interesar tanto a niños como a jóvenes, ¡así que explóralas todas!

**Gana insignias!** Los jóvenes reciben un reconocimiento por cada acción que lleven a cabo. Gánate puntos e insignias: en tu página de perfil, sólo tienes que subir una foto o enviar una descripción de las acciones que estás llevando a cabo. Haz clic en la pestaña **Héroes Juveniles** para registrarte.

[www.cec.org/LosAlimentosImportan](http://www.cec.org/LosAlimentosImportan)



CEC  
CCA  
CCE

# 1. De la semilla a la mesa

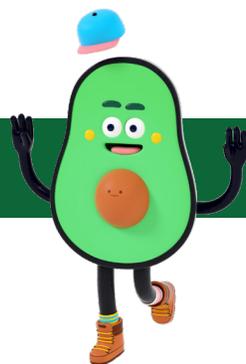
Kit de acción para niños

Kit de acción para jóvenes

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumulable para las siguientes insignias:
Planta una semilla							Entiende el crecimiento de las plantas		Entiende el valor de los alimentos cultivándolos	5	
Cultiva algún alimento							Entiende la biología de una semilla y el crecimiento de las plantas		Aprende a cultivar productos orgánicos	10	
Visita una granja					Entiende lo que significa cultivar alimentos para subsistencia		Entiende el ciclo de los nutrientes, el cuidado de las plantas y la cría de animales		Aprende acerca de nuestro sistema alimentario	10	
Trabaja como voluntario en un huerto comunitario		Todas las edades			Aprende cómo brindar acceso a productos frescos, saludables y económicos		Aprende acerca del crecimiento de las plantas y el ciclo de los nutrientes	Aprende a cultivar productos frescos y saludables	Aprende a valorar los alimentos cultivándolos	10	
Empieza un huerto		Todas las edades			Aprende a pedir permisos, organizarte e influir en responsables de la toma de decisiones	Calcula cantidades y tiempo de crecimiento, y prepara calendarios de cuidados	Aprende a cuidar el suelo y acerca de los ciclos de vida de distintas especies de plantas	Aprende a cultivar productos frescos y saludables	Aprende a cultivar alimentos orgánicos	20	
Practica la asociación de cultivos		Todas las edades			Aprende la importancia cultural e histórica de la asociación de cultivos		Entiende los beneficios biológicos de la asociación de cultivos		Aprende a cultivar alimentos orgánicos	5	
Monitorea el crecimiento de tu planta		Todas las edades				Mide y monitorea el crecimiento de las plantas	Estudia el crecimiento de las plantas		Aprende a cultivar alimentos orgánicos	5	
Cosecha tus alimentos		Todas las edades						Aprende a cultivar productos frescos y saludables		10	
Vete de Cosecha		Todas las edades						Aprende acerca de los alimentos	Evita que los alimentos se desperdicien	10	



# 2. Más que sólo alimentos



Kit de acción para niños

Kit de acción para jóvenes

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumulable para las siguientes insignias:
Crea con Hojas de maíz		Todas las edades	Ponte creativo		Reconoce el aprovechamiento histórico de materiales locales		Fomenta el pensamiento técnico		Usa la creatividad y reutiliza	5	
Experimenta con hojas de maíz		Todas las edades	Ponte creativo		Reconoce el aprovechamiento histórico de materiales locales		Fomenta el pensamiento técnico		Usa la creatividad y reutiliza	5	
Comparte tus creaciones públicamente o en las redes sociales		Todas las edades		Usa lenguaje creativo para expresar el impacto de tus acciones encaminadas a aprovechar alimentos desperdiciados					Genera mayor conciencia	5	
Compartamos historias y conservemos alimentos (entrevista a un adulto mayor)				Cuenta historias para intercambiar conocimientos	Investiga prácticas históricas a través de entrevistas					10	
Compila un recetario con recetas familiares que se distingan por tener cero desperdicio de alimentos			Usa ilustraciones, fotografías y dibujos para crear tu recetario	Plasma recetas, técnicas e historias en el recetario	Intercambia conocimientos intergeneracionales				Intercambia recetas y técnicas de cocina con cero residuos	10	
Edita tu grabación y busca publicarla en internet o que se transmita por radio			Logra un impacto con el uso creativo de música y efectos de audio	Prepara, escribe y edita material para entrevistas a fin de crear el máximo impacto			Usa equipo de audio y tecnología de edición para preparar el podcast final			20	
Cocinen juntos tú y un adulto mayor					Explora el intercambio intergeneracional de conocimiento			Aprende técnicas de cocina saludable	Aprende técnicas para prevenir el desperdicio de alimentos	10	

# 3. Celebremos los alimentos "feos"



Kit de acción para niños

Para jóvenes

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumula para las siguientes insignias:
Diseña un cartel con un superhéroe o superheroína usando una fruta o verdura "fea"		Todas las edades	Desarrolla la creatividad y habilidades de dibujo y diseño	Usa el lenguaje para transmitir un mensaje importante					Crea mayor conciencia sobre el impacto ambiental de desperdiciar alimentos	5	
Crea una tira cómica		Todas las edades	Desarrolla la creatividad y habilidades de dibujo y diseño	Fomenta la narración de cuentos y el uso de diálogos	Aborda problemas sociales asociados con juicios basados en el aspecto		Aborda los efectos del desperdicio de alimentos en el medio ambiente	Aborda la importancia de comer frutas y verduras		10	
Realiza una degustación de frutas o verduras "feas"		Todas las edades					Experimenta usando los sentidos			5	
Organiza un concurso de tiras cómicas		Todas las edades	Celebra la creatividad	Se requiere preparar mensajes de promoción y presentación						10	
Prepara una comida con la temática de "alimentos de aspecto feo"		Todas las edades					Aprende a cocinar con productos frescos	Aprende a prevenir el desperdicio de alimentos en la cocina		10	
Inicia un proyecto en las redes sociales sobre héroes de alimentos "feos"			Usa tiras cómicas, animaciones o grabaciones de video para narrar una historia convincente	Idea un lenguaje impactante que corresponda al medio seleccionado	Usa el medio seleccionado para abordar cuestiones sociales y ambientales				Crea mayor conciencia sobre el impacto ambiental de desperdiciar alimentos	10	
Organiza una proyección de tu trabajo			Diseña materiales promocionales	Redacta mensajes, promociones y notas para quien actúe como maestro de ceremonias					Crea mayor conciencia sobre el impacto ambiental de desperdiciar alimentos	20	

# 4. Misión posible: Frenar el desperdicio de alimento en la fuente

Kit de acción para niños

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumulable para las siguientes insignias:
Conviértete en detective en contra del desperdicio de alimentos		Todas las edades			Estudia el comportamiento humano para llegar al origen de un problema	Calcula el dinero gastado en alimentos desperdiciados	Usa gráficas para registrar tus observaciones		Estudia el comportamiento en el entorno doméstico para reducir el desperdicio de alimentos	5	
Prepara una comida con alimentos rescatados		Todas las edades						Aprende a cocinar con productos frescos	Aprende a cocinar para prevenir el desperdicio de alimentos	10	
Comparte tus ideas de comida con ingredientes rescatados		Todas las edades	fotografías para comparar imágenes de antes y después de los alimentos rescatados	Redacta una descripción o escribe la receta de tu platillo, y comparte cómo previniste el desperdicio					Promueve tus creaciones con alimentos desperdiciados	5	
Tu misión: llegar al origen del desperdicio de alimentos					Estudia el comportamiento humano para entender las causas fundamentales de problemas		Realiza observaciones con detenimiento, lleva un registro detallado y realiza un análisis para sacar conclusiones		Estudia el comportamiento en el entorno doméstico para reducir el desperdicio de alimentos	5	
Redacta un manifiesto sobre el desperdicio de alimentos				Usa lenguaje enfático para influir en el comportamiento	Entiende el impacto del lenguaje en el comportamiento				Impulsa acciones para prevenir el desperdicio de alimentos	5	
Realiza un inventario de residuos "antes y después"						Usa indicadores para medir y categorizar alimentos desperdiciados	Realiza análisis y comparaciones para entender la causalidad		Mide los alimentos desechados para entender cómo puede prevenirse el desperdicio	10	

Para jóvenes

# 5. Basurología

Kit de acción para niños

Kit de acción para jóvenes

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumulable para las siguientes insignias:
Realiza un inventario sencillo de alimentos desperdiciados		Todas las edades				Pesa y clasifica los alimentos desperdiciados para cuantificarlos	Usa métodos científicos sencillos para entender un problema		Entiende qué alimentos se desperdician y por qué	10	
Crea carteles en favor de la prevención del desperdicio de alimentos		Todas las edades	Usa la creatividad para expresar un concepto importante	Usa el lenguaje para influir en un comportamiento					Crea mayor conciencia sobre el desperdicio de alimentos	5	
Intercambia ideas de prevención del desperdicio de alimentos		Todas las edades			Usa el pensamiento creativo para modificar el comportamiento humano				Encuentra soluciones al desperdicio de alimentos	5	
Lleva a cabo un segundo inventario de residuos		Todas las edades			Estudia el impacto de carteles en el comportamiento humano	Pesa y clasifica los alimentos desperdiciados para cuantificarlos	Usa métodos científicos sencillos para medir el impacto de una solución		Estudia el impacto de carteles en el comportamiento humano	10	
Comparte tus resultados		Todas las edades	Encuentra formas creativas de intercambiar información	Usa el lenguaje para impulsar un cambio en el comportamiento		Expresa resultados matemáticos en forma clara e impactante	Explica resultados científicos en forma clara e impactante		Crea mayor conciencia sobre posibles soluciones	5	
Realiza un inventario, por categorías, de alimentos desperdiciados		Todas las edades				Pesa y categoriza los alimentos desperdiciados] para entender una problemática			Entiende qué alimentos se desperdician y por qué	10	
Elabora carteles y comparte tus resultados		Todas las edades	Usa técnicas creativas para generar mayor conciencia	Usa el lenguaje para influir en un comportamiento					Crea mayor conciencia sobre el desperdicio de alimentos	5	
Crea nuevos contenedores y etiquetas		Todas las edades	Usa diseños muy bien pensados para modificar un comportamiento	Usa el lenguaje para influir en un comportamiento	Estudia el comportamiento humano para entender una problemática				Ayuda a otros a prevenir el desperdicio de alimentos	10	
Lleva a cabo un segundo inventario		Todas las edades				Pesa y clasifica los alimentos desperdiciados para cuantificarlos	Usa métodos científicos sencillos para medir el impacto		Estudia el impacto de carteles en el comportamiento humano	10	
Mide las reducciones en emisiones de gases de efecto invernadero alcanzadas		Todas las edades				Realiza cálculos para medir el impacto			Calcula tu reducción de efectos de cambio climático	5	



## 6. Innovadores de alimentos

Kit de acción para niños

Kit de acción para jóvenes

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumulable para las siguientes insignias:
Prepara paletas para combatir el desperdicio de alimentos								Aprende a preparar tentempiés saludables	Rescata alimentos y contribuye a prevenir el desperdicio	5	
Promueve tu sabor salvaplaneta			Usa la creatividad para compartir un mensaje importante	Usa el lenguaje para compartir un mensaje importante					Fomenta la prevención del desperdicio de alimentos	5	
Vende tus paletas y recauda fondos					Apoya una causa social					5	
Rescata alimentos de otra manera								Aprende a preparar platillos saludables	Practica el rescate de alimentos	5	
Explora métodos de conservación de alimentos					Investiga medios históricos de conservar alimentos				Rescata y conserva alimentos	5	
Prepara encurtido de cáscaras de sandía						Prueba recetas, y practica mediciones y tiempos	Aprende acerca de la función de la acidez en la conservación de los alimentos		Rescata y conserva alimentos	5	
Creación de un recetario con técnicas y recetas para conservar alimentos			Usa ilustraciones, fotografías y diseños para que tu recetario sea atractivo	Con las recetas, incluye anécdotas, historias e instrucciones redactadas	Investiga técnicas históricas para conservar alimentos	Usa las matemáticas para probar recetas y convertir medidas			Intercambia conocimientos para fomentar la prevención del desperdicio de alimentos	10	
Construye un deshidratador solar						Haz mediciones y cálculos para ensamblar materiales de construcción			Usa energía renovable para prevenir el desperdicio	20	



# 7. Rescatemos y compartamos alimentos

Kit de acción para niños

Kit de acción para jóvenes

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumulable para las siguientes insignias:
Haz una presentación sobre celebraciones			Presenta en forma creativa lo que aprendiste	Aprende a investigar y realizar presentaciones	Aprende acerca de otras culturas y tradiciones relacionadas con prácticas de compartir alimentos					5	
Cocina una sopa de piedra								Aprende a cocinar una sopa saludable	Rescata alimentos	5	
Asiste a un festival relacionado con la cosecha					Aprende acerca de relaciones culturales con la cosecha y la preparación de alimentos					5	
Empieza un club de cocineros de sopas		Todas las edades			Aprende cómo apoyar a otros miembros de la comunidad mediante el rescate de alimentos	Aprende a medir y cocinar para grupos numerosos		Aprende a cocinar una sopa saludable	Haz del rescate de alimentos un hábito	10	
Organiza una "disco sopa" mini		Todas las edades						Aprende a cocinar una sopa saludable	Rescata alimentos para consumir	5	
Organiza una "disco sopa" mega			Usa elementos artísticos, fotografías y diseños para promover tu evento	Redacta un comunicado de prensa		Calcula la cantidad de asistentes, cuantifica los alimentos rescatados y cocina en grandes cantidades		Aprende a cocinar una sopa saludable	Rescata alimentos y fomenta la prevención del desperdicio	20	



# 8. ¡Compostemos!

Kit de acción para niños

Kit de acción para jóvenes

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumulable para las siguientes insignias:
Entiende la diferencia entre desperdicios de alimentos evitables e inevitables							Aprende sobre compostaje y materia orgánica		Aprende sobre compostaje y materia orgánica	5	
Inicia un lombricompostero							Entiende la función de las lombrices en la descomposición de material vegetal		Composta residuos orgánicos en vez de enviarlos al relleno sanitario	10	
Construye un compostero al aire libre		Todas las edades					Aprende sobre descomposición y el ciclo de nutrientes en la naturaleza		Composta todos tus residuos orgánicos	10	
Construye tu propio compostero		Todas las edades					Aprende sobre descomposición y el ciclo de nutrientes en la naturaleza		Composta todos tus residuos orgánicos	10	
Arranca un programa de compostaje comunitario				Prepara planes para obtener permisos y elabora materiales promocionales para definir con claridad cómo funciona tu programa	Investiga acerca de las disposiciones de tu localidad sobre compostaje a escala comunitaria	Calcula la cantidad de participantes, los alimentos desperdiciados a procesar, las horas de trabajo de los empleados y las tarifas cobradas por tus servicios	Entiende la biología que implica mantener una composta saludable		Expande el compostaje en tu comunidad	20	

# 9. ¿Adónde va a parar todo?



Kit de acción para niños

Kit de acción para jóvenes

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y Tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumula para las siguientes insignias:
Estudia los contenedores instalados		Todas las edades	Comparte en forma creativa los resultados	Usa el lenguaje para compartir tus hallazgos	Estudia el comportamiento humano para resolver un problema		Haz observaciones para estudiar un problema			5	
Diseña tus propios contenedores y etiquetas verdes		Todas las edades	Usa la creatividad para diseñar un recipiente más eficiente				Aplica tus hallazgos en soluciones viables		Ayuda a aumentar el desvío	5	
Lleva a cabo inventarios de alimentos desperdiciados antes y después		Todas las edades				Mide y clasifica los desechos	Estudia los desechos para entender el comportamiento y el impacto del diseño		Analiza tu impacto	10	
Comparte esta actividad con un amigo por correspondencia electrónica		Todas las edades	Usa fotografías o ilustraciones para intercambiar diseños	Mantén correspondencia con amigos, de ser posible en otro idioma	Explora otros lugares y descubre diferencias en los diseños		Aprende cómo el diseño influye en el comportamiento			5	
Comparte tus diseños de contenedores en las redes sociales		Todas las edades	Usa fotografías o ilustraciones para intercambiar diseños	Usa el lenguaje para expresar tus ideas sobre el diseño y su impacto					Fomenta un diseño ambiental eficiente	5	
Elabora un mapa del sistema de residuos de tu localidad					Desarrolla habilidades de investigación, entrevista y elaboración de mapas					10	
Saca cuentas						Investiga, mide y estima cantidades de desechos manejados en distintas instalaciones				5	
Creación de una infografía			Usa elementos artísticos y diseños para expresar sistemas en forma clara y de mayor impacto						Fomenta el entendimiento de sistemas locales de desechos	5	
Propón mejoras sistémicas y presenta recomendaciones					Utiliza tus habilidades de investigación, diseño y presentación, y ejerce influencia sobre responsables de la toma de decisiones				Aumenta la sustentabilidad del sistema de desechos de tu localidad	10	
Participa en un desafío 'cero residuos de alimentos'		Todas las edades			Recurre a la autorreflexión y el análisis				Cultiva hábitos sustentables	10	



# 10. Cerremos el círculo: hacia un sistema alimentario justo y sustentable

Kit de acción para niños

Kit de acción para jóvenes

Actividades	Duración (30 min a un día, o varios días)	Diseñado para: (niños, jóvenes, todas las edades)	Arte	Lengua	Ciencias sociales, historia y geografía	Matemáticas	Ciencia y tecnología	Salud	Medio ambiente	Reclama esta cantidad de puntos	Acumulable para las siguientes insignias:
Participa en el juego de la carrera al centro de la economía circular		Todas las edades			Usa el pensamiento creativo para descubrir cómo aprovechar materiales alimentarios de desperdicio diarios	Realiza un conteo	Usa el pensamiento creativo para descubrir cómo aprovechar materiales alimentarios de desperdicio de todo tipo		Aprende acerca del pensamiento sistémico circular	5	
Invita a participar a un emprendedor de alimentos		Todas las edades			Usa el pensamiento creativo para descubrir cómo aprovechar materiales alimentarios de desperdicio diarios y aprende a influir en un personaje público				Explora el pensamiento sistémico circular con un negocio local	10	
De basura a tesoro: apoya a un negocio local en la búsqueda de soluciones al desperdicio de alimentos	 				Combina tus habilidades para conocer acerca de un negocio y ayúdale a encontrar soluciones efectivas al desperdicio de alimentos	Combina tus habilidades para conocer acerca de un negocio y ayúdale a encontrar soluciones efectivas al desperdicio de alimentos			Explora el pensamiento de la economía circular con un negocio local	10	
Presenta en un blog a un héroe o heroína contra el desperdicio de alimentos	 			Comparte la historia de un innovador exitoso de alimentos desperdiciados					Promueve el pensamiento sistémico circular	10	
Presenta a un héroe o heroína contra el desperdicio de alimentos y organiza una ceremonia de premiación	 			Combina tus habilidades para organizar un evento impactante					Promueve el pensamiento sistémico circular	10	



## **Comisión para la Cooperación Ambiental**

700 rue de la Gauchetière Ouest, bureau 1620 Montréal

(Québec) H3B 5M2 Canadá

Tel.: +1 514.350.4300 fax.: +1 514.350.4314

[info@cec.org](mailto:info@cec.org) / [www.cec.org](http://www.cec.org)

