

# Kit de acción para jóvenes

¿Sabías que casi un tercio de toda la comida producida para alimentar a los seres humanos alrededor del mundo termina en la basura?  
¡Es una cantidad enorme, tan grande como una montaña!

El desperdicio de alimentos tiene lugar cuando tiramos comida en perfecto estado en nuestras casas, así como en tiendas, restaurantes, escuelas y comunidades. Como resultado de las decisiones que tomamos, estos alimentos terminan en los rellenos sanitarios, y no en nuestro estómago, sin que estén echados a perder.

Ya es hora de reducir esa Montaña, ¡y tú puedes ayudar haciéndolo en tu propio hogar o escuela!

¡Aquí encontrarás actividades para realizar con tu familia o con tus compañeros y compañeras compañeros de clase!



COMISIÓN PARA  
LA COOPERACIÓN  
AMBIENTAL



#ReduceElDesperdicio #LosAlimentosImportan

Cada año, los alimentos que desperdiciamos en América del Norte representan un costo de \$278,000 millones de dólares estadounidenses a la economía y ¡podrían haber alimentado a 260 millones de personas!

## Lo que También desperdiciamos cuando desechamos alimentos:

**39 millones de metros cúbicos**

de espacio en rellenos sanitarios, lo que equivale a 13 estadios de fútbol americano llenos de alimentos



**193 millones**

de toneladas de gases de efecto invernadero emitidos innecesariamente, lo mismo que manejar

**41 millones**

millones de automóviles continuamente durante todo un año



**\$1,900 millones**

de dólares estadounidenses pagados en tarifas por la eliminación del desperdicio en rellenos sanitarios

**Más de 32 millones de hectáreas**

de hábitat de vida silvestre, sólo en Estados Unidos, como resultado de su conversión en tierras agrícolas para cultivar alimentos que nunca se consumen



¿Dónde quedó nuestra casa?



**18,000 millones** de metros cúbicos de agua, suficiente para llenar 7 millones de albercas olímpicas

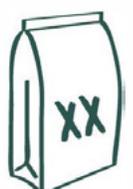
Energía suficiente para electrificar

**274 millones de hogares**

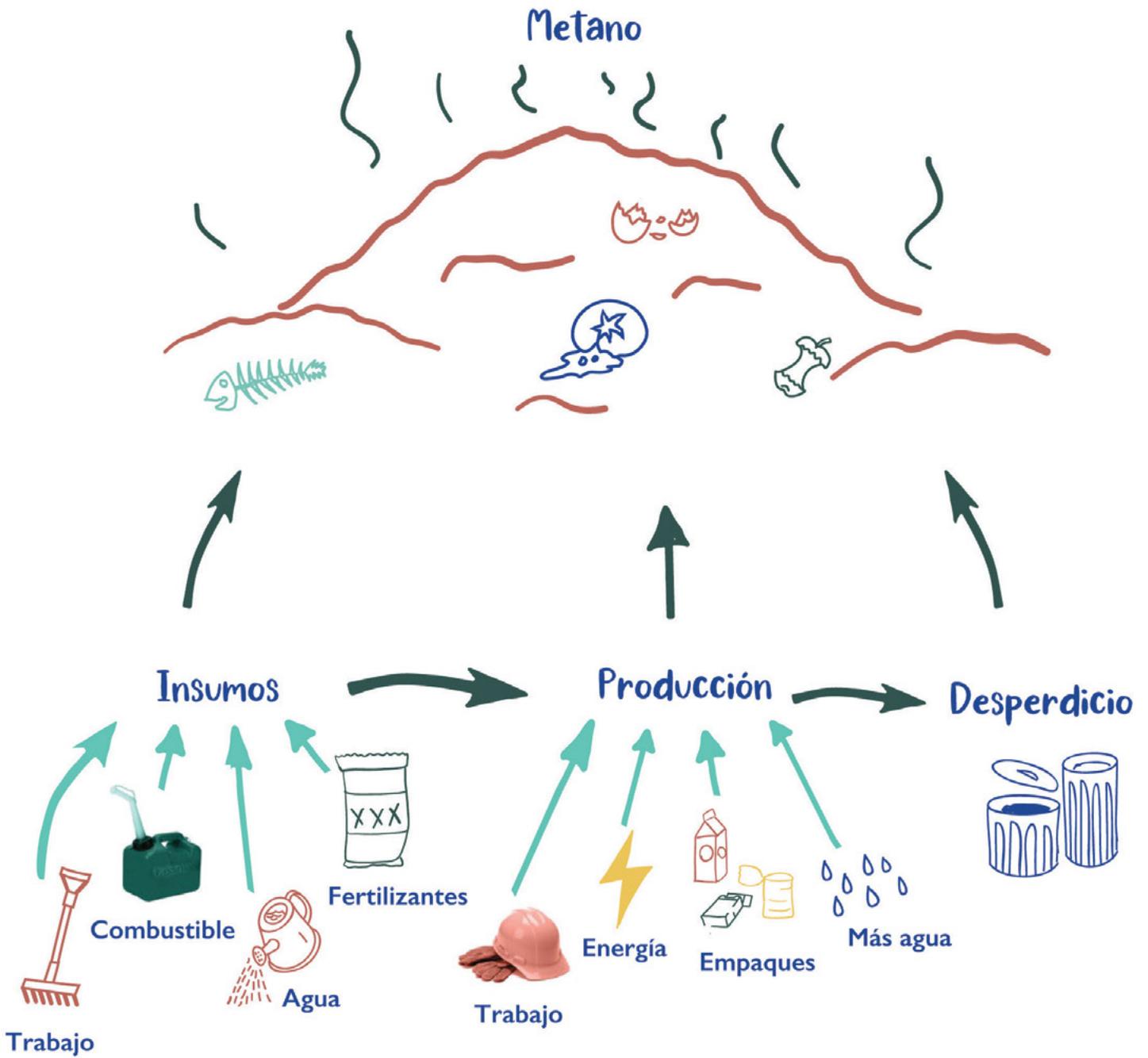


**3.9 millones**

millones de toneladas de fertilizante



# Sistema alimentario lineal



# Cultivemos alimentos

Cultiva alimentos, no los desperdicias



Los alimentos que vemos en los supermercados pueden provenir de otras partes del mundo. ¿Te has puesto alguna vez a pensar en cómo es este viaje?

Consideremos el trayecto de una sola manzana. Comienza en forma de semilla y depende del agua, el sol y un clima adecuado para crecer y convertirse en un árbol. Por ser tan delicadas, las manzanas se recolectan a mano, y luego

se clasifican por tamaño, color y forma. Algunas pasan la prueba, pero muchas otras no. Aquellas que llegan a empacarse y transportarse, muchas veces tienen que recorrer miles de kilómetros antes de llegar a nuestra mesa. Así que, antes de desperdiciar una manzana pensemos en toda la energía que se invirtió para que llegara a nuestro hogar.

## Asociación de cultivos: ¡cultivemos alimentos con nuestros amigos!

**Tiempo de preparación:**  
30 minutos

**Cultivo:** de 12 a 16  
semanas

Algunas plantas se dan muy bien cuando se cultivan juntas. Si son compatibles, solemos hablar de una asociación de cultivos. Hablemos de las tres hermanas: maíz, frijol y la calabaza, éstas se han cultivado juntas por miles de años en México y en los otros países de América del Norte.

El maíz crece alto y sirve de tallo por donde trepa el frijol. Los frijoles devuelven importantes nutrientes al suelo conforme van creciendo, y la calabaza, con sus hojas anchas, da sombra al suelo y evita que se acerque la maleza. Investiga acerca de otras asociaciones de cultivo. Experimenta con el riego, la luz y con abono o composta. Algunas plantas crecen más rápido que otras: obsérvalas y ve qué puedes aprender.

*tres hermanas*



## Material:

- Semillas (pepino, maíz frijol, jitomate, calabaza...). Busca plantas que se den bien juntas y planea cómo sembrarlas en grupo una vez que estén lo suficientemente grandes para sacarlas al aire libre
- Tierra para macetas y tierra disponible en un lugar al aire libre
- Envases pequeños que ya no uses o periódico para hacer macetas
- Luz del sol

## Manos a la obra:

1. Si haces esta actividad en clase, investiga acerca de la asociación de cultivos para saber qué plantas crecen bien juntas y decidir qué grupos hacer al momento de trasplantar. Si estás en casa, pregunta a tus papás o a tus abuelos si saben algo sobre las tres hermanas: maíz, frijol y calabaza, y pide que te ayuden con la actividad.

**Anota en tu área de trabajo reservada en este cuadernillo la asociación que has elegido.**

2. Con cuidado, llena de tierra tus envases o macetas.
3. Observa tus semillas.
4. En cada maceta pon una semilla.
5. Marca las macetas con la fecha de siembra. **Anota en tu área de trabajo las fechas de siembra.**
6. Riega ligeramente.
7. Poner las macetas donde les dé el sol.
8. Revisa la tierra todos los días.
9. Lleva un registro del crecimiento de la planta, el color de las hojas y la textura de la tierra. **Anótalo en tu área de trabajo.**
10. Cuando las plantas hayan crecido lo suficiente es importante trasplantarlas a un lugar soleado al aire libre, agrupándolas por asociaciones de cultivo. Puede ser en el patio de la casa, de la escuela o en una maceta mucho más grande para que quepan todas.

## ¿Qué aprendiste?

- ¿Viste cómo se beneficiaron mutuamente tus plantas en asociación de cultivos?
- ¿Qué estrategias ayudaron u obstaculizaron el crecimiento de tus plantas?
- ¿Qué aprendiste? ¿Qué harías diferente la próxima vez?
- ¿Sentiste alguna conexión con tus plantas? Si así fue, ¿cómo cambió eso tu forma de pensar sobre los alimentos?



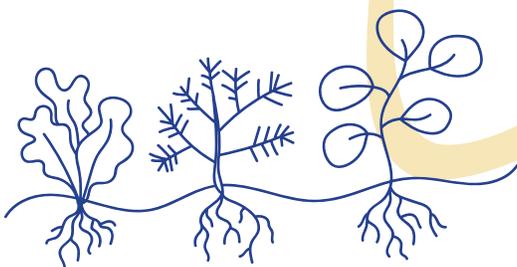
# Área de trabajo para la actividad 1 “Cultivemos los alimentos”

1. Si haces esta actividad en clase, investiga acerca de la asociación de cultivos para saber qué plantas crecen bien juntas y decidir qué grupos hacer al momento de trasplantar. Si estás en casa, pregunta a tus papás o a tus abuelos si saben algo sobre las tres hermanas: maíz, frijol y calabaza, y pide que te ayuden con la actividad. **Anota aquí la asociación que has elegido.**

2. Con cuidado, llena de tierra tus envases o macetas.
3. Observa tus semillas. ¿Qué forma tienen? ¿De qué color son? ¿Puedes imaginar cómo estas semillas duras y secas se convertirán en plantas y producirán alimentos?
4. En cada maceta, haz un pequeño agujero con una profundidad del doble de alto de la semilla. Coloca la semilla en el hoyo y cúbrela con tierra.
5. Marca las macetas con la fecha de siembra y colócalas en una bandeja, charola o tapa de plástico para retener el agua que escurra, junto a una ventana soleada. **Anota aquí las fechas de siembra.**

6. Riega ligeramente: demasiada agua puede hacer que las semillas se desentierren y queden al descubierto, o que se pudran.
7. Pon las macetas donde les dé el sol.
8. Revisa la tierra todos los días: debe estar húmeda pero no empapada. **Anota aquí los días de la semana que se riegan para no olvidarte ni excederte.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



9. Lleva un registro del crecimiento de la planta, el color de las hojas y la textura de la tierra. **Anótalo aquí.**

Planta 1	Planta 2	Planta 3

10. Cuando las plantas hayan crecido lo suficiente es importante trasplantarlas a un lugar soleado al aire libre, agrupándolas por asociaciones de cultivo. Puede ser en el patio de la casa, de la escuela o en una maceta mucho más grande para que quepan todas.

## ¿Qué aprendiste?

¿Viste cómo se beneficiaron mutuamente tus plantas en asociación de cultivos?

.....  
.....

¿Qué estrategias ayudaron u obstaculizaron el crecimiento de tus plantas?

.....  
.....

¿Qué aprendiste? ¿Qué harías diferente la próxima vez?

.....  
.....

¿Sentiste alguna conexión con tus plantas? Si así fue, ¿cómo cambió eso tu forma de pensar sobre los alimentos?

.....  
.....



# Preservación del Conocimiento sobre alimentos

**Aprende de tus mayores técnicas para reducir el desperdicio de alimentos**

## ¿Cómo nos ayuda la historia a prevenir el desperdicio de alimentos?

Retomar antiguas formas de cocinar, preservar y manejar alimentos puede ayudarnos a prevenir el desperdicio de alimentos y convertirnos en maestros cocineros. Aprender de las personas mayores, adultos y abuelos no sólo te llenará de magníficas sugerencias, sino que te ayudará a preservar el conocimiento y recetas que, a la vez, permitirán reducir el desperdicio de alimentos en favor de generaciones futuras.

¿Guardan tus abuelos alguna deliciosa receta preparada con restos de comida o alimentos rescatados? O tal vez ellos saben cómo aprovechar cada parte de una fruta, verdura o alimento de origen animal. ¡Ésta es tu oportunidad para averiguarlo!

## Compartamos historias y preservemos alimentos

**Tiempo: 3-5 días**

### Material

- Papel o cuaderno y pluma o lápiz
- Para grabar y tomar fotos puedes usar una grabadora, un celular, una computadora, la tableta o simplemente anotar todo en tu cuaderno

**¡Increíble receta!**



## Manos a la obra:

1. Elige a una persona mayor para entrevistar. Puede ser un familiar, un vecino o vecina.
2. Prepara las preguntas que te gustaría hacerle y el material necesario (cuaderno, grabadora, etc.).
3. Haz la entrevista en un lugar cómodo y sin ruido.
4. Después de la entrevista, pregúntate:  
¿Qué aprendí de esta persona mayor? ¿Cómo puedo aplicar lo que aprendí del pasado a mis propias prácticas alimentarias en la actualidad?

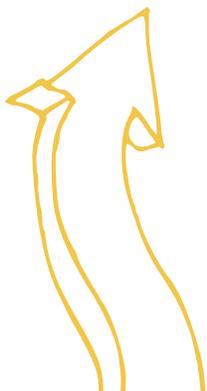
## Ejemplos de preguntas para la entrevista (anota las respuestas en tu área de trabajo reservada en este cuadernillo):

- A. ¿Considera usted que hoy día las personas desperdician más alimentos que antes?
- B. ¿Hay alimentos que acostumbrab a comer, o partes de alimentos que se aprovechaban antes y que ahora generalmente se desperdician? ¿A qué se debe esto? ¿Qué ha cambiado?
- C. ¿Tiene estrategias para prevenir el desperdicio de alimentos mediante la preparación de un platillo a partir de la transformación de ingredientes o restos de comida?
- D. ¿Qué platillos prepara en los que no hay desperdicio alguno? ¿Cómo aprendió a hacerlos?
- E. En el pasado, ¿qué se hacía con los restos de alimentos que no se consumían?
- F. ¿Existen tradiciones culturales o espirituales que influyen en su opinión sobre los alimentos y su desperdicio?



## ¿Quieres hacer más?

- **Recetario:** Haz tu propio recetario juntando recetas familiares que se distinguen por tener cero desperdicios de alimentos. Incluye anécdotas familiares y descripciones, así como técnicas de manejo, conservación o recuperación que hayas aprendido.
- **Cocinen juntos:** Reserva un día con tu(s) persona(s) entrevistada(s) para cocinar juntos. Aprende y pon en práctica algunas de sus técnicas de cocina y toma una fotografía de ustedes cocinando juntos.



# Área de trabajo para la actividad 2

## “Preservación del conocimiento sobre alimentos”

1. Elige a una persona mayor para entrevistar. Puede ser un familiar, o un vecino o vecina.
2. Prepara las preguntas que te gustaría hacerle.
3. Si vas a grabar o tomar fotos de la entrevista pídele permiso. Si estudias en una escuela o universidad, averigua si hay una plantilla de consentimiento o autorización que deberías usar para tu entrevista.
4. Prepárate: revisa el funcionamiento de la grabadora, celular o computadora, o lleva contigo una pluma o un lápiz para tomar notas.
5. Haz la entrevista en un lugar cómodo y sin ruido.
6. Después de la entrevista, pregúntate:  
¿Qué aprendí de esta persona mayor?  
¿Cómo puedo aplicar lo que aprendí del pasado a mis propias prácticas alimentarias en la actualidad?



### Ejemplos de preguntas para la entrevista:

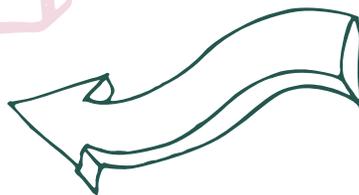
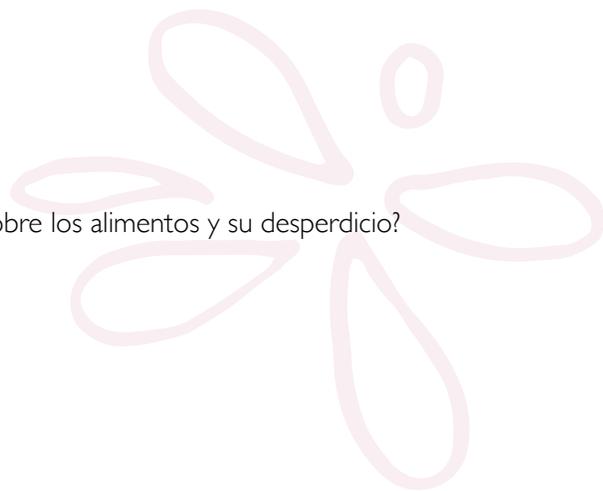
- A. ¿Considera usted que hoy día las personas desperdician más alimentos que antes?
- B. ¿Hay alimentos que acostumbraba a comer, o partes de alimentos que se aprovechaban antes y que ahora generalmente se desperdician? ¿A qué se debe esto? ¿Qué ha cambiado?

C. ¿Tiene estrategias para prevenir el desperdicio de alimentos mediante la preparar un platillo a partir de la transformación de ingredientes o restos de comida?

D. ¿Qué platillos prepara en los que no hay desperdicio alguno? ¿Cómo aprendió a hacerlos?

E. En el pasado, ¿qué se hacía con los restos de alimentos que no se consumían?

F. ¿Existen tradiciones culturales o espirituales que influyen en su opinión sobre los alimentos y su desperdicio?



**¡Reduzcamos todos  
juntos la Montaña  
de alimentos  
desperdiciados!**

## Rescata los alimentos. Salva el planeta.

Comparte tu trabajo y estas actividades con tu familia, amigos y amigas, y compañeros y compañeras de clase. ¡Muestra lo que has hecho!

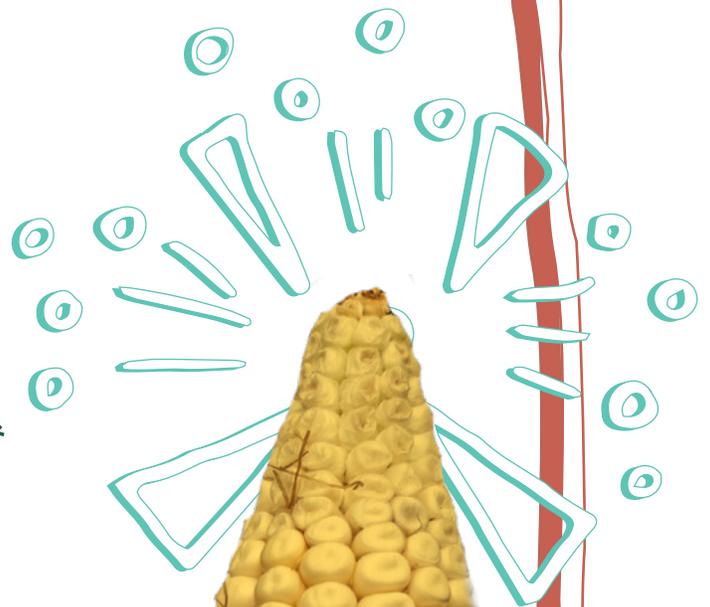
Puedes ver nuestros videos para otras actividades aquí:

<http://www.cec.org/flwy/es/>

¡Conviértete en un héroe juvenil contra el desperdicio de alimentos e inscríbete en nuestra página web junto a tu familia, o tu maestro o maestra y compañeros y compañeras de clase!

<http://www.cec.org/flwy/es/unete-al-movimiento-juvenil/>

Puedes compartir tus logros y fotos con toda la comunidad unida frente al desperdicio de alimentos.



COMISIÓN PARA  
LA COOPERACIÓN  
AMBIENTAL

**#ReduceElDesperdicio**  
**#LosAlimentosImportan**