

# Kids In Nutrition

Serie sobre la reducción del desperdicio de alimentos



# MENSAJE DE LA SEMANA:

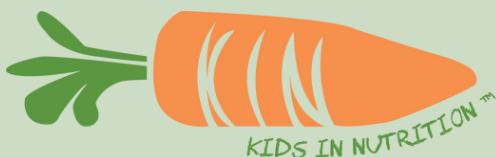
Estimados padres:

¡Saludos! Kids In Nutrition (KIN) regresa esta semana para enseñar a sus hijos sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos.

Reducir el desperdicio de alimentos al comer fuera de casa —llevando las sobras a casa y evitando envases innecesarios— ayuda a prevenir la pérdida de alimentos y de toda el agua, la tierra y la energía utilizadas para producirlos. Y en cuanto a los restos que generamos, el compostaje evita que la materia orgánica termine en los vertederos, donde liberaría metano, un potente gas de efecto invernadero. Juntos, estos hábitos pueden reducir significativamente el impacto ambiental de nuestro sistema alimentario.

Lección 5: ¿Lo tiro a la basura? — Los estudiantes aprenderán a reducir los residuos al comer en restaurantes, a desviar los alimentos y los envases de los vertederos, a identificar formas creativas de reutilizar los envases de alimentos y a reconocer qué materiales se pueden compostar, reutilizar y reciclar.

¡Esperamos que ustedes y sus hijos disfruten del programa KIN tanto como nosotros! Gracias, ¡y nos vemos la próxima semana para nuestra última lección!





# LECCIÓN 5: ¿DEBO TIRARLO A LA BASURA?

KIN



# LECCIÓN 5: PUNTOS CLAVE



## 01 - Comer comida para llevar

Comer en restaurantes genera una cantidad considerable de desperdicio de alimentos. Esto se puede reducir fácilmente mediante acciones como pedir porciones más pequeñas, compartir la comida, regalar las sobras a un amigo o a alguien que lo necesite, y usar recipientes reutilizables en lugar de pedir envases desechables para llevar.

## 02- Descomposiciones de materiales

Los diferentes materiales tienen tiempos de descomposición variables:

Alimentos: 2 a 6 meses (en el jardín) / 25 años (en un vertedero)

Vidrio: 1 millón de años

Cartón (el cartón está hecho de papel): 3 meses

Botella de agua de plástico de un solo uso: 450 años

Poliestireno expandido (corcho blanco): ¡Nunca!



## 03- Compostaje

El compostaje es un proceso natural de reciclaje de materia orgánica, como restos de comida y residuos de jardín, que se transforma en una sustancia rica en nutrientes llamada compost. Microorganismos como bacterias y hongos ayudan a descomponer el material, convirtiéndolo en un fertilizante similar a la tierra. Esta es una excelente manera de reciclar alimentos y, al mismo tiempo, prevenir la producción de metano en los vertederos.



# Reto de la Semana

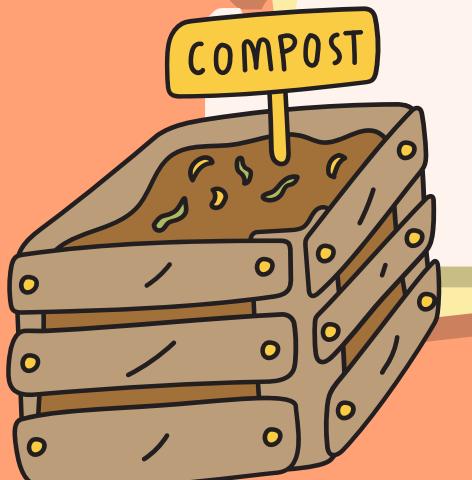
## LECCION 5

**Opción 1:** ¡Empieza a hacer tu propio compost!

Crea una pila o un contenedor de compost en el exterior o llévalo a una planta de compostaje cada dos semanas.

También puedes consultar los servicios de recogida de residuos orgánicos de tu ciudad o los puntos de entrega de compost locales.

**Opción 2:** ¡Prueba una aplicación para ahorrar comida! Descarga una aplicación que te ayude a combatir el desperdicio de alimentos. Algunas buenas opciones son Too Good To Go, Fridge Night, Flashfood u Olio.



**RECUERDO:**

- 1) Anima a tu hijo a registrar lo que hizo en su registro semanal de desafíos.

# ¡WRAPS DE HUMMUS Y VERDURAS!

Tiempo de preparación: 5 minutos.

Porciones: 4

Ingredientes:

- Tortillas de trigo integral
- Pimientos verdes
- Tomates
- Lechuga o brotes
- Hummus (ver receta o prepararlo en casa)
- ¡Cualquier otro ingrediente que tengas en la nevera!
- Ej.: Pimientos, cebolla, aceitunas

Instrucciones:

- Unta hummus sobre la tortilla.
- Coloca todas las verduras sobre tortilla.
- Enrolla la tortilla.
- ¡Buen provecho!



# ENFOQUE EN LA NUTRICIÓN

¡PREPARAR COMIDAS EQUILIBRADAS NO TIENE POR QUÉ IMPLICAR COMPRAR INGREDIENTES NUEVOS! EN CAMBIO, PUEDES SER CREATIVO UTILIZANDO LA VARIEDAD DE PRODUCTOS QUE YA TIENES EN LA NEVERA PARA CREAR COMIDAS DIVERTIDAS, NUTRITIVAS Y ORIGINALES.



**¡GRACIAS Y  
NOS VEMOS  
LA PRÓXIMA  
SEMANA!**

