

¡Conviértete en un controlador del clima!

PATROCINADO POR SOLV ENERGY & FEEDING SAN DIEGO



LA META

Después de completar las actividades asociadas con la lección sobre el rescate de alimentos, las Girl Scouts podrán:

- Saber los beneficios del rescate alimentario
- Saber los beneficios del compostaje y lo que se puede convertir en compostaje
- Convertirse en un comprador inteligente en el supermercado
- Ser controlador del clima

INFORMACIÓN GENERAL: Para obtener más información sobre cómo puedes ayudar a acabar el hambre mundial, por el rescate de alimentos, visite feedingsandiego.org

NIVEL DE EDAD: Este parche está diseñado para a Daisies-Ambassadors.

LOS DATOS



Si te importa el planeta, para el desperdicio de comida!

¿Sabías que el 35% de alimentos se desperdician, mientras que cientos de miles de personas en el condado de San Diego enfrentan hambre?

Todos tenemos una “huella alimentaria”, al igual que una huella. Una huella alimentaria mide los impactos ambientales causados por cultivar, producir, y transportar alimentos antes de que lleguen a tu plato. Y si no comes la comida que compras, las decisiones que tomas con respecto a cómo se deshacen de estos alimentos también afectan tu huella alimentaria.

En los Estados Unidos, 108 mil millones de libras de alimentos se desperdician cada año, ¡Se tiran a la basura y se envían en camiones a los vertederos! ¡A modo de comparación, esa cantidad es igual al peso de 10,800,000 elefantes! La mayor parte de ese desperdicio es comida nutritiva que podría alimentar a las personas que enfrentan el hambre en nuestra comunidad.

¿Sabías que los alimentos que se descomponen en los vertederos crean gases que dañan nuestro medio ambiente? Al reducir el desperdicio de alimentos, tu puedes ayudar a nuestro clima! ¿Puedes adivinar cuánto tarda una cáscara de plátano en descomponerse si se tira a la basura? ¡Hasta dos años! Pero si lo pones en una pila de abono, solo toma cuatro meses.

Esto puede ser explicado por la ciencia. El gas de vertedero está compuesto por aproximadamente un 50% de dióxido de carbono (CO₂) y un 50% de metano (CH₄). El metano, es un gas de efecto invernadero nocivo que atrapa el calor en la atmósfera de 28 a 36 veces más que el CO₂ durante un período de 100 años. Eso crea demasiado aire caliente, que no es bueno para la tierra. El metano se desarrolla porque el oxígeno y no puede entrar en la basura en un vertedero. Pero debido a que el oxígeno puede llegar a los desechos de alimentos en una pila de abono, cuando una cáscara de plátano allí se descompone, se produce principalmente CO₂, que es más seguro para la tierra.

¿QUÉ SIGNIFICA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS? El desperdicio de alimentos es la comida que no se come o usa. Esto ocurre con mayor frecuencia una vez que la comida llega a las tiendas de abarrotes o a tu hogar.

¿POR QUÉ IMPORTA? La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación estima que la pérdida y el desperdicio de alimentos representan el 8.2 por ciento de las emisiones de gases de efecto invernadero que impactan el cambio climático. Cuando tiramos los alimentos comestibles en la basura, terminan en los vertederos, donde genera metano. Según el Departamento de Medio Ambiente de EE. UU. Protection Agency, el 34% de todas las emisiones de metano en los EE. UU. Proviene de los vertederos. (En Pagina 6 hay un ejemplo de [Food Recovery Hierarchy](#))

¡CONVIÉRTETE EN UN CONTROLADOR DEL CLIMA!

¿QUÉ ES COMPOSTAJE? El compostaje es una excelente manera de reducir tu huella alimentaria y tus contribuciones pueden afectar el invernadero y emisiones. (¡Y el compostaje no es tan difícil ni tan maloliente!) El compostaje es simplemente orgánico descompuesto importar. Una ramita puede ser materia orgánica, pero también una cáscara de plátano. Cuando mezclas varios elementos en una pila de abono, se descomponen naturalmente en un fertilizante y nutrientes que ayudan a que los jardines crezcan.

Casi todo lo que proviene del suelo se puede convertir en abono: cáscaras de manzana, cáscaras de zanahoria, cáscaras de pomelo, huesos de aguacate, cualquier trozo de fruta o verdura servirá. Los granos también brotan del suelo, lo que significa que puede tirar cereales, pastas y afejos.

¿Qué más puede entrar en la pila? Cáscaras de huevo, posos de café, filtros de café (que son papel, y están hechos de árboles), té, nueces, flores cortadas y recortes de plantas.

¡AL RESCATE!

Puedes convertirte en un controlador del clima conservando alimentos, desechando hacerlo correctamente y convertirte en parte de una solución para un planeta más saludable..

¿CÓMO PUEDES HACER ESTO?

- ¡Conviértete en un controlador del clima comenzado por crear una **PROMESA SIN DESPERDICIO DE ALIMENTOS!** Pregúntate “¿Cuáles son las formas en que puedo prometer reducir el desperdicio de alimentos en la escuela y en el hogar? “ Incluso podrías compartir esta idea en tu escuela y desafía a todos a que también se comprometan a no desperdiciar alimentos. Convertirte en un controlador climático inspirará a hacer un compromiso de por vida para reducir el desperdicio de alimentos
- Asegúrese de decirle a tus familiares y amigos por qué deben saber cómo compran alimentos y cómo comprarlos, llevando una lista a la tienda para que compren sólo lo que necesitan
- Puedes hacer una auditoría de alimentos en tu casa. Si tienes fruta que está a punto de echarse a perder, puedes congelarla y usarla para hacer batidos, helados o muffins!
- Puedes comerte toda la comida de tu propio plato para reducir el exceso en la basura
- Puedes voluntar tu tiempo con Feeding San Diego!



IDEAS DE LECCIÓN

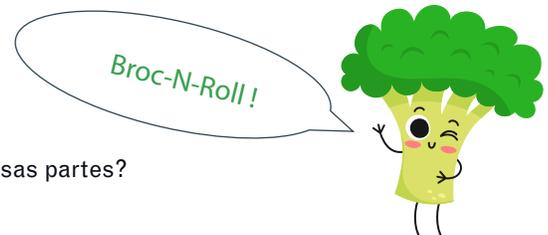
1. PRUEBA DE GUSTO DE BELLEZA INTERIOR

¡Todos sabemos que la belleza está en el interior y también debemos celebrar nuestra individualidad! Bueno, no es diferente con las frutas. y verduras! El hecho de que se vean diferentes no significa que tengan mal sabor. De hecho, pueden saber mejor, especialmente ¡Tomates! A veces, las frutas más viejas son aún más dulces, porque tienen más azúcares naturales.

¿Sabías que la mayoría de las zanahorias pequeñas provienen de zanahorias de formas extrañas que han sido cortadas por una máquina? La zanahoria baby es en realidad el núcleo de la zanahoria. Cortar zanahorias en realidad genera desperdicio de alimentos. Al usar zanahorias deformadas, podemos ayudar a evitar que se deshagan de sus partes buenas.

Comida para el pensamiento:

- ¿Qué partes de la fruta o verdura son comestibles?
- ¿Qué partes de zanahorias o brócoli normalmente tiramos?
- ¿Puedes sugerir algunas formas en que podríamos hacer uso de esas partes?



¡CONVIÉRTETE EN UN CONTROLADOR DEL CLIMA!

Mira Esto:

Las zanahorias se pueden comer de varias maneras, para una ensalada, salteadas con aceite y ajo o preparadas en pesto. ¡Y son un gran alimento para conejos y cobayos! Las cáscaras se pueden utilizar en sopa o caldo. Lo mismo ocurre con las patatas y el camote. (¿Sabes que la parte más nutritiva de la papa es la piel?) Los tallos de brócoli también son buenos para comer cuando se usan en salteados, sopas, caldos y ensaladas. Puede que te gusten o no las remolachas o los rábanos, pero sus hojas verdes (la parte que crece sobre el suelo) son deliciosos, ya sea salteados o crudos en ensalada.

Encuentra una zanahoria de forma extraña o con imperfecciones y córtala para ver su apariencia interior.. Haz una prueba de sabor, comparar productos “feos” con artículos de apariencia tradicional. Incluso puedes probar esto con los ojos vendados. ¿Pruebas la diferencia? Vota cuál sabe mejor. También puedes probar otras frutas y verduras, como plátanos, manzanas, melocotones, papas y pimientos.

Actividad:

Haz una prueba de sabor comparando zanahorias peladas y sin pelar. Prueba algunos tallos de brócoli o hojas de remolacha (cocidas o crudas) o la cáscara de un kiwi. ¿Cómo saben y como se sienten? ¡Toma notas de tus pensamientos!

Busca una fruta o verdura con imperfecciones (las peras, las manzanas y los plátanos funcionan bien para este experimento). Córtales a la mitad para ver que el hematoma o la mancha no llega hasta el final. Prueba la parte restante para ver si sabe diferente. Fíjate cómo una mancha o el hematoma no arruina toda la fruta o verdura.

2. ¡HAZ LA COSA MADURA!



Comida para el pensamiento:

Piensa en los usos de nuestros alimentos y en cómo la planificación puede reducir el desperdicio. Por ejemplo, puedes convertir las sobras de pan en picatostes crujientes para una ensalada para el día siguiente, o en pan rallado. Cómo has aprendido, los productos no tienen que verse perfectos. Es posible que la fruta demasiado madura no parezca tan atractiva como nos gustaría, pero es mucho más dulce y deliciosa. Cuando se exprime o se mezcla en un smoothie o pan, muffins u otros productos horneados. Además, estás reduciendo la comida desperdiciada.

Actividad:

¿Cuáles son algunas de tus recetas favoritas de smoothies y muffins? Elige una receta para hacer y disfrutar, usando frutas o verduras con imperfecciones. (Consejo: ¡los plátanos son una excelente opción para batidos y muffins!)

3. AUDITORÍA DE ALIMENTOS DESPERDICIADOS

¿Sabes qué es un hábito? ¿Sabías que los hábitos se forman rápido en nuestra vida? Podríamos tener la costumbre de dejar parte de nuestro almuerzo en la escuela o no comer toda nuestra cena en casa. Todos podemos ser delicados a veces, pero con mil millones de personas que pasan hambre en nuestro planeta (incluyendo nuestras comunidades) podemos hacerlo mejor!

Una idea para aprender a prevenir el desperdicio de alimentos es hacer una “auditoría”, estudiando cómo tu escuela y tu familia usan los alimentos.

Auditoría de desperdicio de alimentos en las escuelas

Piensa en el almuerzo que traes a la escuela o compras en la cafetería. ¿Tú y tus compañeros tiran sus alimentos?

- ¿Dónde crees que va la comida desperdiciada? ¿Por qué es eso malo para el ambiente?
- ¿De qué manera puedes desperdiciar la comida?
- ¿Cuáles son algunas de las razones por las que tiras su almuerzo?
- ¿Cuáles son algunas de las formas en que podemos reducir la cantidad de comida que se desperdicia en tu escuela?
- ¿Si traes su almuerzo, cómo podrías ayudar a tus padres a empacarlos?

¡CONVIÉRTETE EN UN CONTROLADOR DEL CLIMA!

Actividad:

Puedes hacer una auditoría de desperdicio de alimentos en tu escuela. Puedes pedir trabajo con la cafetería para ver dónde va la comida de cada período de almuerzo. Haz una lista de los tipos de alimentos que se desperdician. Al final de una o dos semanas documenta sus hallazgos en un informe que incluye ideas para reducir el desperdicio de alimentos. También puedes ponerte en contacto con Feeding San Diego sobre el uso de "MealConnect", su nueva aplicación para "rescate de alimentos".

¿SABÍAS QUE?

Feeding San Diego dona cualquier alimento que recibe que no es apto para el consumo humano a tres criadores de cerdos locales en Alpine, Escondido, Anza Borrego para que puedan usarlo para alimentar a su ganado. La alimentación de los animales es la tercera estrategia más importante para reducir el desperdicio de alimentos.

Inicio Auditoría de desperdicio de alimentos

El hogar promedio de cuatro personas desecha más de \$1,500 en alimentos cada año. Y no comemos el 25% de la comida que llevamos a casa. Las familias pueden minimizar drásticamente este desperdicio con solo ser más conscientes de lo que están tirando a la basura.



Amiga, que genial es Feeding San Diego!"

¿Cuáles son algunas de las formas en que todos desperdiciamos alimentos en casa? Quizás no estamos terminando la comida de nuestros platos o no estamos usando residuos comestibles creados durante la preparación de alimentos, o el olvido de los alimentos hasta que se depercien y deben desecharse.

Actividad:

Anota todos los alimentos desperdiciados (ya sean desechados, o compostados) en tu hogar por una semana. Luego haz un desafío de una semana: reduce el desperdicio de alimentos durante siete días y enumera cómo lo hiciste

4. ¡VOLUNTARIO EN FEEDING SAN DIEGO!

¡Puedes voluntar tu tiempo con Feeding San Diego para ayudar a acabar con el hambre a través del rescate de alimentos! Cada año, Feeding San Diego proporciona más de 40,3 millones de comidas al año a niños, familias, personas mayores, estudiantes universitarios y veteranos en asociación con una red de casi 300 organizaciones benéficas locales, escuelas, comunidades religiosas, sitios de comidas y despensas de alimentos. El año pasado, más del 70 por ciento de los alimentos proporcionados a la comunidad fueron rescatados de donantes de alimentos locales y nacionales. Al desviar más de 27 millones de libras de buena comida de los vertederos cada año... Alimentar a San Diego evita que casi 25,000 toneladas métricas de CO2 equivalente vayan a la atmósfera. (¡Eso es como sacar 5.200 coches de la carretera durante un año!).

Algunos de los alimentos rescatados llegan al centro de distribución de Feeding San Diego y necesitan ser ordenados y empacados. ¡Ahí es donde entras tú! Hay oportunidades disponibles para individuos y grupos para ayudar con una variedad de proyectos para ayudar a preparar la comida para enviarla a la comunidad. Para saber cómo puede ser voluntario, llame a Feeding San Diego al 858-452-3663 o visita <https://feedingsandiego.org/get-involved/volunteer>



TU AL RESCATE!

PROMESA DE COMIDA

TU AL RESCATE - NO MAS DESPERDICIO DE COMIDA



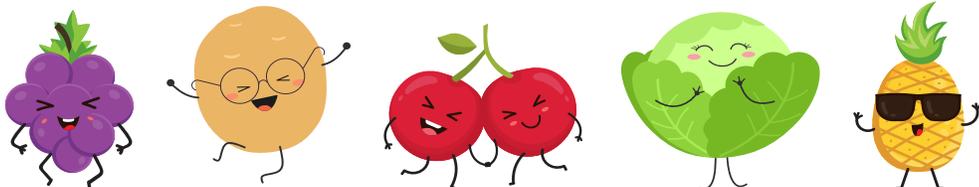
YO CREO QUE LA COMIDA ES MUY BUENA PARA DESPERDICIA Y PROMETO:

-  Solo me sirvo la comida que me voy a comer
-  Me comere la comida que me sirva en mi plato
-  Avisarle a mi familia las comidas me gustan para mi almuerzo
-  Enseñarle a mi familia la importancia de no desperdiciar la comida

Firmar: _____

PROMESA DE COMIDA

TU AL RESCATE - NO MAS DESPERDICIO DE COMIDA



YO CREO QUE LA COMIDA ES MUY BUENA PARA DESPERDICIA Y PROMETO:

-  Solo me sirvo la comida que me voy a comer
-  Me comere la comida que me sirva en mi plato
-  Avisarle a mi familia las comidas me gustan para mi almuerzo
-  Enseñarle a mi familia la importancia de no desperdiciar la comida

Firmar: _____

EPA JERARQUÍA DE RECUPERACIÓN DE LOS ALIMENTOS

