“Programa de aprovechamiento y manipulación de mermas orgánicas en cocineras voluntarias del comedor comunitario La Estrella, Cali, Valle del Cauca.”

Autor:

Juan Manuel Navia Figueroa

Código: 8970351

Directora:

Ruby Alejandra Murillo Chavez

Pontificia Universidad Javeriana Cali

Programa de Gastronomía y artes Culinarias

Facultad de Creación y Hábitat

Cali - Colombia

2025

AGRADECIMIENTOS.

A Dios, gracias por sostenerme en cada paso de este camino, por abrir las puertas correctas, por darme sensibilidad para servir y fortaleza para culminar este proyecto. Todo lo que soy y logro nace de su voluntad y de su gracia.

A mi familia, gracias por su amor incondicional, por creer en mis procesos aun cuando yo dudaba, por acompañar mis madrugadas y mis sueños. Su apoyo firme y constante ha sido mi raíz y mi mayor motor. Este logro también es suyo.

Agradezco a la Pontificia Universidad Javeriana Cali por formarme con excelencia, humanidad y propósito. Aquí aprendí que la gastronomía no solo transforma ingredientes, sino realidades.

A mi docente asesor, gracias por su orientación clara, su paciencia y por confiar en este proyecto desde que era apenas una idea. Su mirada crítica y su guía humana dieron profundidad y rigor a este trabajo.

Mi gratitud al Comedor Comunitario La Estrella y a las mujeres que lo sostienen día tras día. Gracias por abrirme sus puertas, compartirme sus saberes y mostrarme que en sus ollas no solo se cocina alimento: se cocina dignidad, comunidad y esperanza. Este proyecto existe gracias a ustedes.

Al semillero de investigación CREIS, gracias por ser un espacio de reflexión, creatividad y crecimiento académico. A cada integrante, gracias por apoyar mis preguntas, ampliar mis perspectivas y demostrarme que investigar también es un acto colectivo.

.**RESUMEN.**

El presente proyecto, titulado Programa de aprovechamiento y manipulación de mermas orgánicas en cocineras voluntarias del comedor comunitario La Estrella, surge del propósito de vincular la gastronomía con la acción social. Su objetivo principal es proponer una cartilla práctica para el manejo y aprovechamiento de mermas orgánicas en el comedor comunitario del barrio Siloé, en Cali, con el fin de incrementar las raciones alimentarias y fortalecer las competencias de las cocineras voluntarias. La metodología aplicada combina visitas de campo, laboratorios culinarios y la implementación de Buenas Prácticas de Manufactura según la Resolución 2674 de 2013, permitiendo identificar los puntos críticos en la cadena de transformación y diseñar estrategias de aprovechamiento eficiente de frutas y verduras. El proyecto responde a la problemática del hambre y el desperdicio alimentario en Colombia, y se alinea con el ODS 2 de las Naciones Unidas (Hambre Cero). Los resultados demuestran que la recuperación de mermas no solo reduce el impacto ambiental y económico del desperdicio, sino que también fortalece la seguridad alimentaria y promueve una cultura gastronómica más consciente, solidaria y sostenible. Esta experiencia reafirma que la cocina, más que un oficio, es un acto de servicio capaz de transformar realidades y alimentar esperanza.

Palabras clave: Seguridad alimentaria, comedor comunitario. Sostenibilidad, desnutrición, mermas, hambre.

ABSTRAC

The present project, titled Program for the Utilization and Handling of Organic Waste in Volunteer Cooks of the Community Kitchen “La Estrella”, arises from the purpose of linking gastronomy with social action. Its main objective is to propose a practical handbook for the management and reuse of organic waste in the community kitchen located in the Siloé neighborhood of Cali, aiming to increase daily meal portions and strengthen the skills of volunteer cooks. The applied methodology combines field visits, culinary laboratories, and the implementation of Good Manufacturing Practices according to Resolution 2674 of 2013, allowing for the identification of critical points in the transformation chain and the design of efficient strategies for the recovery of fruits and vegetables. This project addresses the issues of hunger and food waste in Colombia and aligns with the United Nations Sustainable Development Goal 2 (Zero Hunger). The results show that the recovery of organic waste not only reduces the environmental and economic impact of food loss but also strengthens food security and promotes a more conscious, supportive, and sustainable gastronomic culture. This experience reaffirms that cooking, beyond being a craft, is an act of service capable of transforming realities and nourishing hope.

TABLA DE CONTENIDO

Agradecimientos.....

Resumen…….

Abstrac…….

Planteamiento del problema y justificación de la propuesta .....

Objetivo general .....

Objetivos específicos .....

Metodología .....

Marco teórico y estado del arte.....

El hambre en Latinoamérica .....

Las tasas mortalidad por desnutrición a nivel nacional .....

El desperdicio de mermas organicas.....

Comedores comunitarios……

Materiales y métodos .....

Visitas de campo…….

Laboratorios culinarios……

Resultados .....

Conclusion.....

Bibliografía .....

Anexos .....

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La falta de alimentos parcial o total es una epidemia global que afecta a 187 millones de personas en América Latina y el Caribe (organización de las naciones unidas para alimentación y la agricultura [FAO], et al., 2019).El hambre es la consecuencia individual más severa de la inseguridad alimentaria y nutricional (IA), que afecta a 820 millones de personas en el mundo (organización de las naciones unidas para alimentación y la agricultura [FAO], et al., 2019ª).

En Colombia, el estudio de la seguridad alimentaria y nutricional (SAN) en hogares se realiza desde hace más de una década, con datos que muestran que un poco más de la mitad (54,2%) de la población ha manifestado una percepción de falta de acceso a los alimentos que oscila entre 50% y 65%, dependiendo de la región estudiada(Medina Rodríguez et al., 2024). sin embargo, en el año 2020, se registraron un total 300.853 muertes de las cuales el Valle del Cauca registró la mayor frecuencia, con 178 muertes a causa de desnutrición. (Cano et al., 2024)

Un estudio realizado en el perímetro urbano de las comunas 13, 14, 15 y 21 de la ciudad de Cali, arroja que El 32% de las familias alcanzo un nivel de seguridad alimentaria y el 68% restante se encontraba en algún nivel de inseguridad alimentaria, donde los ingresos familiares eran inferiores a 1 salario mínimo del año 2020 (< $1´000.000 pesos colombianos), lo que se considera insuficiente para cubrir las necesidades básicas de una familia promedio de aproximadamente 5 personas, situación que supone en riesgo de recaída en desnutrición para los niños (Mora Aguirre et al., 2024).

Los habitantes de estas comunas, sobre todo las mujeres, se reunieron y en pro a estas problemáticas y decidieron construir, con ayuda de diferentes medios y métodos las “ollas comunes” o comedores comunitarios, que se constituyen en el espacio físico y social del quehacer comunitario para la preparación y el consumo de alimentos entre la población. Con

ello, las personas que asisten a los comedores cuentan con soluciones a sus necesidades prioritarias tales como el acceso al consumo de alimentos y la transformación de hábitos alimentarios (Sedesol, 2017). En las ciudades de América Latina, los orígenes de los espacios comunitarios son fundamentalmente autogestivos. Son los propios vecinos, y en especial vecinas, como ya mencionado anteriormente, quienes han asumido la tarea de poner en funcionamiento espacios orientados a dar respuestas a las necesidades que se presentan en los barrios de relegación urbana. Entre esas necesidades, la cuestión alimentaria emerge como prioritaria (Perissinotti & Magliano, 2025).

Las personas que tienen prioridad de atención en los Comedores Comunitarios son aquellas que pertenecen a una población que sufra contingencias o emergencias que el gobierno haya declarado zonas de desastre, que ameriten una intervención excepcional. Asimismo, se contempla como prioritarias a las personas en situación de vulnerabilidad (mujeres violentadas, personas que no cuentan con un empleo o ingreso suficiente, personas migrantes, personas en situación de calle, entre otras personas, con carencia por acceso a la alimentación) (Zamudio-Nieto et al., 2018).

En Colombia hay existencia de diversos comedores comunitarios, en este caso se abarcará un comedor en la comuna 20 en la ciudad de Cali. El comedor pertenece a la Fundación Afrocolombiana Coretta King, En Potrero Grande existen cerca de cinco comedores comunitarios, sin embargo, el de “la tía Paula” goza de mayor prestigio, esto debido a la sazón, el tamaño de la porción y, sobre todo, al hecho de que “hay para todos”, sin juicio y sin retribución. Su comedor comunitario mitiga el hambre de 200 personas del barrio, cabe resaltar que la mitad de estos almuerzos con donaciones del banco de alimentos de la Arquidiócesis de Cali y subsidia los restantes vendiéndolos a mil pesos(Buchely Ibarra et al., 2017).

Dentro del proyecto se halló que, en relación con las problemáticas de hambre y desnutrición en Colombia, según la FAO, anualmente en el mundo se desaprovechan alrededor de 1.300 billones de toneladas de comida, equivalentes al 33 % de toda la oferta mundial de alimentos destinados al consumo humano. De este 33 %, el 54 % corresponde a pérdida y el 46 % corresponde a desperdicio (General et al., 2016).

Dentro de esta problemática, nacen dificultades en el acceso a los alimentos que generan pérdidas en los ingresos de los productores y vendedores, como consecuencia, ocasionan aumentos de precios para los consumidores. Finalmente, la pérdida y el desperdicio de alimentos

Producto/ cadena	Pérdida en producción agrícola	Pérdida en poscosecha y almacena-miento	Pérdida en procesamiento industrial	Desperdicio en distribución	Desperdicio en consumo	Total
Lácteos	4.365	4.814	1.155	10.325	8.407	29.067
Frutas y vegetales	2.913.048	1.165.219	302.957	1.417.585	282.325	6.081.134
Cárnicos	128.318	25.221	10.318	46.529	58.883	269.268
Raíces y tubérculos	780.149	670.928	11.490	131.911	812.287	2.406.764
Oleaginosos y legumbres	5.119	2.406	N.D.	22.800	117.749	148.074
Pescados	9.006	7.450	N.D.	32.866	475	49.797
Cereales	111.861	51.456	16.444	346.442	246.127	772.330
Total	3.951.866	1.927.494	342.364	2.008.458	1.526.252	9.756.435

afectan el medio ambiente debido a la utilización no sostenible de los recursos naturales y la generación de desechos.(General et al., 2016)

Tabla 1: Pérdida y desperdicio en toneladas por grupos de alimentos en cada eslabón de la cadena productiva (DNP, 2016).

Cerca del 61% de los comerciantes arrojan sus residuos sólidos a la intemperie, afuera del local comercial o en zonas informales dentro de cada sector. El 64% de los residuos generados en la plaza de mercado son de tipo orgánico, estos residuos se tipifican en cáscaras de frutas y hortalizas. De acuerdo con la Gestión Integral de Residuos Sólidos (Decreto 2981 de 2013 que

derogó el 1713 del MADS, 2003), cerca del 91% de los residuos generados en la Plaza de mercado tienen un potencial de reutilización ya sea mediante actividades de transformación de materia orgánica como pueden ser el compostaje, lombricompostaje, gasificación, otros (Sanclemente Reyes, 2018).

Por esto, es necesario implementar políticas públicas que aborden los factores que contribuyen a este problema. Estas políticas deben centrarse en garantizar el acceso a una alimentación adecuada para todos los colombianos, especialmente para los grupos más vulnerables, como los niños, las mujeres embarazadas y las personas mayores. (Cano et al., 2024). Por otro lado, la desnutrición también puede afectar el capital humano de una nación a largo plazo y en los primeros años de vida puede retrasar el desarrollo físico y cognitivo de los niños, lo que puede afectar su rendimiento académico y sus perspectivas del futuro. Esto a su vez puede reducir sus oportunidades laborales y aumentar la pobreza (Cano et al., 2024).

Para el desarrollo de este proyecto, se hace un enfoque especial al objetivo de desarrollo sostenible número dos, que pretende crear un mundo libre de hambre para 2030. El problema global del hambre y la inseguridad alimentaria ha mostrado un aumento alarmante desde 2015, una tendencia exacerbada por una combinación de factores que incluyen la pandemia, los conflictos, el cambio climático y la profundización de las desigualdades. (ONU, 2023)

En consecuencia, con lo mencionado anteriormente, la propuesta original en este proyecto; es un sistema de alimentación circular donde se recolectan mermas alimentarias, en las zonas de restauración aledañas al barrio Siloé - Valle del Cauca, para que estos sean dispuestos y transformados en el comedor comunitario, con el ánimo de contrarrestar, mitigar e impulsar este objetivo sostenible que propone la ONU, dejando no solo este sistema de alimentación circular,

sino también generar una guía de recetas para garantizar el máximo rendimiento de porciones, valor nutricional y un alimento digno y placentero.

OBJETIVOS

Objetivo general

- ✓ Proponer una cartilla de manipulación y usos de mermas orgánicas, a las cocineras voluntarias del comedor “la estrella”, para lograr el aumento de raciones diarias disponibles en el comedor comunitario del barrio Siloé.

Objetivos específicos

- ✓ Describir el flujo y almacenamiento de las principales mermas de frutas y verduras generadas en el comedor comunitario de la comuna 20
- ✓ Desarrollar una guía de preparaciones y procesos para la transformación de las mermas de frutas y verduras generadas en el comedor comunitario de la comuna 20
- ✓ Evaluar el nivel de aceptación de las preparaciones propuestas en los encargados de atender el comedor comunitario de la comuna 20.

METODOLOGÍA

- ✓ Se realizarán visitas al comedor comunitario de la comuna 20 con el fin de Identificar las necesidades de las cocineras voluntarias, las condiciones de las mermas de frutas y verduras para identificar los puntos críticos de su cadena de transformación y almacenamiento.
- ✓ Se realizará laboratorios culinarios, con el fin de diseñar diversas preparaciones a través de la transformación de las mermas recolectadas, iniciando con un cuidadoso proceso de desinfección.

- ✓ Se formarán fichas técnicas adaptadas al personal que atiende el comedor comunitario de la comuna 20 para tener un registro de las preparaciones, enseñanzas y propuestas para las cocineras del comedor comunitario.
- ✓ En la metodología, se es explicita la utilización de las normas de tratamiento de las mermas orgánicas con las buenas prácticas de manufactura, según la resolución 2674 2013.

MARCO TEÓRICO Y ESTADO DEL ARTE

Los últimos datos disponibles sobre subalimentación en América Latina y el Caribe muestran un alza en los últimos cuatro años: 42,5 millones de personas padecían hambre en 2018, lo que representa un aumento de 4,5 millones de personas en comparación con los 38 millones de personas reportados en 2014 (FAO et al., 2019b). Aunque durante las últimas dos décadas la Región de América Latina y el Caribe (ALC) ha realizado importantes progresos en la eliminación del hambre, el logro de la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición (FAO et al., 2019b).

Sin embargo, el número de personas que padecen hambre e inseguridad alimentaria no dejó de aumentar desde 2015, y la pandemia, los conflictos, el cambio climático y las crecientes desigualdades agravan la situación. En 2022, alrededor del 9,2 % de la población mundial se enfrentaba al hambre crónica, lo que equivale a unos 735 millones de personas. (ONU, 2023)

Se propone de aquí a 2030, poner fin a todas las formas de malnutrición, incluso logrando, a más tardar en 2025, las metas convenidas internacionalmente sobre el retraso del crecimiento y la emaciación de los niños menores de 5 años, y abordar las necesidades nutricionales.(ONU, 2023)

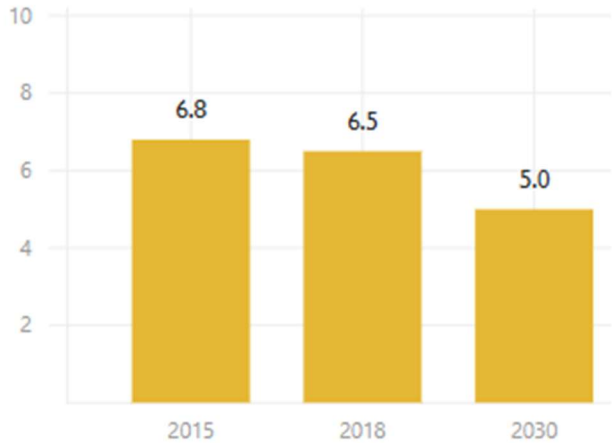


Tabla 2: Tasa de mortalidad por desnutrición en menores de 5 años en Colombia (por 100.000), Cálculos DNP. DANE.

En el año 2020, se registraron un total 300.853 muertes de las cuales 1.756 (0,58%) muertes fueron por desnutrición en Colombia, con una incidencia nacional de 3,49 muertes por cada 100,000 habitantes.(Cano et al., 2024)

Departamentos	Población (2020)	Muertes	Tasa de mortalidad x 100.000 habitantes
Valle del Cauca	4.532.152	178	3,93
Vaupés	44.712	2	4,47
Vichada	112.958	9	7,97
Caldas	1.018.453	34	3,34
Cauca	1.491.937	45	3,02
Cundinamarca	3.244.430	62	1,91
Total	**50.287.198**	**1756**	**3,49**

Tabla 3: tasa de mortalidad por desnutrición, cálculo de los autores a partir de microdatos DANE.

La mortalidad por desnutrición parece ser un evento de baja prevalencia en Colombia en comparación con otras causas de muerte, sin embargo, tiene un alto impacto en salud pública. La tasa de mortalidad entre hombres y mujeres es similar, con una tendencia mayor en hombres, y más de la mitad de los departamentos superan la tasa de mortalidad nacional (Cano et al., 2024).

En relación con lo mencionado anteriormente, en Colombia también se destaca la pérdida y el desperdicio de alimentos obedece a diferentes razones, desde plagas, decisiones de producción, cambio climático, carencia de logística, tecnología, deficiencias en infraestructura y capacidad, hasta malos canales de distribución, cadenas de mercado, malos hábitos de consumo y falta de coordinación estratégica entre los sectores privado y público. La oferta disponible de alimentos para consumo humano es de 28 millones de toneladas al año (FAO, 2014).

Una Evaluación preliminar de residuos sólidos en una plaza de mercado del municipio de Puerto Tejada, permite evaluar el estado del manejo de mermas dentro del marco del departamento, la plaza de mercado de Puerto Tejada un importante centro de comercialización para el municipio, se evidencia inadecuado manejo de residuos sólidos, destacándose su depósito en lugares que no presentan características óptimas para ejecución de actividades de minimización y aprovechamiento (Sanclemente Reyes, 2018).

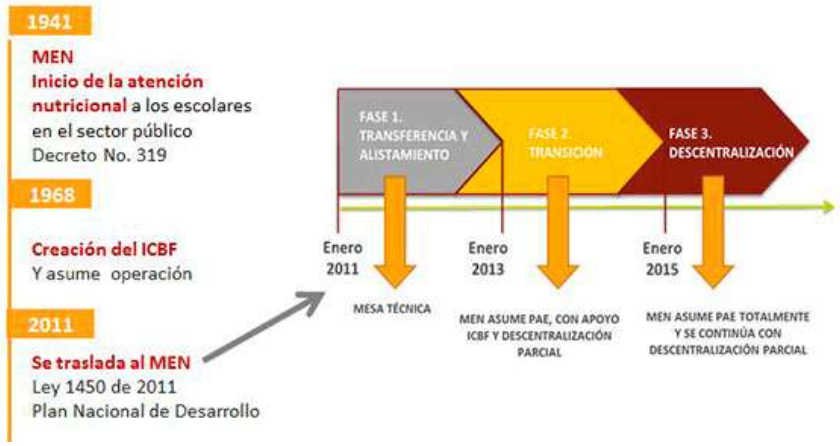
En consecuencia, los Gobiernos deben promover políticas y medidas concretas, integradas y específicas para erradicar la pobreza, reducir la desigualdad y poner fin a la guerra contra la naturaleza, haciendo hincapié en la promoción de los derechos de las mujeres y las niñas y el empoderamiento de los más vulnerables(ONU, 2023).

De aquí se despenden los diversos comedores ollas comunes en la ciudad de Cali, que, mediante apoyo entes gubernamentales, eclesiásticos y donadores particulares, las mujeres adoptan un rol fundamental para la ejecución y funcionamiento del mismo, entonces, se apoya particularmente en un “saber hacer” de las mujeres que se nutre de un esfuerzo, que es propio pero a la vez familiar y barrial, y de formas de creatividad popular desplegadas para sortear las múltiples dificultades y carencias que se les presentan: desde conseguir un espacio físico y formas de financiamiento para sostener el lugar, hasta las estrategias para armar un menú que contenga a la

mayor cantidad de gente posible, sin dejar de ser lo suficientemente nutritivo y variado.(Zamudio-Nieto et al., 2018)

En el año 1926 nace en Boyacá-Colombia, un programa gubernamental, y actualmente uno de los más antiguos en el país, y se trata del PAE. Este programa consiste en "en el suministro organizado de un complemento nutricional con alimentos inocuos, a los niños, niñas y adolescentes matriculados en el sistema educativo público, y el desarrollo de un conjunto de acciones alimentarias, nutricionales, de salud y de formación, en adecuados hábitos alimenticios (sic) y estilos de vida saludables, que contribuyen a mejorar el desempeño de los escolares y apoyar su vinculación y permanencia en el sistema educativo, con la participación activa de la familia, la comunidad, los entes territoriales, y demás entidades del Sistema Nacional de Bienestar Familiar" (Resolución 06054 de 2010).

Imagen 1: línea de tiempo del PAE, Ministerio de educación nacional.



El Programa realiza una inversión anual de 1 billón de pesos, equivalente a 0.19% del PIB. Moviliza a su vez más de 700 toneladas diarias de alimentos, que representan alrededor del 80% del costo total del Programa, alimentos que se preparan gracias al trabajo de alrededor de 75.000 manipuladoras. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar orienta el Programa a través de

“Lineamientos Técnicos” que se han expedido en los años 2007 y 2010. (Unión Temporal G; Exponencial, 2013)

Dentro de los programas de la gobernación de Cali junto con el apoyo de entes públicos y cocineras de las comunas populares, nacen programas que ayuda e incentivan mediante donaciones, recursos propios y de la misma comunidad, nacen comedores comunitarios como lo son:

Corazón contento.

El programa de seguridad alimentaria Corazón contento, liderado por la Secretaría de Bienestar Social de la Alcaldía de Santiago de Cali busca garantizar el acceso a los alimentos para las poblaciones más vulnerables, en particular a aquellas personas que se encuentran en situación de pobreza extrema, a través de comedores comunitarios. (Alcaldía de Santiago de Cali)

Imagen 2: Comedor comunitario y sus voluntarios. (Alcaldía de Santiago de Cali)

Banco de alimentos Cali - fundación arquidiocesana.

La Fundación Arquidiocesana Banco de Alimentos Cali es una organización sin ánimo de lucro que promueve la Seguridad Alimentaria y Nutricional, mejorando la calidad de vida de personas vulnerables. Apoya a organizaciones y líderes sociales con alimentos, bienes donados,

formación, y facilita a empresas y personas la implementación de su gestión social sostenible. (Fundación Arquidiocesana Banco de Alimentos Cali)

Esta fundación ejecuta un sistema similar al que se propondrá en este proyecto, haciendo énfasis organizado y lógico de recolección, transformación y recuperación de alimentos, como se muestra en la imagen 3.

Imagen 3: sistema de recuperación de alimentos. (Fundación Arquidiocesana Banco de Alimentos Cali).

Colombia, considerado como uno de los países de mayor biodiversidad mundial, que dispone de 28,5 millones de toneladas de alimentos, en donde se han desperdiciado 9,76 millones de alimentos al año; 1,53 millones de toneladas desperdiciadas en los hogares y otro tanto en los programas de alimentación. Las problemáticas que se presentan alrededor de este programa es el desperdicio de alimentos, cuyas acciones de mitigación van más allá de una dimensión ambiental. Si bien los gobiernos han planteado y revisado políticas de acción, es necesario identificar categorías de investigación alrededor de la problemática, particularmente en Latinoamérica (Hernández Rangel, 2023).

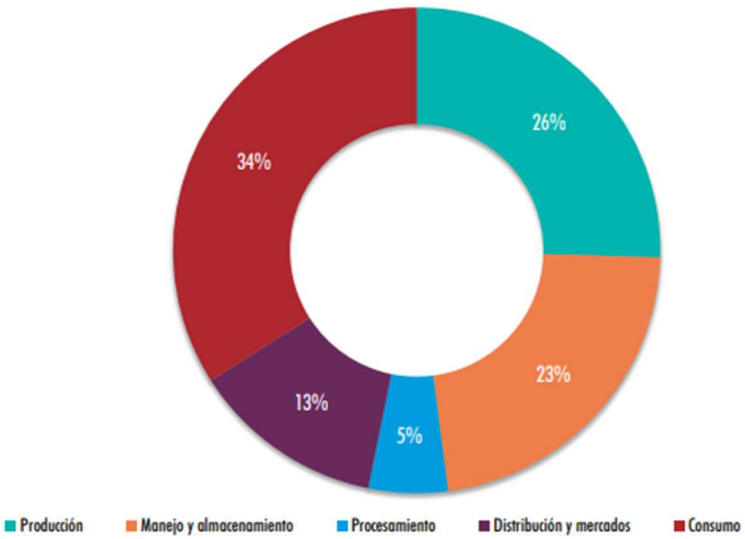


Tabla 3: Participación en la perdida y en el desperdicio por eslabón de la cadena alimentaria. FAO (2014)

Para mejorar los hábitos y comportamientos proambientales alrededor de la alimentación, es necesario revisar los menús, y, en la medida que estos satisfagan las necesidades nutricionales, culturales, económicas, sociales y educativas de los estudiantes, que se ofrezcan con características organolépticas deseables, que se eduque en el consumo responsable de los alimentos, en comportamientos alimentarios deseables (Hernández Rangel, 2023)

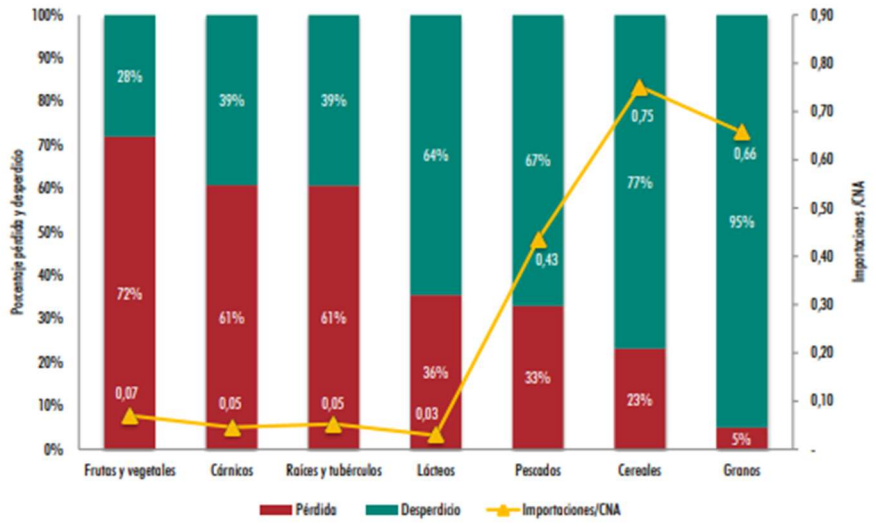


Tabla 4: Participación de perdida y desperdicio vs participación de importaciones por grupos de alimentos. DNP (2016)

TRABAJO DE CAMPO

Las presentes actividades culinarias se diseñaron con el propósito de que las y los participantes adquirieran destrezas fundamentales en la preparación y manipulación higiénica de alimentos, desde la organización del puesto de trabajo hasta la correcta disposición final de los residuos. El desarrollo del laboratorio se estructuró en cuatro fases consecutivas que garantizaron una experiencia formativa completa, segura y participativa.

1. Recepción y bienvenida

Al llegar la ludoteca, las y los participantes fueron recibidos cordialmente y registraron su asistencia. Se les entregó una ficha guía con los pasos del procedimiento a realizar. Posteriormente, el estudiante encargado explicó el objetivo del laboratorio, las normas básicas de convivencia y las medidas de seguridad dentro del espacio gastronómico. Este primer momento tuvo como fin generar confianza, orden y claridad frente a los aprendizajes que se desarrollarían durante la sesión.

2. Higiene y preparación del espacio (Mise en place)

Una vez ubicados en sus estaciones de trabajo, se realizó el lavado de manos y la verificación de las condiciones higiénicas del entorno, de acuerdo con los principios establecidos en el Decreto 2674 de 2013 del Ministerio de Salud y Protección Social.

Se revisaron los ingredientes, utensilios y equipos necesarios para la práctica, los cuales se encontraban previamente pesados y organizados. Durante esta fase se explicó el concepto de mise en place, destacando la importancia del orden, la anticipación y la limpieza como pilares fundamentales de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM). También se abordaron temas como la prevención de la contaminación cruzada, la adecuada manipulación de utensilios y la conservación temporal de los alimentos.

3. Ejecución del proceso culinario

La etapa central del laboratorio consistió en la preparación de una receta básica, siguiendo el paso a paso indicado por el estudiante guía. Durante la ejecución se promovió la observación activa y la práctica de técnicas seguras, controlando temperatura, manipulación y tiempos de cocción o conservación según el tipo de alimento trabajado.

Mientras se desarrollaba la actividad, se introdujeron breves explicaciones teóricas sobre los cambios físicos y químicos que se producen durante la cocción y sobre la relación entre técnica, calidad e inocuidad. Esta integración teórico-práctica permitió comprender que la gastronomía no solo busca el sabor, sino también la seguridad y el valor nutricional del alimento.

4. Cierre y evaluación final

Concluida la preparación, las y los participantes realizaron la limpieza completa de sus estaciones de trabajo y la disposición adecuada de los residuos, reforzando la importancia del orden, la higiene y la sostenibilidad en la cocina.

Finalmente, se llevó a cabo una retroalimentación grupal, en la que se compartieron observaciones sobre la textura, aroma, sabor y presentación del producto elaborado, así como reflexiones sobre la aplicación de las BPM en la práctica diaria.

El laboratorio finalizó con un agradecimiento por la participación y una invitación a mantener la responsabilidad y el compromiso con la inocuidad alimentaria como parte esencial del ejercicio gastronómico.

Véase en los anexos los registros fotográficos.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la implementación del programa de aprovechamiento y manipulación de mermas orgánicas en cocineras voluntarias del comedor comunitario La Estrella fueron altamente positivos y superaron las expectativas iniciales. Las cocineras participantes demostraron una actitud receptiva, entusiasta y profundamente comprometida con el proceso formativo. Cada sesión se convirtió en un espacio de aprendizaje compartido, donde la técnica y el conocimiento se mezclaron con el amor por cocinar y servir a su comunidad. A lo largo de los

talleres, se evidenciaron transformaciones significativas en la forma de abordar la manipulación de alimentos, la organización de los espacios de trabajo y la comprensión de las Buenas Prácticas de Manufactura. Las participantes no solo aplicaron los lineamientos propuestos, sino que también comenzaron a proponer mejoras y adaptaciones según las condiciones reales del comedor, mostrando un pensamiento más crítico, creativo y sostenible frente a su oficio. Asimismo, se fortaleció la conciencia sobre el aprovechamiento integral de los alimentos, reduciendo el desperdicio y generando nuevas preparaciones a partir de mermas orgánicas. Este cambio de mentalidad permitió optimizar los recursos disponibles e incrementar las raciones alimentarias servidas, aportando así al propósito de fortalecer la seguridad alimentaria en la comunidad de Siloé.

Más allá de los resultados técnicos, el impacto humano fue profundo. Las cocineras expresaron sentirse valoradas, escuchadas y motivadas a seguir aprendiendo, incluso proponiendo nuevos temas para futuras sesiones de formación. Este entusiasmo refleja el sentido de apropiación y empoderamiento que surgió a partir del proyecto. De manera personal, el proceso representó una experiencia transformadora que reafirma el poder de la gastronomía como herramienta de cambio social. Ver cómo las participantes ahora cocinan con una nueva visión, con mayor conciencia alimentaria y con una técnica más refinada, es evidencia tangible de que la educación culinaria puede trascender la cocina misma para convertirse en un acto de amor, dignidad y esperanza compartida.

CONCLUSIÓN

El “Programa de aprovechamiento y manipulación de mermas orgánicas en cocineras voluntarias del comedor comunitario La Estrella” demostró que la gastronomía puede constituirse en un vehículo de transformación social cuando se articula con principios de sostenibilidad y educación alimentaria. El diagnóstico evidenció que la falta de aprovechamiento de mermas y la ausencia de lineamientos claros en su manipulación generan pérdidas significativas de alimentos en espacios comunitarios. Mediante la implementación de laboratorios culinarios, capacitaciones y guías adaptadas a las condiciones del comedor, fue posible fortalecer las competencias de las cocineras voluntarias, optimizar los recursos y aumentar las raciones servidas. El proyecto se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, particularmente el ODS 2, “Hambre Cero”, aportando una alternativa viable y replicable en otros contextos comunitarios del país. La experiencia de campo evidencia que el aprovechamiento de mermas orgánicas no solo reduce el desperdicio, sino que dignifica la labor de quienes alimentan desde la solidaridad y refuerza el derecho fundamental a la alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

Cano, E., Fernández, J. C., Malambo, D., Gómez, D., & Alvis-Guzman, N. (2024). Malnutrition-related mortality in Colombia during Covid19 pandemic. Panorama Económico, 32(1), 55–67. https://doi.org/10.32997/pe-2024

Forero Ballesteros, L. C., & Forero Torres, A. Y. (2022). Time trend of undernutrition mortality in Colombia, 2005-2019. Revista Panamericana de Salud Publica/Pan American Journal of Public Health, 46. https://doi.org/10.26633/RPSP.2022.4

Medina Rodríguez, M., Bello Durán, L. A., Torres Jaramillo, S. V., Cifuentes Cuartas, J., Rengifo Hernández, K. D., & Agudelo Martíneza, A. (2024). Weighting Factors Associated with Food Insecurity in Households Benefiting from the Family Food Package, Special District of Medellín 2022. Revista Gerencia y Politicas de Salud, 23. https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps23.pfia

ONU. (2023). Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Rodríguez, J., Calderón, L.L, y Echeverry, P.M. (2010). Estado nutricional de menores de 5 años y seguridad alimentaria de sus hogares. Corregimiento La Florida, Colombia 2010, 4(4), 34-40.

Organización de las naciones unidas para alimentación y la agricultura [FAO], Fondo internacional de desarrollo agrícola [FIDA], Organización mundial de la salud [OMS], Programa mundial de alimentos [PMA], Fondo de las naciones unidas para la infancia [UNICEF].(2019ª). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/panorama2019/Panorama2019.pdf

Unión Temporal G; Exponencial, C. (2013). Evaluación de operaciones y resultados para determinar el grado de efectividad del programa de alimentación ascolar – PAE. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/informe_final_eval_pae.pdf

ANEXOS

Anexo A

Laboratorio gastronómico, elaboración de pastel con mermas orgánicas aprovechables de naranja y zanahoria desde cero.

Anexo B

Laboratorio gastronómico, elaboración de pastel con mermas orgánicas aprovechables de naranja y zanahoria con premezclas.

Anexo C

Laboratorio gastronómico, elaboración de arepas de harina de arroz desde cero.

Anexo D

Entrega de la primera cartilla en versión beta, para la percepción de las cocineras del comedor.

Anexo E

Laboratorio gastronómico, elaboración de pasta artesanal desde cero.

Anexo F

Diálogos de percepción de las experiencias, cartilla y retroalimentación.