FORMANDOME ATRAVÉS DE UN PROYECTO

UNIDAD TRES: ACTIVIDAD TRES – ACTIVIDAD INTEGRADORA

NORMA CONSTANZA RENDON LASSO

TRABAJO PRESENTADO A LA PROFESORA VIVIANA MARCELA MIRANDA MORENO

FUNDACION UNIVERSITARIA SAN MATEO

MODALIDAD VIRTUAL

MODULO INTRODUCTORIO

MEDELLIN ABRIL 2018

**Elabore un documento en donde presente  a su grupo de trabajo, de manera muy concreta la siguiente información:**

**A elaborar:**

Identifique una situación problémica de su región acorde con su programa de formación y plantee una propuesta de un proyecto que impacte positivamente y en donde trabaje utilizando todos y cada uno de los elementos que se presentan en el Modelo pedagógico de la Institución.

**Entregable:**

* Documento con los aspectos solicitados
* Subirlo al foro de trabajo de grupo.

**PROPUESTA DE PROYECTO PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA**

**FASE 1: ANALISIS**

En el mundo entero estamos pasando situaciones difíciles como, la contaminación ambiental, la hambruna entre otras, siendo entre algunas de las causas el desperdicio de alimentos. En el mundo anualmente se desperdician 1300 millones de toneladas de alimentos, esto es casi un tercio de casi todos los alimentos los cuales se pierden antes de ser consumidos. (https://hipertextual.com/2015/05/perdida-y-desperdicio-alimentos-mundo)

Para acercarnos más a nuestra realidad en Colombia se desperdician 9,76 millones de toneladas de comida que alcanzarían para alimentar a 8 millones de personas, *(https://www.dnp.gov.co/Paginas/Colombianos-botan-9,76-millones-de-toneladas-de-comida-al-a%C3%B1o.aspx),* pero voy a un más cerca en nuestra región El Eje Cafetero (Antioquia, Quindío, Caldas y Risaralda) es la segunda región del país que más concentra toneladas de alimentos desperdiciados, con el 18,3 % del total, equivalentes a 646.000 toneladas. (*http://www.elcolombiano.com/negocios/economia/cuando-sus-desperdicios-son-la-comida-y-el-abono-para-otros-XA7031550)*

De lo que se desperdicia en Colombia, en los hogares se desperdician 15,6% es decir 1.53 millones de toneladas, con lo que nos pone a pensar en rectificar nuestra planeación al momento de comprar el mercado para la familia y cambiar algunos hábitos que causan tal desperdicio ; es de esta preocupación que inicia esta investigación con el fin obtener un método para que en los hogares se aproveche al máximo la alimentación que se obtiene y no se desperdicie comida, además mejoraran sus finanzas ya que rendirá lo que compren en sus mercados.

**FASE 2: PLANEACIÓN**

Para poder mitigar un poco esta problemática que se presenta en nuestra región del desperdicio de alimentos, quiero proponer la realización de la planificación alimentaria dentro del menú en las familias y en los hogares de mi región que consiste en una serie de actividades antes, durante y después de la compra, almacenamiento y preparación de los alimentos. Esta planificación alimentaria lograra disminuir el desperdicio de alimentos que generamos en los hogares, habrá más agilidad en la preparación de los alimentos y por ende ahorro económico.

**FASE3: EJECUCIÓN**

Para la implementación y ejecución de esta propuesta de proyecto es necesario seguir las siguientes etapas:

**Realización de un menú semanal**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DIA** | **DESAYUNO** | **ALMUERZO** | **COMIDA** |
| **LUNES** |  |  |  |
| **MARTES** |  |  |  |
| **MIERCOLES** |  |  |  |
| **JUEVES** |  |  |  |
| **VIERNES** |  |  |  |
| **SABADO** |  |  |  |
| **DOMINGO** |  |  |  |

**Planificación de la compra de los productos**

Ya con el menú realizado podemos hacer la lista de los productos que necesitamos

* Revisa en tu nevera y alacenas todos los productos que tienes y realiza un inventario, también revisa fecha de vencimiento.
* Realiza una lista de los productos que necesitas comprar para el menú de la semana. (para que no compres de más) recuerda tener en cuenta el inventario de los productos que ya tenías.
* Escoge el día de mercado, ya sea para comprar en la plaza, mercado campesino (buena opción ya que los productos son más frescos, económicos y apoyamos a los campesinos de la región) o supermercados.
* Compra productos de cosecha y frutas que estén un poco mallugados o con algunas imperfecciones. ( salen más económicos, y con un poco de arreglo también son buenos)

**Organización y distribución**

Ya con los productos comprados procedemos a la organización para obtener de ellos el mejor aprovechamiento de lo que compramos.

* Seleccione las compras por: frutas, verduras y carnes
* La carne la debe guardar al congelador rotulada y debidamente porcionadas, según su utilidad, ya sea en bolsas con cierre (para que las reutilice) o en recipiente, ordenadas según el menú.
* Las frutas para jugo se deben guardar en bolsas con cierre, rotuladas, arreglarlas en pulpa para su conservación, durabilidad y facilidad en el momento de utilizarlas. En el caso de la cascara de la piña se lava muy bien y se utiliza cocinándola en agua, que servirá para posteriores jugos.
* Las verduras como la yuca, arracacha, ahuyama, se limpian y se guardan en el congelador en bolsas con cierre, debidamente rotuladas y porcionadas.
* Los residuos orgánicos (papa, yuca, ahuyama) se pueden reutilizar licuándolas y sirve como abono para las matas de su hogar.

**FASE 4 EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

Ya en esta fase utilizare como herramienta de evaluación la encuesta.

* Seleccionar 10 familias de mi sector para realizar una encuesta sobre este proyecto.
* Con estas 10 familias aplicar el proyecto para saber si es viable o que si lo que se planteó da los resultados propuestos en cada familia.
* Realizar una verificación y acompañamiento a las familias dentro del proceso de implementación del proyecto.
* Realizar encuesta de satisfacción y resultados.