

# TESOROS

## *en la Cocina*

Recetas Creativas para Reducir  
el Desperdicio de Alimentos



Alcaldía de Medellín

Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

# TESOROS *en la Cocina*

**Recetas creativas para reducir  
el desperdicio de alimentos**

Esta publicación es producto del contrato  
interadministrativo 46000100728 de 2024,  
Plan de Desarrollo 2024-2027.

Federico Gutiérrez Zuluaga  
Alcalde de Medellín

Luz María Ramírez  
Secretaria de Inclusión Social y Familia

Daniela Alzate Tamayo  
Directora técnica del Equipo de Seguridad  
Alimentaria y Nutricional (ESAN)

Lina Vanegas Piedrahíta - Nutricionista Dietista  
Autora

León Madrid Imbachi  
Diseño y diagramación

María Camila Mejía  
Fotografías

Edición 1, 2025  
ISBN: 978-628-97035-3-5  
Distrito Especial de Ciencia, Tecnología  
e Innovación de Medellín, 2025  
Calle 44 # 52-165  
[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

Medellín, Colombia

Esta es una publicación oficial del Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín. Cumple con lo dispuesto en el artículo 10 de la Ley 1474 de 2011, Estatuto Anticorrupción, que expresa la prohibición de la divulgación de programas y políticas oficiales para la promoción de servidores públicos o candidatos.

Queda prohibida la reproducción total o fragmentaria de su contenido sin autorización escrita de la Secretaría General de la Alcaldía de Medellín. Así mismo, se encuentra prohibida la utilización de las características de una publicación que pueda crear confusión. El Distrito de Medellín dispone de marcas registradas, algunas de estas citadas con la debida protección legal en la presente obra.

Toda publicación con sello Alcaldía de Medellín es de distribución gratuita.



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



# Reconocimiento y agradecimiento

Este recetario es fruto del trabajo creativo del grupo de gastrónomos, junto con el aporte técnico de profesionales del proyecto de Experiencias gastronómicas y aprovechamiento de alimentos, orientado a la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos (PDA), liderado por el Equipo de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Secretaría de Inclusión Social y Familia de la Alcaldía de Medellín.

Forma parte de las acciones educativas en alimentación y nutrición que acompañan los procesos de intervención con la comunidad en general, con el propósito de ser una herramienta que impulse formas de consumo más sostenibles y responsables.

## Colaboradores

Adriana Patricia Usma  
Daniel Casas Giraldo  
David Andrés Marín  
Juan David Taborda García  
Juan David Yepes Zea  
Laura Gallego Cataño  
Lina Vanegas Piedrahita  
María Elena Alzate Hernández  
Mary Luz Aguirre Castaño  
Mary Luz Rúa  
Mitchel Daniela Mejía Carvajal  
Sergio Lopera Úsuga  
Shneider Montoya Palacio  
Stiven Restrepo Garcés  
Yesid Alberto Delgado Quiroz

# Contenido

Presentación .....	7
Glosario .....	8
Tabla de medidas caseras .....	10

## 1 Alimentación consciente y saludable

Recomendaciones para disminuir el desperdicio de alimentos en casa .....	13
Recomendaciones para mantener la calidad nutricional de los alimentos .....	15
Opciones para disminuir el uso de sal, azúcar y grasa .....	16

## 2 En la cocina nada se desperdicia, todo se transforma

### Recetas de alimentos transformados

Cebolla morada en escabeche .....	21
Mayonesa de mango .....	22
Queso de garbanzo .....	23
Mermelada de cáscara de naranja .....	24
Pasta de tomate casera .....	25
Mermelada de pimentón y tomate de árbol .....	26
Mezcla de especias .....	27
Vinagreta de cilantro .....	28

## 3 Aprovecha los tesoros de la cocina, no todo lo que desecharmos es basura

### Recetas de aprovechamiento de alimentos

Fondo de recortes de verduras .....	32
Chips de vegetales y semillas .....	33
Chapos .....	34



## 4 Recetas deliciosas con productos transformados

### Recetas para usar los alimentos transformados

Causa limeña .....	37
Osobuco estofado acompañado de lasaña de papa con verduras y aguacate relleno .....	38
Crema mexicana gratinada .....	41
Crema de vaina de arveja y crocante de parmesano .....	43
Frittata de verduras y tocineta .....	44
Medallones de cerdo en salsa de pimentón y tomate de árbol con verduras salteadas .....	46
Pollo en salsa blanca y especias acompañado de ensalada fresca y vinagreta de cilantro .....	48

## 5 Dale un nuevo toque de sabor a tus bebidas

### Recetas para preparar bebidas saludables

Batido de remolacha y fresa .....	53
Bebida de zanahoria y jengibre .....	54
Bebida de mora, sandía y limoncillo .....	55
Batido de frutos rojos, avena y chía .....	56
Jugo de carambolo .....	57

## 6 Recursos de consulta para seguir tomando conciencia sobre el desperdicio de alimentos

58

## 5 Referencias bibliográficas

60



# Presentación

Este recetario fue elaborado con el propósito de brindar a la comunidad general opciones saludables que promuevan el uso consciente de los alimentos, especialmente de aquellos ingredientes que suelen desecharse, pero que pueden convertirse en verdaderos tesoros culinarios mediante recetas creativas. Asimismo, busca resaltar la importancia de reducir el desperdicio de alimentos, ofreciendo alternativas deliciosas y prácticas para aprovechar al máximo los recursos disponibles en la cocina.

Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), una gran cantidad de alimentos se pierden o se desperdician a lo largo de toda la cadena de suministro, desde la producción hasta el consumo en los hogares. En este contexto, es fundamental reflexionar sobre las implicaciones del desperdicio de alimentos —entendido como la pérdida que ocurre en las etapas de distribución y consumo—, ya que genera un impacto social, ambiental y económico que nos involucra a todos. Las toneladas de alimentos que se desperdician a diario en el mundo podrían destinarse a reducir el hambre que afecta a millones de personas. Este problema no se relaciona con la falta de alimentos, sino con la inequidad y las barreras en su distribución, lo que nos llama a adoptar patrones de consumo más sostenibles y responsables.

En este material encontrarán estrategias y recetas orientadas a reducir el desperdicio de alimentos, a través de acciones prácticas como la planeación de compras, la adecuada

organización del almacenamiento en la nevera y la despensa, el aprovechamiento máximo de los ingredientes mediante técnicas de transformación y conservación, el manejo adecuado de las porciones al preparar y servir los alimentos, y la planificación de las comidas, entre otras recomendaciones.

Al reducir el desperdicio de alimentos y poner en práctica estas recetas, es posible rescatar los verdaderos tesoros de la cocina, generando un impacto positivo tanto en la conservación del medio ambiente como en la economía del hogar. Pequeñas acciones como estas pueden parecer simples, pero marcan una diferencia significativa.



# Glosario

**Al dente:** punto de cocción en el que el alimento conserva cierta firmeza al morderlo.

**Almidón:** fécula presente en la semilla de los cereales y en las raíces de los tubérculos como la papa. En la cocina se utiliza con diversos fines, como espesar salsas y cremas, elaborar coberturas en repostería o dar consistencia a preparaciones.

**Brunoise:** técnica culinaria que consiste en cortar verduras o hortalizas en pequeños cubos uniformes, de aproximadamente 1 a 2 mm por lado.

**Caramelización:** proceso mediante el cual algunas verduras adquieren un tono dorado o color caramelo, generalmente al cocinarlas con una pequeña cantidad de agua o mantequilla.

**Chiffonade:** corte utilizado para verduras de hoja, que consiste en enrollar las hojas sobre sí mismas y luego cortarlas en tiras finas y alargadas.

**Desinfección:** proceso mediante el cual se eliminan o reducen al máximo los microorganismos presentes en frutas y verduras para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Para ello, se recomienda usar 1 ml de hipoclorito de sodio (concentración al 5,25%) por cada litro de agua. La medición puede realizarse con una jeringa. Luego de sumergir los alimentos en esta solución, enjuagar con agua potable.

**Dorar:** proceso de cocción que permite obtener una superficie de color dorado en el alimento, mediante la aplicación de calor.

**Emulsionar:** técnica de cocina que permite unir dos ingredientes que, por naturaleza, no se mezclan fácilmente (como agua y aceite). Se logra mediante un agente emulsionante y una acción de batido enérgica.



**Especies:** ingredientes de origen vegetal que se utilizan para aportar sabor, aroma y/o color a las preparaciones.

**Fondo:** preparación base, líquida y aromática, más o menos concentrada, que se obtiene al cocer en agua ingredientes como huesos, cartílagos o carnes, junto con una guarnición aromática compuesta por verduras, especias y/o hierbas.

**Hidratar:** proporcionar humedad a un alimento remojándolo en agua. Se utiliza comúnmente para facilitar la cocción de granos enteros, legumbres o alimentos deshidratados.

**Homogeneizar:** operación que consiste en mezclar los ingredientes de una preparación aplicando presión mecánica, evitando que los ingredientes se separen o se agrupen en la superficie. Este proceso aporta una textura más uniforme a líquidos y mezclas.

**Juliana:** técnica de corte que consiste en cortar vegetales o frutas en tiras delgadas y alargadas, de aproximadamente 3 mm de grosor y 6 cm de largo.

**Limpieza:** acción que elimina la suciedad visible, tanto orgánica como inorgánica, presente en los alimentos, utensilios y superficies.

**Macerar:** técnica que consiste en ablandar un alimento mediante golpes o presión, utilizando elementos físicos como un tenedor, piedra o mazo.

**Mandolina:** utensilio de cocina utilizado para cortar verduras y frutas en julianas, tiras, chips o láminas delgadas. Generalmente está compuesta por una placa metálica, láminas o peines afilados y un soporte que protege la mano durante su uso.

**Saltear:** método de cocción que se realiza en sartén a fuego alto, con poca cantidad de grasa y removiendo constantemente los alimentos.

**Tamizar:** pasar ingredientes secos por un colador o tamiz para eliminar grumos o impurezas y airearlos.

**Textura:** propiedades de un alimento percibidas por el paladar en el momento de su consumo; puede ser blanda, dura, cremosa, crocante, entre otras.

**Totopos:** pequeños trozos fritos de tortilla de maíz que se utilizan como guarnición en sopas y otras preparaciones, o como acompañamiento de guacamoles, ensaladas, huevos o salsas.

**Reservar:** apartar uno o varios ingredientes, mezclas o preparaciones ya utilizados durante la elaboración, para incorporarlos más adelante y completar el plato.

\*Las definiciones presentadas se elaboraron a partir del contenido del libro Larousse Gastronomique en Español (2007), reconocido como una obra de referencia en la cocina básica mundial.

# Tabla de medidas caseras

## Conversión de medidas caseras

### Líquidos (mililitros ml.)

Cucharadita (tintera)	5 ml.
Cucharada (sopera)	3 cucharaditas o 15 ml.
Vaso	200 ml.
Taza	250 ml.
Litro	4 tazas o 1000 ml.

### Sólidos (gramos g.)

Pizca	Cantidad mínima que se toma entre dedo pulgar e índice
Cucharadita (tintera)	5 g.
Cucharada (sopera)	3 cucharaditas o 15 g.
Taza	220 - 250 g.

\*Estas son medidas aproximadas, basadas en ingredientes comunes como sal, azúcar refinada y agua. Es importante tener en cuenta que, según la textura y densidad de cada alimento, la conversión entre medidas puede variar.





# Alimentación consciente y saludable



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

En el marco de la ciudadanía alimentaria —que reconoce el derecho humano a la alimentación, pero también los deberes de quienes consumen—, la alimentación consciente se propone como una práctica que invita a prestar atención a todo el proceso de comer: desde el origen de los alimentos hasta su consumo.

Al planificar las comidas y tomar decisiones informadas sobre qué comprar y cómo preparar los alimentos, se optimizan mejor los recursos del hogar y se contribuye a reducir el desperdicio de alimentos. Estas acciones también promueven hábitos alimentarios más saludables, lo cual impacta positivamente en la salud familiar.

Todos somos consumidores y habitantes de un planeta que necesita personas conscientes y comprometidas con el desarrollo humano sostenible. Incluso las pequeñas acciones cotidianas pueden marcar la diferencia.



# Recomendaciones para disminuir el desperdicio de alimentos en casa

## Durante las compras y almacenamiento de alimentos:

- Planifica tus compras de alimentos con base en los menús que esperas preparar durante la semana. Hacer una lista con lo necesario te ayudará a evitar compras innecesarias y desperdicios.
- Revisa los alimentos que ya tienes en casa antes de ir a comprar.
- Aprovecha las frutas y verduras de temporada para realizar diferentes preparaciones.
- Al comprar no juzgues los alimentos por su apariencia. A menudo se tiran a la basura frutas y verduras magulladas o con formas extrañas simplemente porque no se ven bien, pero el sabor es el mismo.
- Revisa las etiquetas, rotulado y fechas de vencimiento de los productos antes de comprarlos.
- Para conservar alimentos de hojas verdes como espinaca, cilantro, lechuga, se recomienda cubrirlas con toallas absorbentes y guardarlas en un recipiente con tapa, para evitar el deterioro por humedad.
- Mantén separados los alimentos crudos de los cocidos para evitar contaminación cruzada.
- Refrigerá o congela lo antes posible los alimentos cocinados que no vayas a consumir de inmediato.



## Para la preparación de alimentos:

- Utiliza primero los alimentos que llevan más tiempo almacenados.
- Antes de iniciar la preparación, alista previamente todos los ingredientes.
- Para evitar que hojas como el cilantro, perejil, lechuga y otras hojas verdes adquieran un sabor amargo, evita picarlas en exceso.
- Prepara y sirve la cantidad justa de alimentos, según el número de comensales.

## Para el aprovechamiento de alimentos:

- Utiliza los trozos de frutas y verduras que aún sean aptos para el consumo.
- Evita retirar la cáscara de alimentos como la zanahoria y la papa, para aprovecharlos en su totalidad y conservar su valor nutricional.
- Piensa en preparaciones en las que puedas utilizar los sobrantes de frutas, verduras, cáscaras, tales como: cremas, sopas, infusiones, postres, acompañantes o productos transformados.
- Los tallos, hojas, semillas y cáscaras tienen un alto valor nutricional y aportan un gran sabor, color y aroma a las preparaciones.
- Si no consumes todo lo que preparas, puedes congelar las sobras para otro momento o reutilizarlas como ingredientes para otras comidas.

# Recomendaciones para mantener la calidad nutricional de los alimentos

- Implementa métodos de cocción con tiempos cortos, como al vapor o salteado, para conservar mejor las características organolépticas y nutricionales de los alimentos.
- Procura que tus platos contengan variedad de colores entre frutas y verduras para hacerlos más nutritivos y llamativos.
- Reemplaza alimentos procesados, como salsas y conservas, por preparaciones caseras, naturales y saludables.
- Aumenta el contenido proteico de tus ensaladas, tortillas, arroces, sopas, guisos y purés incluyendo alimentos de origen vegetal como lentejas, frijoles, garbanzos, quinua o chía.
- El almacenamiento prolongado de algunas frutas y verduras en la nevera puede disminuir su calidad nutricional, por eso es importante planificar las compras y consumir esos alimentos frescos en el menor tiempo posible.

*Se ha demostrado que algunas frutas que se almacenan por más de 5 días en la nevera pueden perder más del 30% de su contenido de vitamina C.*



# Opciones para disminuir el uso de sal, azúcar y grasa en preparaciones habituales

La sal, el azúcar y las grasas son considerados nutrientes críticos según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), por lo que su consumo debe ser moderado. El consumo excesivo —ya sea en cantidad o frecuencia— puede generar complicaciones en la salud en cualquier etapa del ciclo vital.

Existen diversas estrategias que pueden implementarse al momento de planear o preparar recetas, con el fin de reducir la cantidad de estos ingredientes o reemplazarlos por opciones más saludables.

**Frente a estas estrategias se consideran aspectos como:**

**Para moderar el consumo de sal:** se recomienda el uso de hierbas frescas y especias naturales para dar sabor a los platos. También es útil medir la cantidad de sal al cocinar, para evitar el “tanteo”, lo cual puede llevar a un consumo excesivo.

Se cuenta con diferentes fuentes que sirven de apoyo para esta práctica, entre estos está el documento del Ministerio de Salud y Protección Social: “Sazonadores naturales, especias, hierbas y frutas” que orienta sobre el uso de ingredientes que realzan el sabor sin necesidad de recurrir a grandes cantidades de sal. Puedes consultar lo aquí: ***Sazonadores naturales, especias, hierbas y frutas (Minsalud)***

Es importante evitar el uso de sazonadores o realizadores de sabores artificiales, los cuales pueden tener un alto contenido de sodio, este es el caso de los cubos de caldo de gallina o costilla disponibles en el mercado.



**Para moderar el consumo de azúcar:** se recomienda la incorporación de frutas frescas o secas para endulzar naturalmente las preparaciones en lugar de utilizar azúcar refinada. Evite el consumo de refrescos y jugos artificiales endulzados con azúcar, elija productos frescos que aporten su dulzor natural.

Haga uso de especias dulces como canela o la nuez moscada, así como frutas o vegetales naturalmente dulces, como banano, manzana o zanahoria. Estos ingredientes no solo realzan el sabor de los platos, sino que también permiten disminuir de forma directa la cantidad de azúcar añadida.

**Para moderar el consumo de grasa:** se recomienda la elección de métodos de cocción más saludables, como el horneado, la cocción al vapor o el salteado con poca grasa, en lugar de frituras u otras técnicas que requieren grandes cantidades de aceite.

También es importante limitar el consumo de ultraprocesados y preferir alimentos bajos en grasa, como las carnes magras. Evita los embutidos y otros productos con alto contenido graso.

Procura no mezclar diferentes tipos de aceites, estos son más inestables y pueden deteriorarse más fácil. Además, al momento de calentarse pueden sobrepasar de manera más rápida el punto de humo, generando sustancias perjudiciales para la salud.



**En la cocina  
nada se desperdicia, todo  
se transforma**

La transformación de ingredientes de origen vegetal ofrece una amplia gama de posibilidades culinarias: desde la elaboración de mermeladas, compotas y conservas, hasta la preparación de salsas, sopas, batidos, aderezos, encurtidos, productos deshidratados, entre otros. Esta práctica no solo fomenta la creatividad en la cocina, sino que promueve una alimentación más variada y contribuye a la construcción de un sistema alimentario más sostenible y respetuoso con el medio ambiente.

Es así como la transformación de los alimentos ha evolucionado más allá de una simple tradición culinaria, convirtiéndose en una herramienta estratégica para combatir el desperdicio de alimentos en los hogares.

Cada año, a nivel global, se pierden o desperdician más de 1.300 millones de toneladas de comida, lo que representa cerca de un tercio de toda la producción mundial de alimentos. Esta cifra es alarmante, considerando que sería suficiente para alimentar a más de 300 millones de personas.

Este desperdicio no solo está vinculado a prácticas inadecuadas en la manipulación de alimentos o a una mala planificación de las compras, sino también con la falta de conocimiento sobre cómo aprovechar al máximo los productos disponibles en casa.

*En este capítulo se presentan soluciones prácticas y accesibles para extender la vida útil de los alimentos y mejorar sus características gustativas.*

*Al aprender a transformar alimentos en casa, no solo podemos reducir el desperdicio, sino también redescubrir nuevas formas de disfrutar los sabores tradicionales, brindando más valor a lo que comúnmente consideramos productos perecederos.*





# RECETAS DE transformación de alimentos



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



# Cebolla morada en escabeche



## Ingredientes

---

Cebolla morada	50	Gramos
Vinagre blanco	20	Millilitros
Ají dulce	10	Gramos
Cilantro	10	Gramos
Sal	3	Gramos
Azúcar	2	Gramos



## Preparación

---

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Picar la cebolla en julianas finas.
3. Picar finamente el ají dulce y el cilantro.
4. Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar en un recipiente limpio y desinfectado durante al menos 24 horas, para que se marine y adquiera una mejor consistencia.





# Mayonesa de mango



## Ingredientes

Mango	112	Gramos
Azúcar morena	28	Gramos
Huevo	1	Unidad
Sal	1	Gramo
Cilantro	5	Gramos
Jugo de limón	15	Mililitros
Aceite de girasol	200	Mililitros



## Preparación

1. Lavar y desinfectar el mango y el huevo.
2. En una licuadora, agregar el huevo, el jugo de limón, la sal, el azúcar morena y el mango. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Licuar a baja velocidad mientras se añade gradualmente el aceite en forma de hilo fino hasta que la mezcla emulsioné y obtenga la textura deseada.
4. Reservar.





# Queso de garbanzo



## Ingredientes

---

Garbanzos	100	Gramos
Agua	125	Mililitros
Cebolla de huevo blanca	50	Gramos
Ajo	10	Gramos
Sal	2	Gramos
Limón	20	Gramos
Pimentón amarillo	50	Gramos



## Preparación

- 
1. Hidratar los garbanzos durante 12 horas en agua al clima.
  2. Lavar y desinfectar las verduras.
  3. Cortar la cebolla y el ajo en trozos, llevar a sofreír a fuego bajo para generar una caramelización de los ingredientes y potenciar su sabor.
  4. Escurrir el agua de remojo de los garbanzos y enjuagarlos bien. Licuar los granos escurridos con los vegetales, agregando el agua poco a poco hasta obtener una mezcla uniforme, que no esté muy seca ni muy líquida.
  5. Llevar a cocción a fuego bajo hasta lograr una textura cremosa tipo natilla.
  6. Poner la mezcla en un molde para darle forma al queso, preferiblemente de plástico para desmoldar más fácilmente.
  7. Llevar a refrigeración durante 12 horas para que la mezcla tome textura.





# Mermelada de cáscara de naranja



## Ingredientes

Naranja	125	Gramos
Panela en polvo	30	Gramos
Canela	0,5	Gramos
Agua	20	Mililitros
Jugo de limón	10	Mililitros



## Preparación

1. Lavar y desinfectar la naranja.
2. Pelar la naranja y retirar la mayor cantidad posible de la parte blanca para evitar el sabor amargo. Luego, cortar en julianas delgadas.
3. Retirar las semillas de la pulpa de naranja para evitar que amargue la preparación y reservar la pulpa.
4. En una olla, poner a cocinar a fuego medio la pulpa de naranja, las julianas de cáscara, el agua, la panela y la canela durante 3 a 5 minutos. Luego, reducir el fuego, agregar el jugo de limón y dejar cocinar por 2 minutos más, hasta que la preparación adquiera la textura deseada.
5. Retirar del fuego.





## Pasta de tomate casera



### Ingredientes

Tomate chonto	120	Gramos
Pimentón	20	Gramos
Ajo	10	Gramos
Cebolla	40	Gramos
Vinagre	15	Mililitros
Sal	3	Gramos
Pimienta	2	Gramos
Laurel	1	Gramo
Tomillo	1	Gramo
Orégano	1	Gramo
Aceite	2	Gramos



### Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Cortar los tomates, la cebolla y el pimentón en trozos medianos.
3. En una olla a fuego medio, añadir el aceite, el ajo y los vegetales previamente preparados. Agregar el resto de las especias y cocinar durante 15 minutos, o hasta que los ingredientes comiencen a deshacerse. Reservar.
4. Llevar a la licuadora los vegetales cocidos y procesar hasta que se integren todos los ingredientes.
5. Colar la mezcla y llevar de nuevo a la olla. Agregar el vinagre y cocinar a fuego bajo, revolviendo constantemente con ayuda de una espátula para evitar que se pegue en el fondo la preparación. Dejar cocinar hasta obtener una crema densa.
6. Retirar del fuego y almacenar.





# Mermelada de pimentón y tomate de árbol



## Ingredientes

---

Pulpa de tomate de árbol	60	Gramos
Pimentón	60	Gramos
Azúcar	15	Gramos
Zumo de limón	10	Mililitros



## Preparación

- 
1. Lavar y desinfectar el pimentón.
  2. Licuar la pulpa de tomate de árbol junto con el pimentón hasta que se integren bien. Luego, cuela la mezcla.
  3. Llevar a fuego medio con el azúcar y el jugo de limón. Dejar hervir hasta obtener una textura espesa.





## Mezcla de especias

### Ingredientes

---

Sal marina	5	Gramos
Albahaca seca	2	Gramos
Romero seco	2	Gramos
Ajo en polvo	1	Gramo
Paprika	2	Gramos
Tomillo seco	2	Gramos
Pimienta negra	3	Gramos
Semillas de cilantro	2	Gramos
Cúrcuma	3	Gramos
Escamas de ají	2	Gramos



### Preparación

- 
1. Mezclar las especias secas en un recipiente hasta que estén completamente integradas. Reservar.
  2. Esta mezcla se puede usar para sazonar las proteínas.





# Vinagreta de cilantro



## Ingredientes

Zumo de limón	10	Mililitros
Vinagre blanco	5	Mililitros
Cilantro	20	Gramos
Azúcar	2	Gramos
Aceite	10	Mililitros
Sal	2	Gramos
Mostaza	3	Gramos
Pimienta	1	Gramo



## Preparación

1. Lavar y desinfectar el cilantro.
2. Picar finamente el cilantro y pasarlo a un recipiente.
3. Añadir el vinagre y la mostaza, empezar a mezclar.
4. Incorporar el zumo de limón, una pizca de sal y azúcar.
5. Por último, añadir el aceite en forma de hilo y seguir mezclando hasta homogeneizar.
6. \*Opcional: Licuar la mezcla para que quede más integrada y suave.





**Aprovecha los  
tesoros de la  
cocina,  
no todo lo que  
desechamos es basura**



En nuestras cocinas, a menudo desecharmos partes valiosas de los alimentos sin darnos cuenta del gran potencial que tienen para convertirse en preparaciones nutritivas y deliciosas.

Hojas de zanahoria, tallos de brócoli o cáscaras de papa suelen terminar en la basura, a pesar de estar llenas de sabor y nutrientes. Al incorporar estos ingredientes en nuestras recetas, no solo contribuimos a reducir el desperdicio de alimentos, también mejoramos el valor nutricional de nuestras comidas y descubrimos nuevas formas de cocinar de manera creativa, consciente y responsable.

Hojas, tallos y cáscaras pueden utilizarse en preparaciones que sorprenden por su sabor y simplicidad. Algunas prácticas clave para aprovecharlos al máximo son:

**Uso de tallos y hojas:** los tallos de acelga o espinaca, por ejemplo, son ricos en fibra y pueden añadirse a guisos o salteados. Las hojas de zanahoria, remolacha o rábano no solo son comestibles, sino que también aportan vitaminas y minerales; son ideales para preparar pestos, ensaladas o sopas.

**Aprovechamiento de cáscaras y pieles:** las cáscaras de papa, zanahoria o calabacín, al hornearse o freírse, se convierten en crujientes bocadillos ricos en fibra. Por su parte, las cáscaras de frutas como el plátano o la manzana pueden aprovecharse en batidos, postres o incluso para hacer infusiones.

**Restos de verduras para caldos:** los recortes de verduras como cebolla, zanahoria, apio o hierbas aromáticas pueden ser usados para preparar deliciosos caldos caseros, agregando sabor y reduciendo la necesidad de usar productos envasados.

Además, este enfoque de aprovechamiento integral no solo es una forma efectiva de reducir el desperdicio de alimentos, también contribuye a una cocina más económica. Al utilizar todas las partes de los vegetales o frutas, se maximiza el rendimiento de cada compra y se aprovechan al máximo sus beneficios nutricionales.

# RECETAS PARA el aprovechamiento de alimentos



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



# Fondo de recortes de verduras



## Ingredientes

Recorte de cebolla (blanca, morada o en rama)	20	Gramos
Recorte de zanahoria (despunte, cáscara)	20	Gramos
Recorte de pimentón (despunte)	20	Gramos
Recorte de apio (despunte, hojas)	20	Gramos
Carcasa de pollo	100	Gramos
Ajo	4	Gramos
Aceite de girasol	5	Mililitros
Agua	300	Mililitros
Orégano	1	Gramo



## Preparación

1. En una olla a fuego alto, agregar el aceite y saltear los ingredientes hasta que se doren.
2. Agregar el agua, reducir a fuego medio-bajo y dejar hervir por 30 minutos.
3. Colar la preparación y reservar únicamente el líquido.





## Chips de vegetales y semillas

### Ingredientes

Zanahoria	25	Gramos
Remolacha	25	Gramos
Yacón	25	Gramos
Semillas de vitoria	20	Gramos
Aceite	120	Mililitros



### Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras a utilizar.
2. Cortar los vegetales en láminas finas tipo chips. Puedes ayudarte con una mandolina, pelapapas o cuchillo. Reserva cada tipo por separado en agua para eliminar el exceso de almidón y mejorar el resultado de la fritura.
3. Retirar los tubérculos del agua, escurrir y secar eliminando el exceso de agua.
4. Calentar el aceite hasta alcanzar el punto de fritura (180c).
5. Freír los chips en tandas pequeñas para evitar que baje la temperatura del aceite y lograr una cocción pareja.
6. Al finalizar la fritura, colocar los chips en papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
7. En una sartén precalentada a fuego bajo, tostar las semillas de vitoria, removiendo constantemente para evitar que se quemen o se peguen.
8. Mezclar los chips con las semillas tostadas y servir.





# Chapos



## Ingredientes

Plátano maduro	150	Gramos
Azúcar morena	10	Gramos
Leche entera	150	Mililitros
Canela	2	Gramos



## Preparación

1. Lavar y desinfectar los plátanos.
2. Cocinar los plátanos con cáscara en una olla a fuego medio durante 20 minutos.
3. Pelar los plátanos.
4. Agrega a la licuadora la leche, los plátanos cocidos, el azúcar y la canela. Licuar hasta que los ingredientes estén bien integrados.





# Recetas deliciosas

## con productos transformados

Para fomentar prácticas de consumo más sostenibles y conscientes en la cocina, tenemos la posibilidad de reutilizar ingredientes y productos transformados. Esta acción no solo contribuye a reducir los residuos, sino que también ofrece nuevas oportunidades para enriquecer nuestra alimentación con sabores, texturas y beneficios nutricionales que a menudo pasamos por alto.

Con estas recetas, podemos explorar distintas formas de transformar ingredientes que comúnmente se desaprovechan en platos deliciosos. Así demostramos que la comida puede ser, al mismo tiempo, una opción económica, respetuosa con el medio ambiente y una forma creativa y deliciosa de mejorar nuestra relación con los alimentos.

## **Recetas para usar los alimentos transformados**

En la siguiente receta podrás utilizar la cebolla morada en escabeche y la mayonesa de mango que se presentaron en el capítulo 2.





## Causa limeña



### Ingredientes

Pechuga de pollo	80	Gramos
Papa criolla	60	Gramos
Mantequilla	5	Gramos
Arracacha	60	Gramos
Aguacate	30	Gramos
Cilantro	5	Gramos
Sal	1	Gramo
Pimienta	1	Gramo
Cebolla morada en escabeche	20	Gramos
Mayonesa de mango	15	Gramos



### Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. En una olla, cocinar la pechuga de pollo con suficiente agua para cubrirla. Agregar sal, una hoja de laurel y pimienta. Dejar hervir hasta que esté bien cocida.
3. Retirar la pechuga del agua y dejar enfriar. Una vez fría, desmenuzar, mezclar con la mayonesa de mango y reservar.
4. Pelar las papas criollas y la arracacha, cortar en trozos medianos y cocinar en agua hirviendo. Agregar primero la arracacha hasta que empiece a ablandar. Por último, incorporar la papa criolla para evitar que se deshaga.
5. Una vez cocidas y escurridas, triturar las papas criollas y la arracacha en un recipiente hasta obtener un puré suave. Agregar mantequilla, sal y pimienta al gusto. Reservar.
6. Para el relleno de aguacate: en un recipiente, mezclar el aguacate con cilantro cortado finamente, jugo de limón, sal y pimienta.

**Para servir:** utilizar un molde cilíndrico o cuadrado. Poner una capa del puré de papa criolla y arracacha en la base del molde, agregar una capa del relleno de pollo y del puré de aguacate, y finalizar con otra capa de puré. Decorar la parte superior con la cebolla morada en escabeche.

Opcional: agregar mayonesa de mango en forma de hilo para decorar.





## Osobuco estofado

acompañado de lasaña de papa con  
verduras y aguacate relleno





## Ingredientes

Osobuco de res	120	Gramos
Cebolla puerro	30	Gramos
Zanahoria	30	Gramos
Tomate	30	Gramos
Cebolla de huevo	35	Gramos
Vino blanco	15	Mililitros
Tomillo fresco	2	Gramos
Paprika	2	Gramos
Laurel	2	Gramos
Sal	3	Gramos
Pimienta	2	Gramos
Aceite de girasol	15	Mililitros



## Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. En una olla a presión, calentar un poco de aceite a fuego alto y dorar el osobuco por todos sus lados.
3. Una vez dorado, agregar agua hasta cubrir la carne, sazonar con las especias al gusto, tapar la olla y cocinar durante 20 minutos después de que empiece a pitar.
4. Cortar las verduras en cubos y saltearlas según su dureza: primero la zanahoria, luego la cebolla y, por último, el tomate. Saltear todo durante aproximadamente 3 minutos.
5. Agregar vino y un poco de caldo de cocción del osobuco a las verduras salteadas, dejar cocer por otros 3 minutos hasta evaporar el alcohol.

# Lasaña de papa con verduras



## Ingredientes

Papa criolla	40	Gramos
Papa capira	40	Gramos
Champiñones	40	Gramos
Cidra	40	Gramos
Pimentón rojo	30	Gramos
Albahaca	10	Gramos
Queso mozarella	40	Gramos





## Preparación

- 
1. Cortar las papa capira, la papa criolla, los champiñones, la cidra y el pimentón en rodajas delgadas.
  2. Engrasar levemente una bandeja de horno y distribuir los ingredientes en el siguiente orden: papa capira, papa criolla, champiñones, cidra, pimentón, albahaca y queso.
  3. Llevar al horno precalentado y hornear durante 15 a 20 minutos.

# Aguacate relleno



## Ingredientes

---

Aguacate Hass	80	Gramos
Pepino	20	Gramos
Tomate	20	Gramos
Cebolla blanca	10	Gramos
Limón	5	Mililitros
Perejil liso	3	Gramos
Yogurt griego	10	Mililitros



## Preparación

- 
1. Cortar el pepino, el tomate y la cebolla en cubos pequeños, procurando que sean de tamaño similar.
  2. Mezclar las verduras con el jugo de limón y el yogurt griego, y sazonar al gusto.
  3. Cortar el perejil finamente.
  4. Agregar la mezcla dentro del aguacate y decorar con un poco de perejil.





# Crema mexicana gratinada



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



## Ingredientes

---

Pasta de tomate casera	30	Gramos
Pechuga de pollo	80	Gramos
Fondo de pollo	250	Mililitros
Tomate maduro	60	Gramos
Tortilla de maíz	60	Gramos
Aguacate	20	Gramos
Queso mozzarella	60	Gramos
Queso parmesano	30	Gramos
Crema de leche	10	Gramos
Aceite	20	Gramos
Ajo	2	Gramos
Ají	2	Gramos
Sal	2	Gramos
Cebolla blanca y morada	50	Gramos
Zanahoria	50	Gramos
Tomillo	0.5	Gramos
Laurel	0.5	Gramos
Pimienta	1	Gramo



## Preparación

- 
1. Lavar y desinfectar las verduras.
  2. En una olla con agua, agregar la pechuga, la zanahoria, la mitad de la cebolla, el ajo, el apio, el laurel, el tomillo y la sal. Hervir hasta que la pechuga esté bien cocida.
  3. Desmenuzar el pollo y reservar.
  4. Cortar los tomates y el resto de la cebolla en trozos grandes, y saltear junto con el ajo y el ají.
  5. Una vez salteados los ingredientes, llevar a la licuadora y procesar junto con una de las tortillas de maíz y la pasta de tomate casera.
  6. Llevar la mezcla nuevamente a cocción, agregar el fondo de pollo y dejar cocinar durante 8 minutos. Rectificar la cantidad de sal, agregar la pimienta y cocinar a fuego bajo hasta que espese.
  7. Con la tortilla restante, preparar totopos hasta que queden crocantes.
  8. Servir la sopa en un tazón, adicionar el pollo desmechado, la crema de leche y el queso mozzarella en cubos. Por último, agregar el queso parmesano. Acompañar con el aguacate y los totopos.





# Crema de vaina

de arveja y crocante de parmesano



## Ingredientes

Fondo de recorte de verduras	250	Mililitros
Vainas de arveja	50	Gramos
Papa criolla	40	Gramos
Papa capira	40	Gramos
Cebolla de huevo blanca	30	Gramos
Margarina	5	Gramos
Sal	2	Gramos
Pimienta	1	Gramo
Crema de leche	10	Gramos
Parmesano	15	Gramos



## Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. Despuntar las vainas, cortar las papas y la cebolla en trozos grandes.
3. En una olla a fuego alto, agregar la margarina y saltear los ingredientes hasta que las vainas de arveja intensifiquen su color.
4. Agregar el fondo y dejar cocer por 15 minutos.
5. Luego de finalizar la cocción, retirar del fuego y licuar la preparación. Tamizar.
6. Llevar a cocción por 5 minutos más, y rectificar sabor.
7. Para el crocante de parmesano: En una sartén a fuego alto, agregar el queso parmesano en forma de círculo, dejarlo dorar por 1 minuto, dar vuelta y dejar dorar por el otro lado. Retirar del fuego y darle forma al crocante.
8. Servir la crema, agregar la crema de leche y decorar con el crocante de parmesano.





# Frittata de verduras y tocineta



## Ingredientes

---

Cebolla morada	10	Gramos
Apio	10	Gramos
Pimentón rojo	5	Gramos
Pimentón verde	5	Gramos
Zuchinni amarillo	10	Gramos
Berenjena	10	Gramos
Perejil liso	5	Gramos
Champiñón	10	Gramos
Tocineta	40	Gramos
Huevo	2	Unidades
Queso mozzarella rallado	30	Gramos
Aceite de girasol	10	Mililitros
Sal	3	Gramos
Pimienta	1	Gramo



## Preparación

- 
1. Lavar y desinfectar los ingredientes.
  2. Cortar la berenjena y colocarla en agua con sal durante 5 minutos para desangrarla.
  3. Picar la tocineta en julianas no muy delgadas, saltear hasta que esté dorada, retirar del fuego y reservar.
  4. Cortar todas las verduras en brunoise, sin retirar la piel. Pica el perejil finamente, sin repasar con el cuchillo.
  5. Batir los huevos hasta homogeneizar.
  6. En un recipiente, mezclar los vegetales, el queso, la tocineta, el huevo batido, la sal y la pimienta.
  7. En una sartén a fuego bajo, calentar el aceite y agregar la mezcla. Tapar y cocinar hasta que la frittata esté dorada por un lado. Con cuidado, darle la vuelta y dorar por el otro lado. Retirar del fuego y servir.





## Medallones de cerdo

en salsa de pimentón y tomate de árbol  
con verduras salteadas



### Ingredientes

Mermelada de pimentón y tomate de árbol	20	Gramos
Cabeza de cañón	120	Gramos
Sal	1	Gramo
Pimienta	1	Gramo
Mantequilla	2,5	Gramos
Aceite	2,5	Mililitros
Ajo	2	Gramos
Tomillo	1	Gramo



### Preparación

1. Lavar y desinfectar las verduras.
2. En una sartén a fuego alto, agregar el aceite, la mantequilla, el ajo y el tomillo. Dejar calentar bien y luego incorporar la cabeza de cañón. Sellar por ambos lados hasta que esté bien dorada y retirar del fuego.
3. Agregar la mermelada de pimentón y tomate de árbol al momento de servir.



# Verduras salteadas



## Ingredientes

---

Brócoli	20	Gramos
Coliflor	20	Gramos
Tomate cherry	20	Gramos
Habichuela	20	Gramos
Acelga	20	Gramos
Maíz dulce	25	Gramos
Zanahoria	20	Gramos
Aceite	2,5	Gramos
Sal	1	Gramo
Pimienta	1	Gramo



## Preparación

- 
1. Cortar el brócoli y la coliflor en arbolitos, la habichuela en cortes sesgados, la acelga en chiffonade, la mazorca en rodajas y la zanahoria en bastones. Dejar el tomate entero.
  2. En una sartén a fuego alto precalentar el aceite.
  3. Saltear las verduras en orden de dureza: comenzando con la zanahoria, luego el maíz tierno, la habichuela, el brócoli, la coliflor y, por último, la acelga. Cocinar hasta que las verduras estén al dente. Salpimientar al gusto.





# Pollo en salsa blanca y especias

En la siguiente receta podrás utilizar la mezcla de especias y la vinagreta de cilantro que se presentaron en el capítulo 2.



## Ingredientes

Pechuga de pollo	150	Gramos
Aceite	30	Gramos
Queso crema	70	Gramos
Mezcla de especias	4	Gramos
Crema de leche	150	Gramos



## Preparación

1. Cortar la pechuga de pollo en cubos medianos, procurando que sean de tamaño similar.
2. En una sartén, precalentar el aceite a fuego alto. Cuando esté bien caliente, agregar el pollo en cubos, la sal y saltear hasta dorar.
3. Cuando el pollo esté bien dorado, reducir el fuego a medio-bajo, agregar la crema de leche y la mezcla de especias, e integrar suavemente.
4. Antes de finalizar la cocción, agregar el queso crema y dejar reducir hasta obtener una consistencia de salsa.
5. Retirar del fuego y servir.



# Ensalada fresca y vinagreta de cilantro



## Ingredientes

---

Zanahoria	20	Gramos
Pimentón	15	Gramos
Cebolla de huevo	15	Gramos
Brócoli	15	Gramos
Tallo de apio	15	Gramos
Aguacate	20	Gramos
Crutones	10	Gramos
Ajonjolí blanco	2	Gramos
Vinagreta de cilantro	10	Gramos
Queso Parmesano	15	Gramos



## Preparación

- 
1. Lavar y desinfectar los vegetales.
  2. Cortar la zanahoria, el pimentón y los tallos de apio en julianas delgadas; el brócoli en arbolitos y la cebolla de huevo en plumas.
  3. En una olla con agua hirviendo, blanquear el brócoli durante 3 minutos, hasta que intensifique su color. Retirarlo del agua caliente y pasarlo inmediatamente por agua fría para detener la cocción.
  4. Mezclar todas las verduras, agregar el aguacate cortado en cubos pequeños de tamaño similar, los crutones, el ajonjolí blanco y la vinagreta de cilantro. Para finalizar, adicionar el queso parmesano.



# DALE UN NUEVO TOQUE DE SABOR

**a tus bebidas**





A menudo se resalta la importancia de evitar el consumo excesivo de bebidas azucaradas, debido a los riesgos que representan para la salud.

Por eso, en este apartado te presentamos opciones de bebidas saludables, con sabores y colores variados, que pueden incorporarse fácilmente en la alimentación diaria de toda la familia.

Estas preparaciones también son ideales para reuniones familiares o eventos, donde se desee ofrecer una bebida refrescante, saludable y deliciosa.



Recetas para preparar  
**bebidas saludables**



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



# Batido de remolacha y fresa



## Ingredientes

Remolacha	20	Gramos
Fresa	20	Gramos
Manzana roja	20	Gramos
Limón tahití (zumo)	10	Mililitros
Azúcar	4	Gramos
Hierbabuena fresca	1	Gramo
Agua	250	Mililitros



## Preparación

1. Lavar y desinfectar los ingredientes.
2. Picar en trozos grandes la remolacha, la manzana y la fresa.
3. Llevar todos los ingredientes a la licuadora y procesar hasta homogeneizar. No colar.
4. Servir con hielo.





# Bebida de zanahoria y jengibre



## Ingredientes

---

Zanahoria	60	Gramos
Mango tommy maduro	40	Gramos
Jengibre	1	Gramo
Agua	250	Mililitros



## Preparación

---

1. Lavar y desinfectar las frutas y las verduras.
2. Cortar el mango y la zanahoria en trozos.
3. Rallar el jengibre.
4. Llevar a la licuadora.
5. Adicionar el agua fría y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.





## Bebida de mora, sandía y limoncillo



### Ingredientes

---

Mora	40	Gramos
Sandía	60	Gramos
Limoncillo	5	Gramos
Azúcar	10	Gramos



### Preparación

- 
1. Lavar y desinfectar las frutas.
  2. Pelar y picar la sandía.
  3. Infusionar el limoncillo.
  4. Licuar la mora junto con la sandía, el azúcar y el agua del limoncillo.





# Batido de frutos rojos, avena y chía



## Ingredientes

Fresa	30	Gramos
Mora	30	Gramos
Avena	10	Gramos
Semillas de chía	10	Gramos
Aqua	250	Mililitros
Azúcar	10	Gramos
Menta	2	Gramos



## Preparación

1. Lavar y desinfectar las frutas.
2. En la licuadora, agregar las frutas, el agua, el azúcar, la avena y las semillas de chía.
3. Añadir las hojas de menta y licuar hasta integrar bien todos los ingredientes.





## Jugo de carambolo



### Ingredientes

Carambolo	100	Gramos
Arroz	62	Gramos
Canela en astilla	2	Gramos
Esencia de vainilla	2	Mililitros
Azúcar	15	Gramos



### Preparación

1. Lavar y desinfectar la fruta.
2. En una olla con agua a fuego medio, agregar el arroz y la canela.
3. Dejar cocinar hasta que el arroz esté blando. Dejar enfriar.
4. Llevar el arroz cocido a la licuadora junto con el azúcar, el carambolo y la esencia de vainilla.
5. Licuar hasta integrar bien los ingredientes.



# Recursos de consulta para seguir tomando conciencia sobre el desperdicio de alimentos

A nivel global, existen diferentes estrategias que promueven un consumo más consciente y sostenible, fomentando el aprovechamiento de los alimentos y la reducción del desperdicio. Son muchas las fuentes que nos invitan a reflexionar y aprender sobre este tema.

Por eso, te compartimos a continuación algunos sitios web donde podrás encontrar más información, recetas, consejos prácticos y herramientas útiles para reducir el desperdicio de alimentos en casa.



TÍTULO	ACCESO DIRECTO	TIPO DE DOCUMENTO
Cero mermas	<a href="https://drive.google.com/file/d/1rosjmcloCgw31LhFkWw3YEuC1ZTvY8fe/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1rosjmcloCgw31LhFkWw3YEuC1ZTvY8fe/view?usp=sharing</a>	Recetario de técnicas para la transformación de alimentos
Tres recetas con alimentos que creías eran desechos	<a href="https://www.wwf.org.co/?373910/3-recetas-con-alimentos-que-creias-eran-desechos">https://www.wwf.org.co/?373910/3-recetas-con-alimentos-que-creias-eran-desechos</a>	Página web de WWF (ONG internacional)
15 consejos breves para reducir el desperdicio de alimentos	<a href="https://www.fao.org/newsroom/story/15-quick-tips-for-reducing-food-waste-and-becoming-a-Food-hero/es">https://www.fao.org/newsroom/story/15-quick-tips-for-reducing-food-waste-and-becoming-a-Food-hero/es</a>	Página web de la FAO
Estrategias para la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos. Desde el campo hasta el tenedor	<a href="https://drive.google.com/file/d/18aB77Xor6pPysY0mzHCm-lycJVjdw84f/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/18aB77Xor6pPysY0mzHCm-lycJVjdw84f/view?usp=sharing</a>	Artículo científico de tipo revisión narrativa
Reduciendo las pérdidas y desperdicios de alimentos	<a href="https://drive.google.com/file/d/1FjGK-uNdBAXIhB7JAAYzbYlaat-AuFoX/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1FjGK-uNdBAXIhB7JAAYzbYlaat-AuFoX/view?usp=sharing</a>	Documento institucional de una ONG
Causas y estrategias de mitigación de la pérdida y desperdicio de alimentos: una revisión sistemática	<a href="https://drive.google.com/file/d/1k4txmd-GfBNphE4DKqZ8RWkD_bUC16wy/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1k4txmd-GfBNphE4DKqZ8RWkD_bUC16wy/view?usp=sharing</a>	Revisión sistemática

# Referencias bibliográficas

- **Unidad Administrativa Especial de Alimentación Escolar**  
- **UAPA - Reducción del consumo de Nutrientes críticos:**  
recomendaciones para la acción. Disponible en: [https://www.alimentosparaaprender.gov.co/sites/default/files/2023-10/3279\\_uapa-notatecnica-nov2021-nutrientes-criticos.pdf](https://www.alimentosparaaprender.gov.co/sites/default/files/2023-10/3279_uapa-notatecnica-nov2021-nutrientes-criticos.pdf)
- **Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. La sal en la alimentación: guía para el consumo sano de sal. Disponible en:** <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/sal-en-alimentacion.pdf>
- **Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Sazonadores naturales, especias, hierbas y frutas. Disponible en:** <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/sazonadores-naturales-especias-hierbas-frutas.pdf>
- **Jordi Indurain Pons. (2011). Larousse Gastronomique en Español. España. Larousse Editorial.**
- **Proyecto de actualización de política pública y gobernanza de seguridad alimentaria y nutricional. (2022). Plan de Educación en Alimentación y Nutrición. Distrito de Medellín. Disponible en:** [www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)
- **Departamento Nacional de Planeación. (2016). Pérdida y desperdicio de alimentos en Colombia. Estudio de la Dirección de Seguimiento y Evaluación de Políticas Públicas. Bogotá, Colombia. Disponible en:** [www.dnp.gov.co](http://www.dnp.gov.co)