GUÍA PARA FACILITAR LA RECUPERACIÓN DE ALIMENTOS QUE REALIZAN LAS OLLAS COMUNES EN MERCADOS MAYORISTAS



Valerie León, Slow Food Alain Santandreu, ECOSAD / Rikolto / RUAF





GUÍA PARA FACILITAR LA RECUPERACIÓN DE ALIMENTOS QUE REALIZAN LAS OLLAS COMUNES EN MERCADOS MAYORISTAS

Autores: Valerie León Pardo Figueroa, Slow Food Alain Santandreu, ECOSAD/Rikolto/ RUAF

© Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana

© Fundación Friedrich Ebert

Av. Camino Real 456 Torre Real Of. 901

San Isidro - Lima - Perú

Sitio web: https://peru.fes.de/ Correo: info.peru@fes.de Representante: Sara Brombart

Coordinación: María del Pilar Sáenz - Directora de

Proyectos

Edición digital: Primera edición, noviembre del 2022 Diseño y diagramación: Kipu Visual S.A.C.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2022-12356

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de los autores y no refleja necesariamente los puntos de vista de la Fundación Friedrich Ebert.

El uso comercial de todos los materiales editados y publicados por la Friedrich-Ebert-Stiftung (FES) está prohibido sin previa autorización escrita de la FES.

GUÍA PARA FACILITAR LA RECUPERACIÓN DE ALIMENTOS QUE REALIZAN LAS OLLAS COMUNES EN MERCADOS MAYORISTAS

Valerie León, Slow Food Alain Santandreu, ECOSAD / Rikolto / RUAF

PRESENTACIÓN

Se estima que en el Perú se desechan 12,8 millones de toneladas de alimentos al año incluyendo la cosecha, el transporte, el almacenamiento, la comercialización y el consumo. Los alimentos que no son aprovechados se vuelven un "desperdicio que va a la basura" causando graves problemas ambientales, económicos y sociales.

Las pérdidas y desperdicios de alimentos contribuyen a aumentar la inseguridad alimentaria y el hambre de millones de personas. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO, el hambre es una sensación física incómoda o dolorosa, causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria. Se vuelve crónica cuando una persona no consume una cantidad suficiente de calorías (energía alimentaria) de forma regular para llevar una vida normal, activa y saludable. Mientras que la inseguridad alimentaria existe cuando una persona no tiene acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable. Esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos y/o a la falta de recursos para poderlos adquirir. La inseguridad alimentaria puede experimentarse con diferentes niveles de severidad.

Hay inseguridad alimentaria y hambre porque el alimento que fue cosechado o producido para alimentar a las personas no llega a la cocina ni a los platos, yéndose a parar a un tacho o a un botadero. La lógica que sustenta al actual sistema alimentario lo obliga a producir para desechar. Los alimentos pasan a ser mercancías que deben circular para que la economía crezca. Y, cuando ya no tienen valor económico para el mercado, simplemente se desechan. Esta lógica hace que millones de personas pasen hambre. **Esta situación no es ética y debe cambiar.**

Pero ¿Qué podemos hacer para cambiar esta situación? ¿Alguna vez escuchaste que pequeñas acciones pueden generar un gran cambio? Pues esto es muy cierto, por ejemplo, al recuperar alimentos de los mercados mayoristas evitamos que muchas hortalizas, tubérculos y frutas lleguen a la basura. Y al cocinarlos, contribuimos a mejorar la cantidad, la calidad y la diversidad de la alimentación que brindan las ollas comunes.

Estas acciones demandan una transformación en la forma como pensamos y actuamos cada una y cada uno de nosotros. Pero a su vez, nos obligan a ser actores sociales del cambio.

Desde el año 2020, la pandemia de la COVID-19 aumentó la inseguridad alimentaria y el hambre de una buena parte de la población del país, en especial, de las y los nuevos pobres urbanos que hoy llegan al 26% del

total de la población del país. A inicios de la pandemia, las ollas comunes surgieron como una respuesta temporal, solidaria y autogestionaria a la desatención del Estado frente a la emergencia alimentaria. Primero se organizaron redes distritales y luego la Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana. Lideradas por la Red de Ollas Comunes de Pachacamac, iniciaron la recuperación de alimentos en los predios agrícolas del valle del río Lurín cerca de Manchay. Y, con el paso del tiempo, comenzaron a recuperar alimentos en el mercado de Frutas del Agustino para, finalmente, llegar al Gran Mercado Mayorista de Lima - EMMSA. Su trabajo inspiró a toda la Red de Ollas Comunes de Lima que rápidamente se sumó a la acción..

Para transformar la recuperación de alimentos en una política pública necesitábamos una nueva legislación, por lo que la Red de Ollas Comunes de Lima junto a la Congresista Sigrid Bazán elaboraron un Proyecto de Ley que finalmente fue aprobado por el Congreso de la República en abril del año 2022. Infelizmente el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego - MI-DAGRI, aun no la reglamenta. La Ley N° 31477 que promueve la recuperación de alimentos. La Red de Ollas Comunes de Lima demanda su pronta reglamentación para que pueda aplicarse en todo el país. Paralelamente, liderado por la Regidora Metropolitana Jéssica Huamán, se elaboró con la participación de la Red de Ollas Comunes de Lima una Ordenanza para Lima que fue aprobada en septiembre del año 2022. La Ordenanza Nº 2498-2022 crea el programa Lima Recupera y Alimenta y un registro de organizaciones sociales que recuperan alimentos, estableciendo como un requisito para recuperar alimentos, el tener un convenio vigente con EMMSA. La recuperación de alimentos es una de las acciones priorizadas por el Consejo del Sistema Alimentario de Lima - CONSIAL. Y una de las 15 acciones prioritarias que promueve la Red de Ollas Comunes de Lima en su Agenda de Política Alimentaria.

Esta guía contribuirá a orientar el proceso de recuperación de alimentos en EMMSA y en otros mercados mayoristas del país, promoviendo un cambio en la forma de pensar que nos lleve a hacer las cosas en forma diferente para alcanzar nuevos resultados. Queremos fortalecer a las personas y a las organizaciones que recuperan alimentos o que se encuentran interesadas en hacerlo, poniendo en valor a los alimentos, a la biodiversidad y a la economía circular.

ÍNDICE

PRESENTACION 1. LOS ALIMENTOS IMPORTAN	4 8
1.1 Los sistemas alimentarios afectan la biodiversidad del planeta	8
1.2 Los sistemas alimentarios no han cumplido con su misión: alimentar saludablemente a la población del planeta1.3 Algunos conceptos clave	9 10
 SALVEMOS LOS ALIMENTOS Y SALVEMOS AL PLANETA Las pérdidas y desperdicios de alimentos tienen consecuencias graves para la inseguridad alimentaria 	12
y el hambre 2.2 Las pérdidas y desperdicios de alimentos tienen	12
consecuencias graves para el ambiente	12
3. LAS OLLAS COMUNES Y LA RESPUESTA A LA EMERGENCIA ALIMENTARIA 3.1 La recuperación de alimentos como una acción	14
estratégica de la Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana	14
4. MARCO LEGAL PARA LA RECUPERACIÓN DE ALIMENTOS EN MERCADOS MAYORISTAS	15
5. LOS PASOS PARA RECUPERAR ALIMENTOS EN EL GRAN MERCADO MAYORISTA DE LIMA: UNA HOJA DE RUTA EN CONSTRUCCIÓN	16
PASO 1. Tomar la decisión, establecer vínculos y coordinar acciones	16
PASO 2 Formar y organizar la brigada de recuperación de alimentos	18
PASO 3. Capacitar y equipar a la brigada de recuperación de alimentos A. Capacitar a la brigada	19 19
Seguridad e inseguridad alimentaria Educación Alimentaria	19 21
Economía circular Inocuidad	21 22
Higiene personal	22
Limpieza del lugar de trabajo y traslado de los alimentos B. Equipar a la brigada	23 23

PASO 4. Recuperar alimentos en el mercado	24
Tarea 1. Distribución de actividades.	24
Tarea 2. Recuperación y traslado de los alimentos	
al punto de acopio.	25
Tarea 3. Recepción de los alimentos en el punto de acopio.	25
Tarea 4. Organización de los alimentos en el transporte. Tarea 5. Acondicionamiento del lugar de distribución	25
y recepción de los alimentos.	26
Tarea 6. Reparto de los alimentos a las ollas comunes.	26
6. Instrumentos de registro	28
Matriz de registro de los miembros de la brigada	28
Matriz de registro de alimentos recuperados	29
Matriz de programación de actividades	29
Ficha de registro de las ollas comunes que recibirán	
alimentos recuperados	30
Cronograma de recuperación y entrega de ollas	
comunes a beneficiar	30
7. Recursos didácticos	31

1.1 Los sistemas alimentarios afectan la biodiversidad del planeta

El Perú es un país megadiverso. Los recursos marinos, su flora y fauna son el sustento de nuestra alimentación, pero también del desarrollo social, cultural y económico de cientos de miles de personas. Sin embargo, en Perú, al igual que en el mundo, producimos nuestros alimentos impactando en la biodiversidad.

Para la FAO, "La biodiversidad, para la alimentación y la agricultura, es la diversidad de plantas, animales y microorganismos a nivel genético, de especies y de ecosistemas, presentes en los sistemas de producción agrícola, ganadera, forestal y acuática y en torno a ellos. Es indispensable para los medios de vida y la seguridad alimentaria y para la prestación de servicios ecosistémicos. Muchos de sus componentes principales están en decadencia".

Pero ¿Cómo afecta la agricultura y la producción de alimentos a nuestra biodiversidad?. Todo el alimento que llega a nuestros platos utiliza tecnología, energía, personas y un enorme número de bienes comunes globales como agua, suelo y aire (también llamados recursos).

Los sistemas alimentarios en general, y la agricultura en particular, impactan fuertemente en los ecosistemas contribuyendo significativamente al calentamiento global. Se calcula que, a nivel mundial, cerca de una tercera parte de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero - GEI provienen de la agricultura y la deforestación. El 80% del total de las emisiones de la agricultura, incluyendo la deforestación, se origina en los países en desarrollo.

La superficie total de buena parte de los ecosistemas del planeta que sostienen la alimentación y la agricultura viene disminuyendo en forma acelerada¹:

- La agricultura ocupa aproximadamente el 40% de la tierra del planeta y utiliza el 70% del agua dulce que consumimos.
- Desde 1900, los humedales continentales han disminuido en más del 70% y los costeros en más del 60%.
- Entre 1980 y 2005, los manglares han disminuido en un 20%.
- En el último siglo, los arrecifes de coral han disminuido en un 29%.
- Solo en los últimos decenios, los bosques se han reducido en un 50%

Además, desde la revolución verde, los sistemas alimentarios han simplificado la diversidad que sostiene a nuestra alimentación²:

- Solo 8 de las casi 40 especies de aves y mamíferos domesticadas aportan más del 95 % del total de alimentos para consumo humano de origen pecuario.
- 3.200 millones de personas obtienen al menos un 20 % de su ingesta de proteínas comiendo pescado, pero solo 10 especies constituyen el 50 % de la producción acuícola mundial.
- Las plantas aportan el 82 % del total de calorías para consumo humano. En todo el mundo hay cerca de 400.000 especies de plantas pero solo 9 especies representan más del 66 % de toda la producción de cultivos a nivel mundial.
- Aproximadamente el 80 % de los servicios de polinización del mundo son prestados por alrededor del 2% de las especies de polinizadores.
- Más del 99 % de las especies de

Ver https://www.ipcc.ch/site/assets/ uploads/sites/4/2020/06/SRCCL_ SPM_es.pdf

Ver https://www.fao.org/publications/card/es/c/CA7157ES/

bacterias siguen sin conocerse. La biodiversidad de los suelos está amenazada en todas las regiones del mundo.

Se calcula que en las próximas décadas, la demanda global de alimentos crecerá en un 70% impactando aún más en la biodiversidad del planeta. Antes de llegar a nuestra mesa, los alimentos debieron ser producidos, envasados, transportados, almacenados, comprados, cocinados y servidos.

En todos estos pasos, la alimentación contribuyó enormemente a la emisión de gases de efecto invernadero. Según el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático - IPCC, la agricultura aporta entre el 21% y el 37% % de todas las emisiones de gases de efecto invernadero. A lo que hay que sumar que se pierde o desperdicia entre el 25% y el 30% del total de alimentos que se producen en el mundo³.

1.2 Los sistemas alimentarios no han cumplido con su misión: alimentar saludablemente a la población del planeta

Pese a la gran cantidad de bienes comunes globales que se utilizan, y a la enorme presión que ejercemos en los ecosistemas que soportan la producción de nuestra comida, vivimos en un mundo en el que, además del hambre, aumentan la desnutrición y la malnutrición junto a las enfermedades no transmisibles de origen alimentario como la obesidad y el sobrepeso, la diabetes, la presión arterial y la anemia.

En las últimas décadas, los cambios en la dieta han sido enormes. El número de comidas preparadas en los hogares y el consumo de alimentos frescos han disminuido mientras que aumenta el consumo de productos procesados y ultraprocesados con grandes cantidades de sal, grasas y aditivos (colorantes, espesantes, aromatizantes, conservantes, etc.). Este cambio en las dietas globales no solo impacta en la salud de los ecosistemas. La salud de las personas también se ve afectada

Tenemos derecho a saber cómo funciona el sistema alimentario porque sus decisiones afectan la sostenibilidad del planeta, pero además, para poder tomar mejores decisiones sobre la forma en la que nos alimentamos. No se trata de preparar una receta que nos guste, necesitamos preparar platos saludables que contribuyan a tener un mundo más justo, sostenible y saludable. Como siempre decimos, ¡la alimentación es un acto político y cultural!

Sistema alimentario lineal



Ver https://www.ipcc.ch/site/assets/ uploads/sites/4/2020/06/SRCCL_ SPM_es.pdf

El sistema alimentario que nos provee los alimentos genera pérdidas y desperdicios que afectan tanto a la biodiversidad y a los ecosistemas como a quienes no pueden acceder a alimentos saludables y, en algunas ocasiones, a ningún tipo de Mancozeb, un pesticida visible por su color azul que ha sido retirado del mercado europeo por su efecto disruptor hormonal⁴. Además de contaminar los cursos de agua, los suelos y a los agricultores y consumidores.



alimentos.

Si el alimento es tan importante, ¿por qué lo desperdiciamos?

Para producir alimentos con rapidez la agricultura convencional usa plaguicidas sintéticos o agroquímicos derivados del petróleo, su aplicación en exceso y sin control perjudica la salud del suelo, acelerando la desaparición de polinizadores como abejas, abejorros, polillas y aves. En la foto se puede ver hortalizas que han sido fumigadas con

1.3 Los sistemas alimentarios no han cumplido con su misión: alimentar saludablemente a la población del planeta

Repasemos algunos conceptos clave que debemos conocer si queremos comprender la importancia que tiene la recuperación de alimentos que realiza la Red de Ollas Comunes de Lima.

- a) Recuperación de alimentos. Es el proceso por el cual se seleccionan y rescatan alimentos frescos de origen agropecuario, pesquero y acuícola de los mercados de abastos y mayoristas, que no se han comercializado pero que son aptos y con valor nutritivo para el consumo
- b) Pérdida de alimentos. Es la disminución de la masa disponible de alimentos para el consumo humano, a lo largo de la cadena de suministros, pero principalmente en las fases de producción, postcosecha, almacenamiento y transporte⁶.

Anuncio CRITEO

CAJAMARCA

Sequía provocó la pérdida de 50 mil hectáreas de cultivos en Cajamarca

El Gobierno Regional de Cajamarca y organizaciones agrarias piden el estado de emergencia en 13 provincias



Cajamarca registra una disminución considerable de producción láctea | Fuente: RPP | Fotógrafo: Foto Referencial



Ver la Ley N° 31477 que promueve acciones para la recuperación de alimentos.

Ver la Ley N° 30988 que promueve la reducción y prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos y el Decreto Supremo Nº 003-2020-MI-NAGRI - Reglamento de la Ley N° 30988, Ley que promueve la reducción y prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos



- c) Desperdicio de alimentos. Son las pérdidas derivadas de la decisión de desechar los alimentos que todavía tienen valor nutritivo y se asocia principalmente a comportamientos comerciales, servicios de venta de comida y consumidores.⁷
- d) Descartes. Se dice que son aquellas partes de los alimentos que no son consideradas para el consumo humano, sin embargo tienen un gran valor y pueden ser aprovechados para transformarse en nuevos productos, por ejemplo, las cáscaras, hojas externas de ciertas frutas, verduras o tubérbulos.



- e) Seguridad alimentaria y nutricional. Es el acceso físico, económico y sociocultural de todas las personas en todo momento a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos, de manera que puedan ser utilizados adecuadamente para satisfacer sus necesidades nutricionales, a fin de llevar una vida activa y sana.8
- f) Soberanía alimentaria. Es el derecho de un país a desarrollar sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribu-

ción y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación sana y nutritiva para toda la población, respetando la biodiversidad cultural y de sus sistemas productivos de los espacios rurales.⁹

d) Inseguridad Alimentaria. Una persona padece inseguridad alimentaria cuando carece de acceso regular a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y para llevar una vida activa y saludable. Esto puede deberse a la falta de disponibilidad de alimentos y/o a la falta de recursos para obtenerlos.10 La FAO distingue inseguridad alimentaria moderada que es cuando disminuye la cantidad, calidad o las personas se saltan comidas y severa o grave que supone pasar hambre, es decir, no comer durante un día o más por no tener acceso a alimentos



- 7 Idem anterior
- 8 Ver Ley 31315 que promueve la seguridad alimentaria y nutricional.
- 9 Idem anterior.
- Ver https://www.fao.org/hunger/ es/#:~:text=Una%20persona%20 padece%20inseguridad%20alimentaria,falta%20de%20recursos%20 para%20obtenerlos.

2. Y SALVEMOS AL PLANETA

2.1 Las pérdidas y desperdicios de alimentos tienen consecuencias graves para la inseguridad alimentaria y el hambre

... "En el modelo de economía lineal, miles de productos y servicios se transforman en bienes de demanda masiva. disparando el consumo, la consolidación del mercado voraz, pero también, de una sociedad del derroche..." Rogelio León, Food Revolution.

Según FAO, en el mundo se pierden o desperdician unos 1300 millones de toneladas de alimentos al año que corresponden, aproximadamente, a la tercera parte de los alimentos producidos para consumo humano (FAO, 2019). Solo en el año 2020, unas 2370 millones de personas en el mundo (casi una de cada tres personas) no pudieron acceder a alimentos adecuados (FAO, FIDA, OMS, 2021).

Se estima que el 6% de las pérdidas mundiales de alimentos se producen en América Latina y El Caribe, lo que equivale a 127 millones de toneladas de alimentos al año (FAO, 2019). Recordemos que la Meta 2 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) orientan a erradicar el hambre del planeta y la Meta 12, demanda realizar acciones para cambiar la producción y consumo globales disminuyendo las pérdidas y desperdicios.

El informe de la FAO sobre la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, publicado en el año 2020 por las Naciones Unidas, alertó sobre el aumento sostenido del hambre. indicando que unos 690 millones de personas, que equivalen al 8,9% de la población total del planeta padecen hambre, mientras que unos 2 mil millones, que representan el 25,9% de la población mundial, enfrentan episodios de inseguridad alimentaria moderada-grave (FAO, FIDA, OMS, et al., 2020). Mientras

que en el año 2021, en América latina y El Caribe 267 millones, es decir, el 41% de la población total de la región enfrentó episodios de inseguridad alimentaria moderada o grave.11

En Perú se pierden cada año 12.8 millones de toneladas de alimentos, que representan el 47.6% del total producido, debido a problemas en el sistema alimentario, según estimaciones publicadas por Sustainability.¹² El estudio analizó datos aportados por FAO para el período 2007-2017 mostrando que el 44.4% de estas pérdidas son frutas y vegetales (5.6 millones de toneladas al año).

Con la pandemia, en agosto del año 2020, el Programa Mundial de Alimentos (PMA) reportó que un 13,7%, de la población peruana, que equivale a unos 4,5 millones de personas, enfrentan inseguridad alimentaria grave.13 En el año 2022, la FAO alertó que unos 16.6 millones de peruanos y peruanas se encontraban en inseguridad alimentaria moderada o severa.14

2.2 Las pérdidas y desperdicios de alimentos tienen consecuencias graves para el ambiente

La agricultura es responsable de, al menos, un 25% del total de los gases de efecto invernadero que se generan en el mundo. Tanto los alimentos que producimos como los que desechamos impactan fuertemente en el ambiente liberando metano y otros gases que ocasionan cambios en el clima, como el aumento de la intensidad de las lluvias, climas extremos o la desertificación de suelos agrícolas.

En la foto vemos un botadero informal donde los residuos han sido mezclados generando gas metano y lixiviados. Los botaderos no permiten recuperar alimento para consumo humano ni animal, ni tampoco utilizar los residuos orgánicos para elaborar compost.

- Ver https://www.fao.org/americas/ publicaciones-audio-video/panorama/2021/es/
- Ver https://agraria.pe/noticias/ peru-desperdicia-12-8-millones-de-toneladas-de-alimentos-cad-23953#:~:text=(Agraria. pe)%20El%20Per%C3%BA,reciente%20investigaci%C3%B3n%20publicada%20por%20Sustainability.
- Ver https://es.wfp.org/publicaciones/ analisis-del-impacto-de-la-covid-19-en-America-Latina-el-Caribe
- Ver https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/es/c/1603081/



En la imagen vemos alimentos desechados en buen estado, sin ser separados de residuos inorgánicos como javas, bolsas plásticas o cajones rotos. Estos alimentos podrían haberse recuperado o aprovechado para hacer compost o alimento para animales.





La materia orgánica expuesta al calor se descompone muy rápidamente generando malos olores y atrayendo vectores como roedores, cucarachas, mosquitos, etc.



Entre los residuos que se suelen quemar podrían encontrarse restos de materiales altamente tóxicos, inflamables. generando gases de efecto invernadero.

LAS OLLAS COMUNES Y LA **RESPUESTA A LA EMER-GENCIA ALIMENTARIA**

3.1 La recuperación de alimentos como una acción estratégica de la Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana

Según la última información reportada, del total de personas que se alimentan en ollas comunes, un 22 % son niñas y niños menores de 5 años, un 9 % son mayores de 60 años y un 2 % mujeres gestantes. El 71% de las ollas comunes se abastecen de agua potable con cisternas o pilones. Solo el 42 % tiene conexión a la red pública de energía eléctrica, lo que

dificulta la conservación de los alimentos con cadena de frío. El 24 % de las ollas comunes

cocinan al aire libre y el 33 % lo hacen en casa de un vecino. El 83 % utilizan leña como combustible principal y, ocasionalmente, gas.

Un estudio realizado en el año 2020 por la Municipalidad Metropolitana de Lima - MML mostró que el 75% de los alimentos que se consumían en las ollas comunes eran carbohidratos, mientras que sólo 15% eran proteínas y el 10% eran frutas y verduras, cuando la recomendación es consumir un 50% de frutas y verduras en las dietas diarias.

En el año 2020, a poco de iniciada la pandemia, liderados por Erico Tueroconza Uscata, Coordinador General de las Ollas Comunes de Manchay-Pachacámac y miembro de la Red de Ollas Comunes, un grupo de dirigentes y dirigentas se organizaron para enfrentar la emergencia alimentaria. Para lograr un trabajo articulado y coordinado registraron a las ollas comunes, realizaron visitas para conocer de cerca su situación y conformaron un grupo de WhatsApp en el que reportaban sus actividades y necesidades diarias. Para facilitar el registro utilizaron una planilla Excel, sin embargo, como muchas lideresas y líderes de ollas comunes no tenían acceso a una computadora, llevaron las planillas a papelotes que pegaron en las paredes de las ollas. En pleno confinamiento, muchos agricultores del valle del río Lurín debieron dejar parte de sus cosechas en los campos, porque las restricciones en la movilidad les impedían venderlas. Esto permitió que las ollas comunes pudieran acceder a alimentos frescos organizando la recuperación en los predios. Posteriormente comenzaron a recuperar semanalmente alimentos del Mercado de Productores de Santa Anita. logrando distribuir entre el año 2020 y parte del año 2021 más de 120 toneladas de hortalizas, tubérculos y frutas entre las ollas comunes. Esta experiencia pionera pronto fue replicada por la Red de Ollas Comunes de San Juan de Lurigancho y luego, por la Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana.

En el año 2021, la Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana comenzó a promover la recuperación de alimentos en EMMSA beneficiando a seis distritos que organizaron Brigadas de Recuperación. Luego de varias marchas y contramarchas que incluyeron un debate en medios y un plantón frente a EMMSA, con el apoyo de la Regidora Jéssica Huamán y la Congresista Sigrid Bazán se estableció un acuerdo entre la Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana y la Gerencia de EMMSA que permite que los distritos de Pachacamac, San Juan de Lurigancho, Villa El Salvador, Rímac, Independencia y Comas puedan recuperar alimentos todos los lunes. Puntualmente se han sumado los distritos de Puente Piedra y Villa María del

Con apoyo de Slow Food en Perú, Cáritas Perú, Techo Perú, Servis Piura y la Fundación Friedrich Ebert de Perú se compraron algunos equipos, se organizaron y capacitaron a las brigadas y se gestionó el transporte de los alimentos a los diferentes distritos. En el año 2021 se elaboró una primera Guía para facilitar la recuperación de alimentos en el Mercado Mayorista que fue ajustada con base a la práctica desarrollada durante el año 2022.

Como resultado, entre enero y octubre del año 2022, la Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana ha recuperado 61 toneladas. que han permitido preparar unas 300 mil platos beneficiando a más de 600 ollas comunes.

MARCO LEGAL PARA LA RE-CUPERACIÓN DE ALIMENTOS EN MERCADOS MAYORISTAS

Como resultado de las acciones de incidencia llevadas adelante por la Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana se aprobaron distintas leyes como:

- La Ley N° 31360 que reconoce la necesidad de declarar la emergencia alimentaria
- La Ley N° 31458 que reconoce a las ollas comunes.
- La Ley N° 31477 que promueve la recuperación de alimentos.

En 2020, el Ejecutivo conformó, mediante Resolución Suprema N° 001-2022 - MIDIS, una Comisión Multisectorial de carácter temporal para proponer acciones para atender a las ollas comunes, una acción solicitada por la Red de Ollas que, hasta la fecha, no ha tenido mayor avance.

Desde inicios de la pandemia, la Red de Ollas Comunes ha promovido acciones orientadas a garantizar el derecho a la alimentación junto a Mirtha Vásquez ex presidenta del Congreso y ex Premier, Silvana Vargas ex ministra de Desarrollo e Inclusión Social, y las congresistas Sigrid Bazán, Flor Pablo y Marlene Portero.

En el ámbito municipal, en un trabajo conjunto con la Mesa de Seguridad Alimentaria y la Red de Ollas Comunes, la Regidora Jessica Huamán impulsó la aprobación de: Ordenanza N° 2366-2021 que promueve la generación de entornos saludables para los niños, niñas y adolescentes.

- Ordenanza N° 2279-2020 que promueve el consumo de alimentos fortificados en los programas sociales que implementa la MML.
- Ordenanza N° 2277-2020 que crea el Consejo del Sistema Alimentario de Lima-CONSAL.
- Ordenanza N° 2498-2022 que promueve la recuperación de alimentos.

Asimismo se han aprobado:

- Acuerdo de Consejo Nº 294-2020 que insta a la MML a controlar la inocuidad y

- el valor nutricional de los alimentos que recibe como donaciones.
- Acuerdo de Concejo N° 241-2020 que promueve espacios de formación y capacitación en seguridad alimentaria para ollas comunes.
- Acuerdo de Concejo Nº 233-2020 que declara de interés trabajar para que el territorio de Lima sea libre de transgénicos
- Acuerdo de Concejo Nº 180-2020 que insta a crear un registro municipal de ollas comunes.
- Acuerdo de Concejo Nº 162-2021 que declara de interés metropolitano la recuperación de alimentos en mercados mayoristas y de abasto.
- Acuerdo de Concejo N° 302- 2022 que declara interés público Metropolitano, la promoción de una agricultura libre de agroquímicos en todo el territorio de Lima Metropolitana.

LOS PASOS PARA RECUPERAR ALIMENTOS EN EL GRAN MERCADO MAYORISTA DE LIMA: UNA HOJA DE RUTA EN CONSTRUCCIÓN

Si bien esta publicación contiene orientaciones útiles para todos aquellos que quieran recuperar alimentos en mercados, debido a la gran especificidad que tienen cada mercado, el foco está puesto en las brigadas de recuperación de la Red de Ollas Comunes de Lima Metropolitana en EMMSA.

El objetivo principal de la recuperación de alimentos es garantizar el acceso a alimentos frescos, en este caso, para las ollas comunes, regresarlos nuevamente al sistema alimentario contribuyendo a prevenir desperdicios alimentarios, disminuyendo los efectos negativos que una mala gestión de residuos tienen en el medio ambiente.

Para esto debemos establecer vínculos y realizar alianzas entre los distintos actores involucrados, desde las autoridades y administradores de los mercados que facilitan la tarea, los comerciantes que entregan los alimentos y las brigadas que los recuperan, pasando por quienes los transportan, hasta llegar a los que los cocinan en las ollas comunes.

Los **pasos** que debemos seguir para recuperar alimentos incluyen:

- 1. PASO 1. Tomar la decisión, establecer vínculos y coordinar acciones.
- 2. PASO 2 Formar y organizar la brigada de recuperación de alimentos.
- 3. PASO 3. Capacitar y equipar a la brigada de recuperación de alimentos.
- 4. PASO 4. Recuperar los alimentos en forma organizada y segura.

PASO 1. Tomar la decisión, establecer vínculos y coordinar acciones

El primer paso que debe implementar cualquier organización que desee recuperar alimentos es tomar la decisión de hacerlo. Esto parece sencillo, pero requiere una gran responsabilidad ya que la recuperación demanda tiempo, constancia y compromiso. La recuperación en EMMSA suele comenzar muy temprano en la mañana y la tarea no termina hasta la tarde. En Lima, al igual que en otras grandes ciudades, las distancias que se deben recorrer son muy grandes y se debe prever el tiempo que demanda trasladarse desde los territorios hasta el mercado, para luego regresar con los alimentos recuperados.

La recuperación de alimentos demanda la participación de diversos actores que deben trabajar en forma coordinada con el mismo objetivo evitar la transformación de los alimentos en residuos orgánicos y darles la oportunidad de cumplir la función de alimentar a través de la recuperación, los actores que participan se vuelven aliados incluyen: las autoridades o administradores del mercado, los comerciantes, las brigadas de recuperación, los transportistas y las ollas comunes, a los que se pueden sumar otras instituciones de apoyo como ONG, universidades o la iglesia.

Las autoridades o administradores del mercado son quienes autorizan la recuperación de alimentos, acompañan el proceso generando una comunicación con los comerciantes sobre el proceso de la recuperación, presentar las organizaciones que realizarán la actividad al interior de las instalaciones del mercado, indicarán el circuito, el horario, si es posible habilitar un espacio para que se pese y registren los alimentos recuperados y garantizar el orden mientras dura la actividad.

Antes de iniciar cada jornada de recuperación, es necesario que el coordinador de la brigada, presente a la gerencia del mercado una carta especificando el nombre de la organización que recuperará alimentos, la hora de inicio y fin de las actividades con una lista de los nombres, apellidos y DNI de los miembros de la brigada incluyendo el contacto del brigadista responsable. Si se cuenta con un marco normativo específico. es necesario considerarlo. Por ejemplo, en Lima la Ordenanza N° 2498-2022 establece en su Artículo 6 que las brigadas de recuperación de alimentos deberán estar registradas y tener un convenio firmado con Empresa Municipal de Mercados (EMMSA).

Los comerciantes, son quienes entregan los alimentos para su recuperación, dichos alimentos que no han podido comercializarse. Es necesario establecer reuniones previas para conocer el propósito de la recuperación de alimentos y explicarles con mucho detalle, lo que hacemos y para qué lo hacemos entre los que van recuperar, junto con la administración del mercado y las ollas comunes.

Los comerciantes pueden facilitar la recuperación organizando una separación previa colocando en cajas separadas sus alimentos conforme van madurando o usar la estrategia de primeras entradas y salidas de modo de lo que lo último que ingreso pueda entregarse primero para la recuperación de alimentos, separar de acuerdo con su maduración ver imagen* que alimentos recuperar y facilitar la entrega. Los mismos comerciantes pueden coordinar un equipo de recuperación que coordine internamente que alimentos tienen disponibles para entregar o el mejor horario para que junto con los voluntarios puedan ayudar a clasificar los alimentos según su maduración

Una estrategia de comunicación muy efectiva entre los comerciantes y quienes recuperamos es la elaborar videos cortos de platos preparados con alimentos que entregaron los comerciantes, asi la comunicación es clave para generar la confianza necesaria y la certeza de que lo que se entrega se transforma en platos y no va los contenedores a transformarse en residuos orgánicos, los comerciantes con esta loable acción se vuelven agentes de cambio ambientales y alimentarios.



Las **brigadas de recuperación de alimen- tos** son grupos de voluntarias seleccionados por las redes distritales de ollas comunes o por las organizaciones que recuperan
alimentos, que se encuentran debidamente capacitados, entrenados e identificados para la tarea. La selección de las y los

miembros de las brigadas es muy importante porque sus miembros deben disponer de tiempo para asistir al mercado todas las semanas, poder realizar trabajos físicos exigentes (como por ejemplo trasladar los alimentos a los puntos de acopio y cargarlos o descargarlos del camión), tener ciertas habilidades de comunicación y un fuerte sentido de responsabilidad con la tarea. Cada brigada debe contar con un coordinador que deberá supervisar que las tareas de las cuadrillas se cumplan a cabalidad así con un uniforme de trabajo que puedan ser identificados dentro del mercado.

Además de integrantes de las ollas comunes, las brigadas pueden sumar a estudiantes universitarios o de educación media, entidades religiosas, ONG, municipalidades y otras organizaciones sociales solidarias que deben estar debidamente capacitados, entrenados y equipados.

Los **transportistas** son responsables de trasladar los alimentos recuperados a las ollas comunes, su tarea es muy importante porque de ellos dependen de que los alimentos lleguen en el mejor estado posible. Suelen aportar trabajo voluntario y demandan que el responsable de la brigada los apoye para documentar la carga antes de retirarse del mercado. Es necesario mantener una comunicación muy fluida con los transportistas por esa razón el responsable de la brigada deberá entregar con anticipación el cronograma de entregas con fechas y distritos, además coordinar los puntos dentro del mercado para garantizar que estarán en el lugar y la hora acordada, trasladando los alimentos por la mejor ruta y con el tiempo necesario para descargar los alimentos en el destino.

Los transportistas también deben estar debidamente capacitados para evitar una mala logística y que sea imposible recuperarlos como alimento para consumo humano.Recordemos que, durante el viaje los alimentos pueden ser aplastados o golpeados por eso antes de cargarlos deben tener un orden, primero los alimentos con más resistencia los cáscara dura como las papas, zapallos, choclos, cebollas, zanahorias, ajos, kiones, beterragas hasta los más delicados como tomates, frutas, hortalizas de hojas, al final los alimentos que están maduros y en javas.

Las **ollas comunes** son la mayor fuerza para realizar la recuperación de alimentos, desde asistir al mercado, organizar el local donde recibirán los alimentos en sus distritos coordinan constantemente con el responsable de la brigada para asegurar que esperen al camión y rápidamente puedan descargar,

reclasificar, su tarea es clave para garantizar que no se desperdicien alimentos por un mal manejo o una inadecuada manipulación. Deben documentar los platos que preparan como una forma de comunicar la importancia de la recuperación de alimentos ayudará a medir positivamente el impacto del trabajo.

Luego organizarán el menú semanal considerando los alimentos más maduros primero, estos los platos alimentarán a miles de personas.

Las instituciones de apoyo pueden ser organizaciones públicas (como municipalidades) ONG, universidades o iglesias que apoyan en tareas de logística y coordinación, el equipamiento, y la capacitación de las brigadas, los transportistas y las ollas comunes. Las instituciones suelen ayudar a tramitar los permisos correspondientes ante las autoridades o los administradores de los mercados y puedan apoyar a los transportistas en la documentación que requieran (quías de remisión, etc.).

De acuerdo con la normativa municipal, para acceder a EMMSA, es necesario que las brigadas se encuentren registradas. Esta es una responsabilidad del coordinador de la brigada con el apoyo de las instituciones que acompañan el proceso.

PASO 2 Formar y organizar la brigada de recuperación de alimentos

Para tener éxito en la recuperación es importante contar con una brigada en la que todos sus miembros reciben el entrenamiento y la capacitación necesaria considerando que el trabajo debe ser rotativo. Cada brigada se organiza en diferentes cuadrillas operativas.

La cuadrilla de recuperación son los encargados de recolectar los alimentos en los puestos del mercado y recuperar los alimentos, deben poder identificar los alimentos aptos para la recuperación. La presente guía aporta la información necesaria respondiendo a la pregunta ¿por qué y para recuperamos alimentos?

Al entablar un diálogo con los comerciantes deben mostrarse amables, pacientes, hacerle sentir cómodo en el encuentro mostrándole que ellos se pueden ayudarlo con los alimentos que no pudieron venderse clasificándolos, acopiándolos y llevando un inventario de los alimentos recuperados antes de pesarlos. Siempre deben tomar nota de su puesto, su nombre para poder reconocerlo cada vez que volvamos al mercado.

Una vez que reciben los alimentos de parte de los comerciantes debemos agradecerles y trasladarlos al punto de acopio ubicado en el mismo mercado en el menor tiempo posible, cuidando que lleguen en buen estado.

En el acopio deben quedarse dos compañeros que vayan clasificando y acomodando los alimentos según su maduración y de acuerdo a su peso para facilitar el pesado y cargado en el camión. Se debe informar a toda la cuadrillase la ubicación del punto de acopio y al transportista para que pueda estacionarse cerca.

EMMSA es bastante amplio y dispone de espacios para acopiar. El Coordinador deberá coordinar con el administrador de mercado para pesar juntos los alimentos, esta cuadrilla es la encargada de cargar sus alimentos a la balanza para luego acomodarlos en el camión, el administrador del mercado solo anota los pesos, es importante que la cuadrilla lleve también su propio control de los alimentos pesados en su formato.

El registro y pesaje de los alimentos recuperados es muy importante porque nos ayuda a documentar cuál es nuestra contribución tanto a la alimentación de las personas como a la disminución de las pérdidas y desperdicios de alimentos. Y nos ayuda a planificar los menús que se podrán preparar en las ollas comunes.

La **cuadrilla de distribución** es la encargada de recibir el alimento en el punto de acopio, descargarlos del camión al llegar a las ollas, organizar los alimentos para ser reclasificados y repartirlos a las ollas comunes.

En el punto de distribución, son responsables de descargar cuidadosamente los alimentos recuperados en los recipientes, en mesas o sobre manteles limpios. Para clasificarlos es necesario revisar si los alimentos se encuentran en buen estado ya que podrían haber sufrido golpes o haber sido aplastados por alimentos más pesados durante el traslado.

Luego, es muy importante ordenar los alimentos en forma adecuada formando grupos de alimentos diversos y organizar una distribución equitativa entre las ollas. La organización de los alimentos debe considerar su estado de maduración y peso, para evitar que se aplasten nuevamente, porque las ollas no podrán utilizar alimentos en mal estado. Al entregar los alimentos recuperados a cada responsable de una olla común deberán llevar un registro que indique la cantidad de alimento entregado junto con el nombre de la olla común y la firma de la persona responsable de recoger los alimentos.

Los alimentos que llegaron aplastados deberán separarse para el compostaje o alimentos para los animales junto con la cuadrilla de medio ambiente y limpieza.

La cuadrilla de medio ambiente y limpieza es la encargada de verificar que el lugar donde se recibirán los alimentos sea espacioso, esté ventilado y se encuentre limpio. No olvidemos que estamos manipulando alimentos que luego vamos a comer. Si el local al que llegan los alimentos no se encuentra limpio, son los responsables de limpiarlo y dejarlo limpio después de su uso.

También deben revisar que la vestimenta de las y los miembros de la cuadrilla de recuperación esté completa, limpia y en buen estado. Una vez finalizada cada recuperación, la ropa deberá devolverse lavada para que la pueda utilizar la siguiente brigada. Otra de sus tareas es cuidar que el equipamiento como javas, bolsas y mallas se encuentre limpio, seco y desinfectado.

La cuadrilla administrativa, liderada por el coordinador de la brigada, es la encargada de capacitar a los integrantes de cada brigada, garantizar que estarán en todas las jornadas de recuperación que se los requiera, preparar el listado que deberá entregar a las autoridades o administradores del mercado y coordinar con la empresa de transporte el punto de entrega. Es posible que la lista con los nombres, horario y Documento Nacional de Identidad-DNI de los miembros de la brigada deba ser enviada con anterioridad. al administrador del mercado.

ORGANIZACIÓN DE EQUIPOS de recuperación de alimentos

El siguiente cuadro explica brevemente las principales actividades que realizan las cuadrillas antes de asistir al mercado.

- A. Cuadrilla de recuperación
- Entamblar un diálogo con los comerciantes para recuperar los alimentos.
- · Acoplar los alimentos y clasificarlos.
- · Inventario y pesado de los alimentos.
- B. Cuadrilla de distribución

C. Cuadrilla administrativa

- Organizar cajas de alimentos recuperados.
- Descargar los alimentos del camión.
- Firmar la entrega de los alimentos recibidos, la hoja de servicios de transporte.
- · cordinar la li
 - cordinar la lista de participantes para las cuadrillas y recuperación.
 - Coordinar con la empresa de transporte y entregar la lista al mercado.
- D. Cuadrilla medio ambiente y limpieza
- Limpieza y preparación de local.

Capacitar a las cuadrillas.

- Supervición de implementos de logistica adecuados.
- Registro de que tipo de alimentos ha sido entregado.

PASO 3. Capacitar y equipar a la brigada de recuperación de alimentos

A. Capacitar a la brigada

La capacitación de las distintas cuadrillas es clave para que la brigada de recuperación de alimentos pueda realizar su trabajo de la mejor manera posible. Es necesario fortalecer capacidades en:

distintos temas alimentarios como la seguridad e inseguridad alimentaria y la dismi-

nución de las pérdidas y desperdicios, aspectos prácticos como por ejemplo poder distinguir qué alimentos puedo recuperar y cuáles no.

la importancia de la higiene personal. la limpieza del lugar de trabajo.

Seguridad e inseguridad alimentaria

Es muy importante que las y los integrantes de las brigadas puedan saber cómo se conecta la recuperación de alimentos con la seguridad y la inseguridad alimentaria y con la disminución de las pérdidas y desperdicios. Esto les ayudará a comunicarse mejor con los comerciantes y las autoridades y administradores del mercado. Al inicio de esta Guía encontrarán información clave que pueden utilizar para fortalecer sus capacidades en estos temas.

La cuadrilla de recuperación también debe poder distinguir qué alimentos se pueden recuperar para consumo humano, cuales pueden servir para alimento de animales, cuales pueden ir para compostaje y cuales no se pueden recuperar.

ALIMENTOS QUE PODEMOS RECUPERAR PARA CONSUMO DE PERSONAS.



Plátano de color marrón deberá colocarse en una caja y usarse inmediatamente.



Los alimentos imperfectos.



Aporte de fibras, vitaminas, fitonutrientes.



Aporte de agua, consumir diariamente.



Considerar las hojas y los tallos que tienen gran aporte de nutrientes.



Paltas con resequedad a que se cultiven a 3,300 m.s.n.m. por dentro se mantienen perfectas.

Elaboración propia.

Parte de la información ha sido tomada de la Guía Didáctica de alimentos: Orientaciones sanitarias para la recuperación de alimentos en mercados de abasto, elaborada por DIGE-SA

ALIMENTOS NO RECUPERABLES SE PUEDEN UTILIZAR PARA CONVERTIRLOS EN COMPOSTAJE



Líquidos dentro, textura gomosa, pegajosa.



Verduras enegresidas.



El tomate partirlo por la mitad y separarlo la parte con pelusa para el compostaje y la otra parte para los animales.



Se deshace los tallos para el compost y la beterraga se utilizó para cocinar previa desinfección.



Alimentos que se encuentran en el suelo o en los tachos no deben recogerse ya que podrían estar contaminados.



Hotalizas de hojas amarillas pueden utilizarse para los animales.

Elaboración propia.

Parte de la información ha sido tomada de la Guía Didáctica de alimentos: Orientaciones sanitarias para la recuperación de alimentos en mercados de abasto, elaborada por DI-GESA

A continuación ofrecemos un conjunto de criterios sencillos de aplicar para mejorar la calidad de los alimentos recuperados como la inocuidad, la higiene personal, el lugar de trabajo y el transporte de los alimentos evitando que se transformen en desperdicios.

Educación Alimentaria

También es necesario capacitar a las brigadas y a las ollas comunes en general, en educación alimentaria,

Los temas que podrían tratarse incluyen:

- Agua segura e higiene personal.
- Limpieza y desinfección de los alimentos y de los implementos de cocina.
- Almacén y categorización de alimentos.
- Alimentación y prevención de enfermedades.
- Combinaciones saludables.

Economía circular

Como no todo el alimento que se recupera puede ser utilizado para consumo humano, es necesario capacitar en diferentes opciones que eviten que los alimentos recuperados terminan en la basura. La economía circular ofrece varias posibilidades que deben ser exploradas.

Un ejemplo es la elaboración de abonos orgánicos que favorecen el crecimiento de las plantas y al mismo tiempo nutren la tierra. Este proceso fomenta la recuperación de residuos desechados en el hogar o en cualquier establecimiento que maneje alimentos.

Categoría	Compostaje tradicional	Bokashi
Tiempo	3 - 6 meses	20 - 30 días
Residuos Orgánicos	Limitado puede estar cocido pero sin sal y azúcar. No huesos de carne, ni lácteos, ni grasa. Comida preparada. Etc.	Todo tipo de alimentos
Mantenimiento	Alto	Bajo
Calidad de abono	Bajo a medio	Alto

Elaboración propia.

Experiencia de la Red de Ollas Comunes de <u>Manchay</u>

"Nosotros realizamos una alianza con una empresa privada llamada "Manchay verde", más la organización juvenil Juventud. com, para brindar a 50 ollas comunes por mes la oportunidad de ser parte de iniciativas sostenibles... el material orgánico después de cada jornada de recuperación de alimentos es enviado a la organización privada y, posteriormente, era entregada como compostaje a las ollas comunes más cercanas al local."

Inocuidad

Recordemos que es muy importante mantener la inocuidad de los alimentos evitando colocarlos directamente en el piso, en especial junto a alcantarillas, en vías muy transitadas, en estacionamientos u otros lugares que puedan estar contaminados.

varse las manos antes y después. De preferencia deben tener guantes que cubran sus manos porque a veces encontramos alimentos mezclados que están aplastados y nos pueden ensuciar o en el caso de ajíes que pueden causar alguna molestia. El cabello debe estar amarrado, en caso de no contar con redecillas.

La vestimenta debe cubrir los brazos y piernas, no debemos portar joyería visible (grandes relojes, pulseras o aretes), para evitar la contaminación, su pérdida o rotura. Los zapatos deben estar cerrados y nunca debemos usar sandalias.

Debemos tener siempre nuestro distintivo de nuestra organización que puede ser un polo o chalecos tipo guarda bosques con bolsillos que permiten guardar sus efectos personales y tengan las manos libres para la recolección.

Si se encuentran enfermos no deben asistir.



Higiene personal

Es importante que las personas que están en contacto con los alimentos sigan algunas normas básicas de higiene personal. Deben lavarse las manos con agua y jabón y tener siempre disponible alcohol en spray. Si van a los servicios higiénicos deben la-



Limpieza del lugar de trabajo y traslado de los alimentos

En el mercado, durante la recuperación, es muy importante que el lugar donde se trabaja esté limpio. Podemos colocar cartones que cubran en el piso evitando colocar los alimentos en el suelo y limpiar (preferiblemente desinfectar) las bolsas, cajas, javas antes de colocar alimentos.

Cuando se realice la clasificación de los alimentos considerando su estado de maduración o su deterioro debemos colocar los que servirán para consumo humano en envases diferentes de aquellos que serán para alimento de animales o compostaie. De esta forma evitaremos la contaminación cruzada de gérmenes ya que algunas verduras pueden estar mezcladas con otras que están aplastadas. La contaminación cruzada es causa de muchos problemas estomacales. Si alguien sufre de una alergia alimentaria debería comunicarlo. En algunas personas se activan alergias alimentarias al contacto con cierto tipo de verduras o frutas.

Ver imagen:



Al llegar al destino, también debemos cuidar que los alimentos no estén en contacto con el suelo o con superficies sucias que los puedan contaminar. Para lo cual debemos seguir las mismas indicaciones que en el mercado.

No se deben trasladar los alimentos en bolsas plásticas porque incrementan el calor y la transpiración y, por lo tanto, aceleran la

maduración.

Es importante que los alimentos más pesados como zapallos, papas, camotes o cebollas se coloquen al fondo del camión bien asegurados para evitar que aplasten a otros alimentos como lechugas, tomates o pimientos.



B. Equipar a la brigada

Cada brigada debe contar con un equipamiento mínimo que incluye: ropa distintiva como polos o chalecos y equipos para la recuperación como javas, mallas, sacos, fajas y carretillas..

Es responsabilidad de los miembros de las cuadrillas inventariar y cuidar el equipamiento evitando que se pierda o deteriore. Recordemos que los materiales que usamos los compartimos con todas las brigadas, por lo que es nuestra responsabilidad entregarlos siempre en el mejor estado posible. Asimismo debemos cuidar que cada brigada disponga de los equipamientos y la indumentaria necesaria antes de comenzar su trabajo.

EQUIPAMIENTO PARA MANTENER LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



JAVAS DE MADERA



JAVAS DE PLÁSTICO



MALLAS PARA ALIMENTOS DE ALTA DURACIÓN



JAVAS DE CARTÓN



COCHES APILADORES



COCHES PARA 200 KG.

PASO 4. Recuperar alimentos en el mercado

Para recuperar alimentos necesitamos realizar las siguientes tareas.

Tarea 1. Distribución de actividades.

Para recuperar alimentos necesitamos contar con un equipo comprometido y entrenado formado por:

Un coordinador de la brigada que organice y dé seguimiento al trabajo de todas las cuadrillas, las mantenga informadas y coordine las actividades antes de llegar al Mercado, durante la recuperación y en la entrega de alimentos a las ollas comunes.

Antes de comenzar y al finalizar la jornada, es necesario que la brigada realice una reunión para planificación y luego evaluar la actividad. Para coordinar permanentemente a los miembros de la brigada podemos utilizar un grupo de WhatsApp que será la canal de comunicación de la brigada.

ii) Varios grupos que visiten los pasillos, hablen con los comerciantes y reciban los alimentos. Cada grupo debe tener 3 personas: una para hablar con los comerciantes y 2 para trasladar los alimentos al punto de acopio. Son los responsables de pesar los alimentos antes de ser subidos al transporte.

La cuadrilla de distribución debe contar con:

dos personas que reciben los alimentos en el punto de acopio, los acomodan en las javas o bolsas y los suben al transporte siguiendo un orden que evite que

en el viaje, los alimentos más pesados puedan aplastar a los más livianos.

La cuadrilla de limpieza debe contar con:

 i) dos personas que garanticen que el punto de acopio está limpio, al igual que el lugar en el que se descargarán los alimentos para ser distribuidos a las ollas.

La cuadrilla de administración puede estar formada por una persona que apoye al coordinador.

Deben realizar una reunión inicial antes de iniciar la recuperación para recordar las actividades programadas e ingresar en forma ordenada. Deben lavarse las manos y tener su mascarilla correctamente colocada antes de ingresar al local de recolección.



Importante: La brigada de recuperación de alimentos debe reunirse una vez a la semana, preferentemente en forma presencial. Esto ayudará al equipo a solventar dudas, identificar problemas y establecer alternativas de solución.

Para mantener el equipo comprometido y motivado es necesario que en las reuniones presenciales se recuerden los objetivos y las metas de cada semana. Es muy importante que el coordinador mantenga el liderazgo y escuche los comentarios asertivos de los integrantes de la brigada para llegar a acuerdos en conjunto así como un libro de incidencias del día para anotar y mejorar. Para facilitar la comunicación de la brigada se recomienda contar con un grupo de WhatsApp.

Tarea 2. Recuperación y traslado de los alimentos al punto de acopio.

Los grupos que tienen como tarea la recuperación deben distribuirse para cubrir una sección o pasillo del mercado. Cada grupo debe designar a un integrante para que se presente a los comerciantes indicando por qué recuperan alimentos mientras los otros deben trasladar lo más rápido posible los alimentos recuperados al punto de acopio. Se comenzará con las hortalizas, luego se recibirán todos los alimentos que nos entreguen los comerciantes que, a simple vista, se vean en buenas condiciones. La clasificación se realizará en el punto de acopio antes de cargar los alimentos en el camión.

Tarea 3. Recepción de los alimentos en el punto de acopio.

Los integrantes de la brigada que reciben los alimentos recuperados en el punto de acopio deben clasificarlos y pesarlos antes de cargarlos en el camión.

Los alimentos que no tengan las características adecuadas para consumo humano, pero que serán aprovechados como alimento para animales o compost, deberán colocarse en fundas separadas para evitar contaminación cruzada.



Tarea 4. Organización de los alimentos en el transporte.

Una vez clasificados según el grupo de alimentos al que pertenezcan (frutas y verduras, tubérculos, etc.) y según su peso (los más peinados y los más livianos), las personas encargadas deberán acomodar los alimentos en las javas y bolsas, y subir y organizar los alimentos en el transporte. Esta tarea demanda mucho cuidado para evitar que los alimentos recuperados se aplasten o golpeen durante el traslado.

Importante: Para organizar los alimentos en el transporte necesitamos tener: mallas, sacos, cajones y/o jabas.

Los alimentos deben organizarse en el transporte de la siguiente forma:

- Primero los alimentos más duros como papas, ollucos, choclos o zapallo que pueden colocarse en bolsas para evitar que se golpeen durante el traslado,
- Mientras que los alimentos blandos (plátano, tomates, hortalizas de hojas, etc. deberán colocarse en javas o cajones en la parte superior o en la salida del transporte.

Se recomienda realizar una hoja de ruta desde el local de recuperación hasta los puntos de entrega que se programaron durante la reunión semanal. El coordinador deberá acompañar a los alimentos recuperados en el transporte. Es necesario prever el transporte de retorno al punto de llegada de los alimentos de los demás miembros de la brigada.

Tarea 5. Acondicionamiento del lugar de distribución y recepción de los alimentos.

Un grupo formado por dos o tres representantes de la Red de Ollas Comunes Distrital serán los encargados de recibir los alimentos recuperados en el destino. Al entregar los alimentos a cada olla común, un integrante de la brigada debe registrar en un cuaderno cuánto alimento ha entregado a cada ollas común y quien lo recibe.

Las personas encargadas de llevar los alimentos recuperados a sus ollas comunes deberán convocarse con anticipación. Tienen que llegar a la hora acordada trayendo recipientes adecuados para trasladar los alimentos. Es necesario prever dos o tres personas para llevar los alimentos a cada olla común. Cada olla común que recibe los alimentos es responsable de garantizar el transporte desde el punto de recepción y su destino final. Es importante que las personas que trasladen los alimentos tengan las manos y la ropa limpia

Una vez distribuidos los alimentos se debe



Tarea 6. Reparto de los alimentos a las ollas comunes.

Antes de repartir los alimentos, las personas responsables deben dar la bienvenida y registrar a las personas que se harán responsables de llevar los alimentos hasta las ollas comunes). El registro debe incluir la cantidad y el tipo de alimentos que recibe cada olla.

Se debe elaborar un cronograma de entrega de alimentos a las ollas comunes que evite que sus miembros deban esperar por demasiado tiempo la llegada del transporte o que genere desorden durante la selección y el reparto de los alimentos recuperados.

Es necesario monitorear todo el proceso. En el mercado los alimentos son pesados, en el punto de llegada se debe registrar cuánto alimento se ha distribuido a cada olla y, finalmente, se debe monitorear cuantos platos de comida se han prepago con el alimento recuperado. Contar con información documentada garantiza la transparencia y la rendición de cuentas.

Recuperación de Alimentos en el Mercado Mayorista de Santa Anita.

Ingreso al Mercado.

Registro de participantes según lista enviada previamente al administrador del mercado.



Distribución de tareas.

Reunión del gripo para la revisión de las tareas y ubicación de los puntos de acopio.

Retorno a los territorios.

Descargar, y calificar los alimentos para formar grupos variados para luego distribuir.



Recuperación de alimentos.

Dialogo con comerciantes para concientizar sobre la recuperación de alimentos. Recolección en pabellones.

Organización de los alimentos en el transporte.

Guardar los alimentos según el tamaño, lo más pesado primero luego lo más delicado. 04

Recepción de alimentos.

Acopio de los alimentos, clasificación y pesado de los alimentos antes de cargarlos a los camiones.

HORA	ACTIVIDAD DE LAS CUADRILLAS	
7:30 a 8:00 am	Ingreso al mercado, distribución de tareas y pabellones en tres equipos.	
8:00 a 9:00 am	Inicio de recorrido de pabellones para la recu- peración.	
9:00 a 10: 00 am	Recorrido de los pabellones para la recupera- ción	
10:00 a 11 am	Recorrido y finalización de recuperación.	
11:00 a 12 am	Clasificación, pesado y carga de camión, firma de constancia de servicio de transporte.	
12:00 a 1 pm	Salida del mercado.	
1pm a 2 pm	Descarga, clasificación y entrega de alimentos con la firma respectiva de entrega.	

6. de registro

Matriz de registro de los miembros de la brigada

DISTRITO: RESPONSABLE: CELULAR: FECHA

N°	NOMBRE COMPLETO	DNI	NOMBRE DE OLLA

Matriz de registro de alimentos recuperados

Se utiliza para pesar la cantidad y que alimentos se ha recuperado en el Mercado. Se puede seguir completando.

Fecha:
Distrito:
Responsable:

		1	1	1	
Tipo de Ali- mento	Cantidad	Tipo de Ali- mento	Cantidad	Tipo de Ali- mento	Cantidad
Apio		Cebolla		Limón	
Poro		Zapallo		Vainitas	
Lechuga		Tomate		Choclo	
Espinaca		Papa		Arverjas	
Col		Ajo		Ollucos	
Col Morada		Kión		Camote	
Zanahoria		Pepino		Beterraga	
Brócoli		Caigua		Coliflor	
Cebolla china		Zapallo ita- liano		Col china	
Pimientos		Hierbas aro- máticas		Nabos	
Palta		Plátanos		Piña	
Uvas		Granadillas		Maracuya	
Manzanas		Mandarina		Melocotón	

Matriz de programación de actividades

N°	PROGRAMACIÓN HORARIO	ACTIVIDAD	RESPONSABLE(s)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Ficha de registro de las ollas comunes que recibirán alimentos recuperados

FECH	IA PROGRAMADA				
PUNT	O DE ENTREGA				
	BRE DEL RESPONSABLE A EGAR				
Canti o kg p	dad entrega por olla (sacos por alimento)				
Núm entre	ero de días del alimento gado				
NIO	Nicocky of the eller come Co	Danusaantaata	Entr	Entrega	
N°	Nombre de la olla común	Representante	Si	No	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Cronograma de recuperación y entrega de ollas comunes a beneficiar

FECHA DE RE- CUPERACIÓN	TIPOS DE ALIMEN- TOS A RECUPERAR - MERCADO	PUNTO DE ENTREGA	NOMBRE DE LAS OLLAS COMUNES	
	Nombre del mercado:		1	
			2	
			3	
	Nombre del mercado:		1	
			2	
			3	
	Nombre del mercado:		1	
			2	
			3	

7. Recursos didácticos

Veamos esta historia de dos perritos que no consiguen alimento y deciden ir a un supermercado a recuperar alimentos.

Zero spreco - Zero food waste, Slow Food Italia.

https://www.youtube.com/watch?v=DqIvXrTxXks&list=LL&index=29

Para profundizar en la comprensión del sistema alimentaria te sugerimos revisar el siguiente video La extraordinaria vida de una fresa. Salva los alimentos. Campaña para evitar el desperdicio. Ver https://www.youtube.com/watch?v=y5ysWVanVQE

Presentación documental Hatun Phaqcha, Tierra Sana, para entender nuestro, este documental destacamos el potencial nutritivo de los alimentos nativos del Perú, la importancia de su herencia cultural y la necesidad de asegurar su supervivencia.

Dirigido por Delia Ackerman https://www.youtube.com/watch?v=RsDzs_4Uenw





