

Juego contra el desperdicio alimentario - Toolkit DIY

Todos los
elementos para
crear tu propia
actividad para
jugar con tu
comunidad y
aprender
a conservar mejor
los alimentos



¿En qué consiste el juego?

Un reto práctico para aprender a conservar mejor los alimentos en casa y reducir el desperdicio alimentario.



¿CÓMO SE JUEGA?

01 Escenario de una cocina real simulada.

02 La persona participante recibe una cesta con alimentos.

03 Se le plantea el reto de almacenarlos correctamente en la cocina en un tiempo limitado

04 Un dinamizador observa y evalúa las decisiones tomadas.

05 Al finalizar, se ofrece feedback personalizado y recomendaciones prácticas.

¿Para qué sirve el juego?

Promover una conversación sobre hábitos de compra, conservación y consumo responsable.



¿Dónde puedo llevarlo a cabo?

- Escuelas e institutos.
- Centros cívicos.
- Bibliotecas.
- Asociaciones vecinales.
- Entidades sociales.
- Talleres de educación ambiental.
- Actividades comunitarias.
- Eventos relacionados con alimentación, sostenibilidad o consumo responsable.

¿Qué necesito para jugar?

- 01 Crea el terreno de juego
- 02 Prepara e imprime los materiales
- 03 Conoce las reglas y guía el juego

¡Descubre todos los **materiales listos para imprimir y recortar!**



01 CREA EL TERRENO DE JUEGO

Es hora de echar a volar la imaginación y simular una cocina con zonas diferenciadas. Puedes utilizar cartón, cajas de fruta, mobiliario o lo que se te ocurra que te ayude a representar estos elementos:

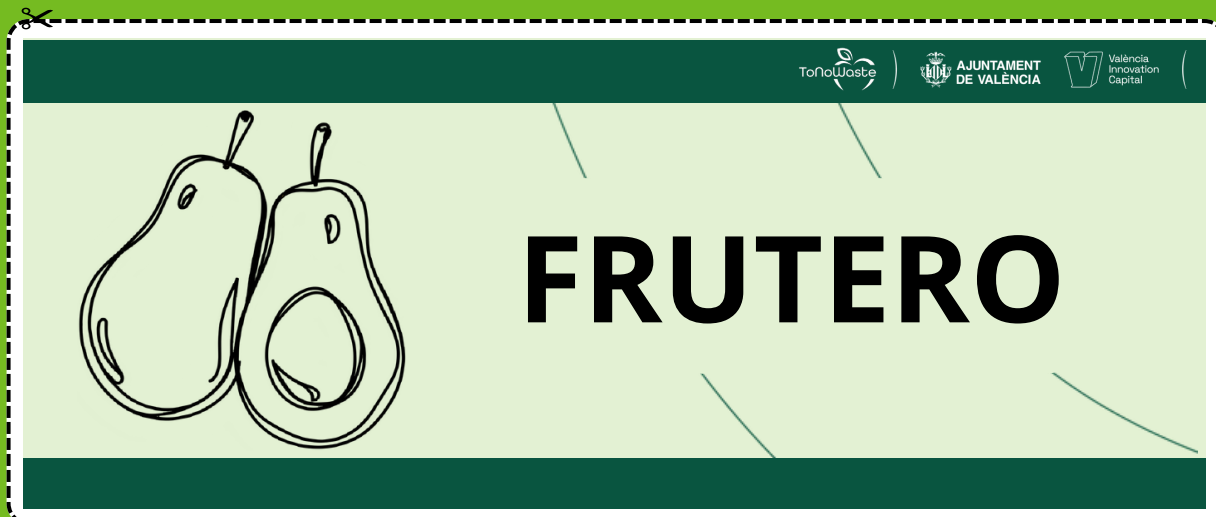
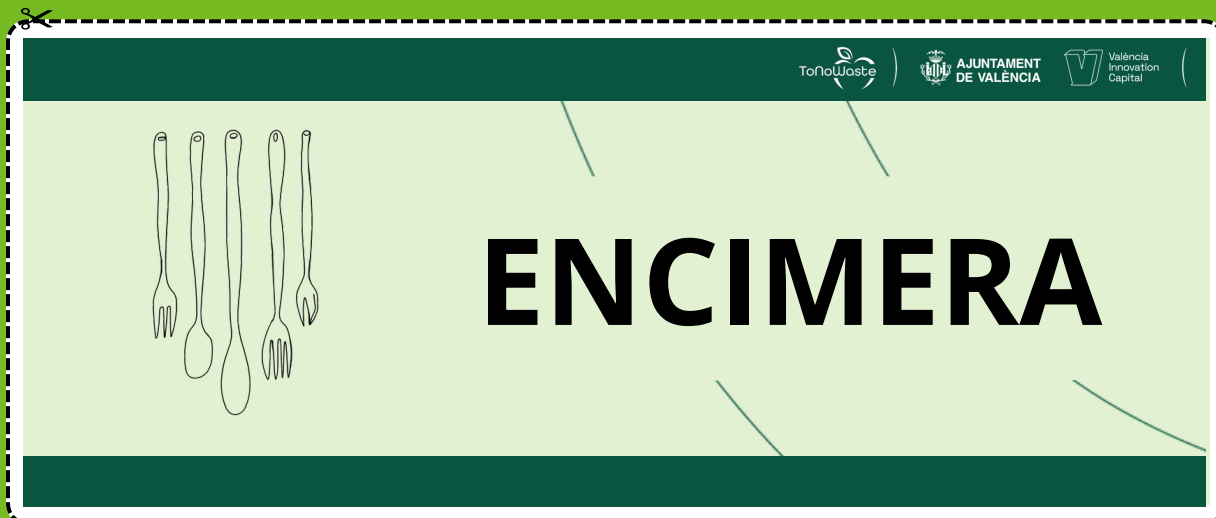
1. **Despensa.** Simula un lugar fresco y seco en el que poder colocar alimentos.
2. **Encimera.** Crea una superficie en la que puedas colocar un frutero, será importante para la dinámica de juego.
3. **Nevera con congelador.** Diseña un frigorífico con dos zonas, una para refrigerar y otra para congelar.
4. **Cubos de reciclaje.** Puedes utilizar cartulinas de colores o cualquier otro recurso que ayude a identificar cada cubo.

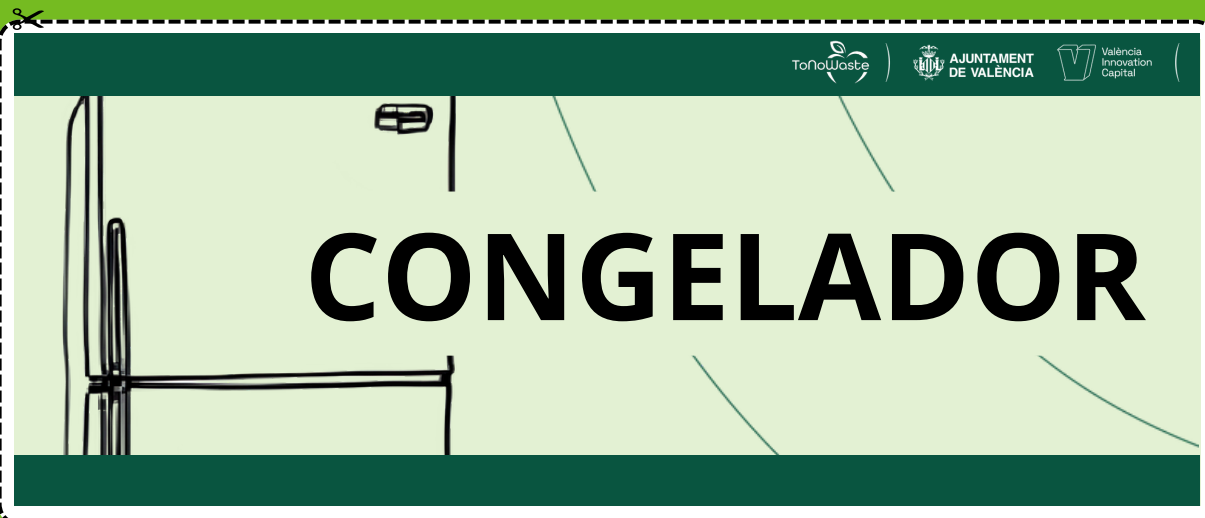


¡Piensa en el material necesario para el montaje!

¿Pegarás carteles con **celo**? ¿Utilizarás **cinta de doble cara** para unir el mobiliario? ¿**Bridas**? Quizás necesites **tijeras, cuerda, alicates...**

Si lo necesitas, imprime y utiliza estos **carteles identificativos** para ayudarte a representar los diferentes elementos de la cocina.





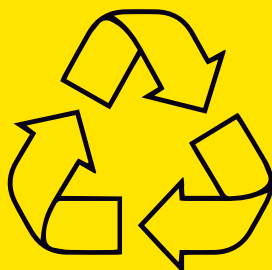
Coloca estos **carteles de reciclaje** en cada cubo para guiar a los participantes sobre dónde colocar sus residuos.



CONTENEDOR MARRÓN



CONTENEDOR AMARILLO



02 PREPARA E IMPRIME LOS MATERIALES DE JUEGO

Prepara **dos bolsas de la compra**, cada una con estos alimentos:

CESTA 1

- Yogur
- Tupper con alimentos cocinados
- Bandeja de carne (a punto de caducar)
- Verdura
- Manzanas en bolsa
- Plátanos maduros

CESTA 2

- Bote de lentejas
- (fecha de caducidad próxima)
- Bote de lentejas
- (fecha de caducidad lejana)
- Tomates verdes
- Cartón de huevos
- Pan de molde
- Patatas

A continuación se presentan unas tarjetas recortables que permitirán identificar cada alimento con un reto. Termina de leer el documento para tener una visión global del juego y comprender cada reto.



Imprime en formato pegatina estas **tarjetas de alimentos** y coloca cada reto en el alimento que corresponda.

RETO 1

Acabas de volver de hacer la compra. Ves la **fecha de caducidad** del yogur y dudas... ¿Te lo comes ya, lo dejas por ahí o lo metes bien en la nevera?

**RETO 2**

Han venido unos amigos a comer a casa y **ha sobrado comida**. ¿Dónde guardas ese tupper para que no huela raro mañana?

**RETO 3**

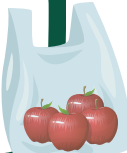
Te vas de viaje y la **carne caduca mañana...** ¿qué haces? ¿La dejas en la nevera y te olvidas? ¿La congelas? ¿La cocinas ya?

**RETO 4**

Compras **verdura** y llegas a casa con la bolsa llena. ¿La dejas por ahí? ¿La metes tal cual en la nevera?

**RETO 5**

Llegas a casa con manzanas... todas en la **bolsa de fruta del súper**. ¿Qué haces con ellas?

**RETO 6**

Los plátanos ya están blanditos... Los ves y piensas: "Mañana ya no los salvo" ¿Qué haces?

**RETO 7**

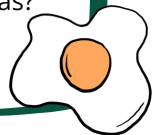
Otra vez compraste lentejas... y ya **tenías**. Te das cuenta al llegar a casa. ¿Dónde las colocas para que no te pase otra vez?

**RETO 8**

Has comprado **tomates para aprovechar el pan duro** y hacer gazpacho, pero están muy verdes. ¿Dónde los colocas?

**RETO 9**

Quieres hacer un **bizcocho** y has ido a comprar huevos. ¿Dónde los colocas? ¿En la puerta de la nevera, como siempre? ¿O los dejas fuera?

**RETO 10**

La última vez compré pan de molde, se puso duro a los pocos días. ¿Dónde lo guardo esta vez para que no me pase?

**RETO 11**

Esta noche cenaremos **tortilla de patatas**. ¿Dónde dejo el medio kg que he comprado?



Anímate a crear nuevos retos con estas plantillas de **tarjetas de alimentos**. Puedes buscar aquellos alimentos que más se desperdicien para crear conciencia sobre ello.

✂ RETO ____	✂ RETO ____
✂ RETO ____	✂ RETO ____
✂ RETO ____	✂ RETO ____
✂ RETO ____	✂ RETO ____
✂ RETO ____	✂ RETO ____
✂ RETO ____	✂ RETO ____

No olvides cambiar las **fechas de caducidad y preferencia** cuando sea necesario

Pegatina para modificar la fecha de consumo preferente del **yogur (Reto 1)**.

Indicar una fecha ya pasada.

CONSUMIR PREFERENTEMENTE
ANTES DEL: _____

CONSUMIR PREFERENTEMENTE
ANTES DEL: _____

CONSUMIR PREFERENTEMENTE
ANTES DEL: _____

CONSUMIR PREFERENTEMENTE
ANTES DEL: _____

Pegatina para modificar la fecha de caducidad de las **lentejas (Reto 7)**:

Indica una **fecha próxima al día de juego** y
coloca la pegatina en el alimento de la estantería.

FECHA DE CADUCIDAD:

...../...../.....

Indica una **fecha más lejana al día del juego** y
coloca la pegatina en el alimento de la bolsa de juego.

FECHA DE CADUCIDAD:

...../...../.....

FECHA DE CADUCIDAD:

...../...../.....

FECHA DE CADUCIDAD:

...../...../.....

FECHA DE CADUCIDAD:

...../...../.....

FECHA DE CADUCIDAD:

...../...../.....

03 CONOCE LAS REGLAS Y GUÍA EL JUEGO

¿Cómo se juega?

Cada participante **recibe una de las bolsas con alimentos y debe decidir dónde colocarlos en la cocina**: nevera, congelador, despensa, encimera o reciclaje.

Para ello, cuenta con un tiempo limitado de **3 minutos** que se contabilizará con un cronómetro.



¿Cómo sé si lo he hecho bien?

La persona que dinamice el juego contará con una **hoja de soluciones** para hacer el seguimiento de la actividad. En ella podrá marcar con una cruz el reto realizado y, en caso de que la respuesta sea correcta, señalar también la solución correspondiente.



Al finalizar los 3 minutos o al haber colocado todos los alimentos, la persona dinamizadora se encarga de hacer una pequeña **reflexión con tono positivo** sobre buenos hábitos que se han aplicado y/o aspectos a mejorar.



Imprime la **hoja de retos** y utilízala durante la dinamización.



RETO 1

Acabas de volver de hacer la compra.
Ves la fecha del yogur y dudas... ¿Te lo comes ya, lo dejas por ahí o lo metes bien en la nevera?



SOLUCIÓN 1

Como el resto de los lácteos y los huevos... **a la nevera, en el estante del medio.** Ni muy arriba, ni abajo del todo. Justo en el punto bueno.

RETO 2

Han venido unos amigos a comer a casa y **ha sobrado comida.** ¿Dónde guardas ese tupper para que no huela raro mañana?



SOLUCIÓN 2

Abajo del todo, en la balda justo encima del cajón de las verduras. Ahí se conserva mejor.

RETO 3

Te vas de viaje y la **carne caduca mañana...** ¿qué haces? ¿La dejas en la nevera y te olvidas? ¿La congelas? ¿La cocinas ya?



SOLUCIÓN 3

Congélala. Pero protegida o envuelta en papel film, y apunta la fecha con un rotu. Así, cuando la quieras descongelar, sabrás cuánto lleva ahí.

RETO 4

Compras **verdura** y llegas a casa con la bolsa llena. ¿La dejas por ahí? ¿La metes tal cual en la nevera?



SOLUCIÓN 4

¡El cajón, en la parte inferior de la nevera está para eso! Conserva la humedad justa.

RETO 5

Llegas a casa con manzanas... todas en la **bolsa de fruta del súper.** ¿Qué haces con ellas?



SOLUCIÓN 5

Saca la fruta y ponla en el **frutero** de la encimera. La bolsa, al **contenedor.** ¿Podría intentar comprar sin bolsa la próxima vez?

RETO 6

Los plátanos ya están blanditos... Los ves y piensas: "Mañana ya no los salvo" ¿Qué haces?



SOLUCIÓN 6

Si no te los vas a comer en breve, mételos a la **nevera**, aguantan más. Y si te animas... **plátano muy maduro = batido rico o bizcocho.**

Imprime la **hoja de retos** y utilízala durante la dinamización.

RETO 7

Otra vez compraste lentejas... y ya tenías. Te das cuenta al llegar a casa. ¿Dónde las colocas para que no te pase otra vez?



SOLUCIÓN 7

Coloca las nuevas detrás de las que ya estaban. Así usas antes las antiguas. **Método FIFO: lo primero que entra, lo primero que sale.**

RETO 8

Has comprado **tomates para aprovechar el pan duro** y hacer gazpacho, pero están muy verdes. ¿Dónde los colocas?



SOLUCIÓN 8

Nada de nevera. Mejor en la **despensa: sitio fresco, seco y oscuro**. Algunos alimentos duran más fuera.

RETO 9

Quieres hacer un bizcocho y has ido a comprar huevos. ¿Dónde los colocas? ¿En la puerta de la nevera, como siempre? ¿O los dejas fuera?

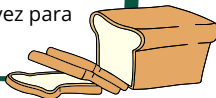


SOLUCIÓN 9

¡En el estante del medio de la nevera, por favor! Nada de dejarlo en la puerta, que hay muchos cambios de temperaturas. **Menos cambios = más seguridad.**

RETO 10

La última vez compré pan de molde, se puso duro a los pocos días. ¿Dónde lo guardo esta vez para que no me pase?



SOLUCIÓN 10

Déjalo en la **despensa, cerrado, en un sitio seco**. En la nevera se seca más rápido.

RETO 11

Esta noche cenaremos tortilla de patatas. ¿Dónde dejas el medio kg que he comprado?



SOLUCIÓN 11

No todo va en la nevera. Evita refrigerar: plátanos, tomates verdes, pan, chocolate, miel, patatas, especias y salsas sin abrir. Algunos alimentos duran más fuera.

¿Qué gano?

A cada participante se le entregará un **imán para la nevera con buenas prácticas de conservación de alimentos**, como agradecimiento por su participación y como recordatorio para aplicar lo aprendido en casa.



¡Imprime tantas copias como asistentes previstos!

10 Consejos para evitar el desperdicio de alimentos en casa

1 Compra solo lo que necesitas

Planifica el menú semanal, haz una lista visible y evita compras impulsivas. Ahorrarás comida y dinero.



2 Apuesta por frutas y verduras imperfectas

No descartes productos por su aspecto. ¡Saben igual de bien! Usa la fruta madura para batidos o postres.

3 Compra local

Apoya a productores de tu zona y reduce la contaminación por transporte.

4 Comprende las etiquetas

"Consumir preferentemente antes de" ≠ "Fecha de caducidad". La primera indica calidad, la segunda, seguridad.

5 FIFO - First In First Out

lo primero que entra, lo primero que sale. Coloca los productos más antiguos delante y los nuevos detrás. Usa envases herméticos.



6 No todo va en la nevera

Evita refrigerar: plátanos, tomates verdes, pan, chocolate, miel, patatas, especias y salsas sin abrir. Algunos alimentos duran más fuera.

7 Organiza bien tu frigorífico

Carnes y pescados arriba, lácteos y huevos en el medio, comidas cocinadas abajo, frutas y verduras en el cajón.

8 Aprovecha las sobras

Guarda lo que sobra en la nevera o congélalo para otro día. También puedes reinventarlo en otra receta.



9 Sirve raciones pequeñas

Empieza con poco en tu plato o comparte raciones grandes. Puedes repetir si tienes más hambre.



10 Dona lo que no consumirás

Si tienes un negocio o compras en exceso, dona alimentos antes de que caduquen a bancos de alimentos o economatos sociales.

Fuente: Municipio de Chalandri (Grecia), 2024. Adaptación y traducción: Science For Change (2025).

¡Imprime este **listado de materiales** que te ayudará a tener todo controlado!

Material	Cantidad	Tipo	Estado
Material para crear el mobiliario (Cajas de fruta, cartón, plástico...)	A definir	Escenografía	
Carteles identificativos del mobiliario	5	Escenografía	
Carteles identificativos de reciclaje	4	Escenografía	
Bridas	50	Montaje	
Alicates	1	Montaje	
Cinta de doble cara	1	Montaje	
Tijeras	1	Montaje	
Bobina de cuerda	1	Montaje	
Yogur	1	Juego	
Tupper con alimentos cocinados	1	Juego	
Bandeja de carne (a punto de caducar)	1	Juego	
Verdura	1	Juego	
Manzanas en bolsa	3	Juego	
Plátanos maduros	3	Juego	

¡Imprime este **listado de materiales** que te ayudará a tener todo controlado!

Material	Cantidad	Tipo	Estado
Bote de lentejas	2	Juego	
Tomates verdes	3	Juego	
Cartón de huevos	1	Juego	
Pan de molde	5	Juego	
Patatas	4	Juego	
Frutero	50	Juego	
Cestas/bolsas	1	Juego	
Hoja recortable con retos	1	Juego	
Hojas de retos	1	Facilitación	
Rotuladores de pizarra	1	Facilitación	
Tablet (Para el cronómetro)	1	Facilitación	
Altavoz (Para el cronómetro)	1	Facilitación	
Imanes	= nº de participantes	Cierre	