

Comer en Familia

Programa de la Red BAMX



*Comer
en
familia*



Las Pérdidas y Desperdicios Alimentarios agravan el problema del hambre y el cambio climático



GLOBAL



1/3 de los alimentos producidos a nivel global se desperdicia cada año



800 millones de personas viven en **inseguridad alimentaria**



El desperdicio de alimentos es responsable de **8/10%** del total de emisiones de gases de efecto invernadero y del **20%** de las **emisiones de metano**

2 TRAILERS POR MINUTO



MÉXICO



Cada año se pierden o desperdician cerca de **30** millones de **toneladas** de alimentos*



44 millones de mexicanos viven en **inseguridad alimentaria****

1 DE CADA 3 MEXICANOS EN CARENCIA ALIMENTARIA



EL **desperdicio genera** cada año las **mismas emisiones** que toda la flota vehicular junta de: CDMX, Guadalajara y Monterrey



*Información por ser publicada
Fuente: Encuesta de Residuos Alimentarios y Materia Orgánica, ERA-MO, del INEGI

**CONEVAL, 2022.
Inseguridad alimentaria leve, moderada y severa

Presencia nacional y global de la Red BAMX



Miembros **fundadores**
de la red global en **más**
de 50 países.

Oficinas de Servicio Nacional



CDMX, Casa



CENADI

Centro Nacional de Acopio y Distribución
Tepeji del Río Hidalgo

59

Bancos de
Alimentos

30

Estados con
cobertura

02

Estados por
cubrir



Durango



Guerrero



Rescate, acopio y distribución en 2024

Alimento rescatado



75,906 tn

Frutas y verduras



80,822 tn

No perecedero



6,961 tn

No comestibles

Campañas y colectas



1,292 tn

Alimento



1,208 tn

No alimento

Comprado



16,991 tn

Alimento



436 tn

No alimento



Total
182 mil toneladas
de alimento acopiado

Impacto social

2,482,895

100% personas atendidas

52%
Mujeres

48%
Hombres

863 mil

Niñ@s
35%

1,328,415

Adult@s
54%

290 mil

Personas mayores
12%



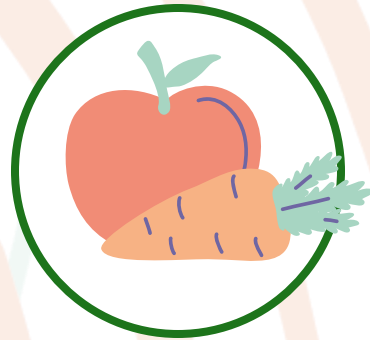
¿Qué es Comer en Familia?

Video oficial



Antecedentes del programa

A través de BAMX Saltillo se identifica que los beneficiarios rechazaban las frutas y verduras de los paquetes alimentarios



En alianza con Red BAMX, FF y UDEM se crea Comer en Familia y se implementa a **nivel nacional**. Se desarrolla el plan de trabajo y los materiales de apoyo



Durante 2020 con el fin de continuar implementando el programa se desarrolló la estrategia "Comer en Familia Digital"



Se desarrolla un programa multisectorial para abordar la problemática. En alianza con FF, HEB, UDEM y Red BAMX se realiza un pilotaje en 5 comunidades (100 familias)



Durante los primeros 3 años del programa se realizó la integración del programa a más bancos de alimentos logrando que para 2019 implementaran el programa 25 BA.



Se integraron nuevos Bancos de Alimentos al programa logrando llegar a 38 BA. Comenzó la implementación a nivel nacional de CeF con cocinas móviles y proyectos productivos



Objetivo

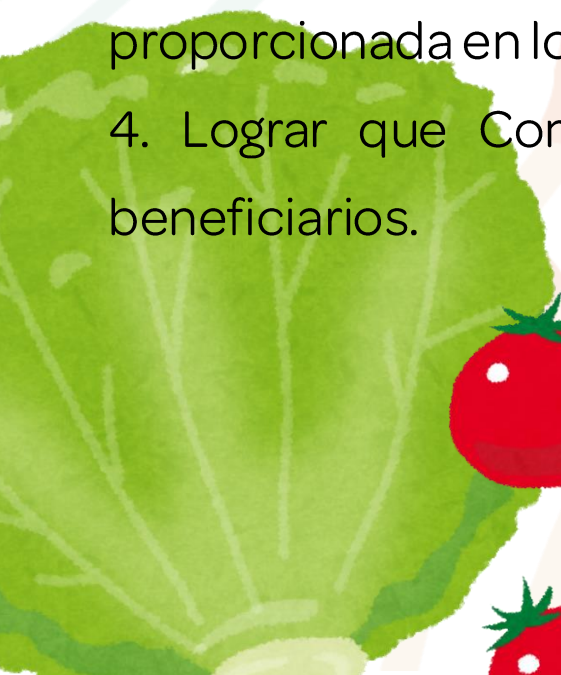
Propósito del programa

Es un modelo en educación en alimentación, implementada por la Red de Bancos de Alimentos de México (Red BAMX) en dónde se promueve la adecuada selección, preparación y utilización de alimentos locales.

El propósito es lograr un cambio en las prácticas alimentarias de los beneficiarios, que tenga efectos a largo plazo y que impacte en el estado nutricional y la salud de la familia.

El programa busca:

1. Facilitar información de los beneficios de los alimentos
2. Mejorar las habilidades para el manejo de alimentos optimizando los nutrientes
3. Que los beneficiarios construyan su propio conocimiento con la información proporcionada en los talleres.
4. Lograr que Comer en Familia sea un programa de capacitación integral a beneficiarios.



METODOLOGÍA

Recetas

- ☐ Basadas en vegetales
- ☐ Optimizada a nutrientes
- ☐ De bajo costo
- ☐ Prácticas y sabrosas



Equipo portátil
Mesas de trabajo,
hornillas



Duración
1 año



Frecuencia
Quincenal



Duración de la sesión
15 min



Número de participantes activos
25-30



24
Talleres



Ejes de cada taller

Bienestar en el hogar



Relación
alimentación y salud



Técnicas adecuadas
de preparación de
alimentos



Instrumentos

Materiales oficiales

Manual del facilitador- Contiene toda la información necesaria para realizar los talleres.



Recetario - 39 recetas del programa, al finalizar el ciclo se regala un recetario a los beneficiarios por su participación.
Producto con causa



ALCANCE DEL PROGRAMA

39

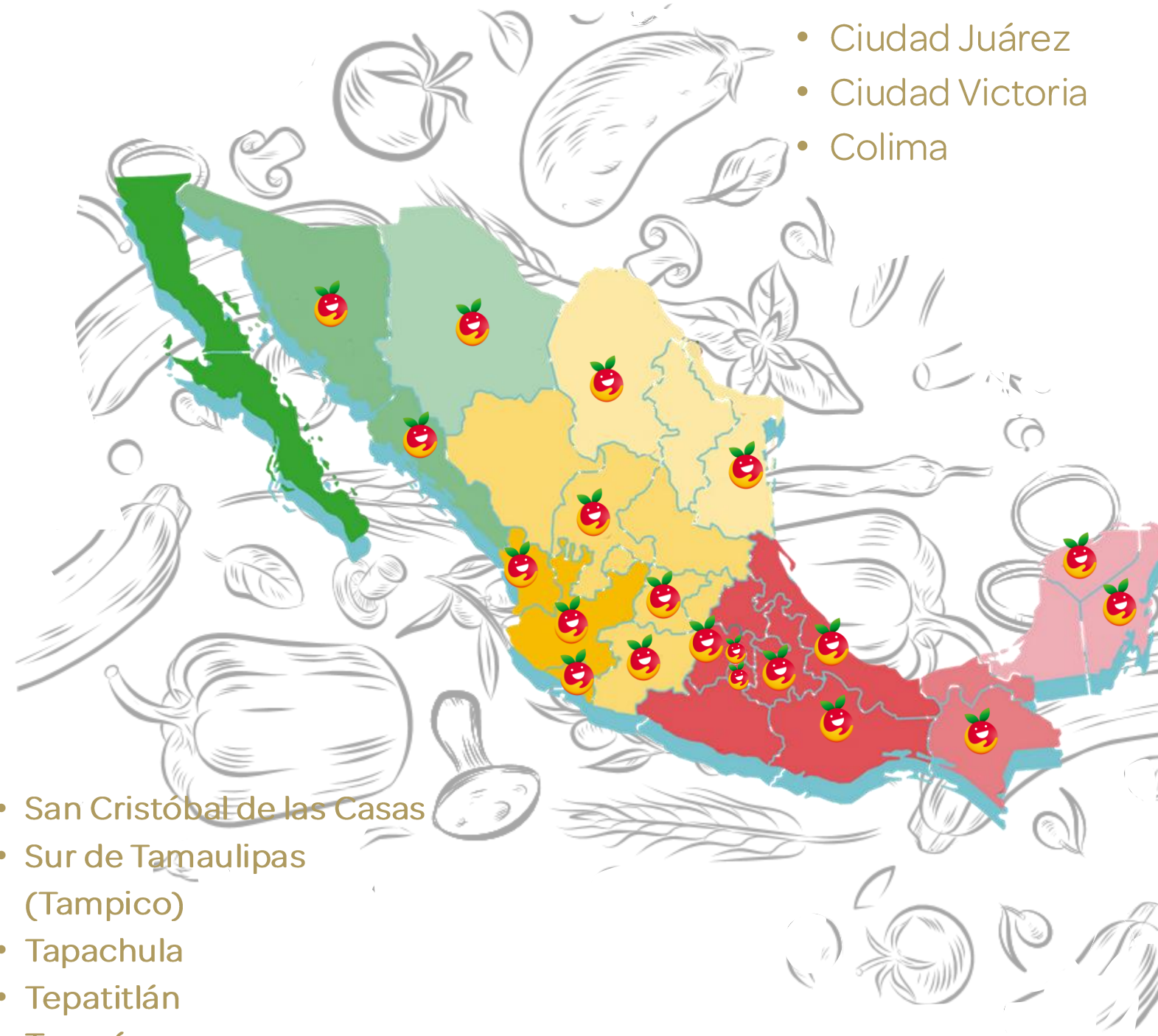
de 59 **Bancos de Alimentos** que conforman la Red.

- Capacitación a más de **1,500** comunidades.
- **1,000** talleres impartidos
- Entrega de más de **40,000** **recetarios** entregados.
- **130,000** beneficiarios totales.
- **40,700** beneficiarios activos en talleres
- Presencia en **20** estados del país



- Morelos
- Navojoa
- Nayarit
- Nogales
- Nuevo Laredo
- Oaxaca
- Puebla
- Quintana Roo
- Reynosa
- Saltillo

- San Cristóbal de las Casas
- Sur de Tamaulipas (Tampico)
- Tapachula
- Tepatitlán
- Torreón
- Tuxtla
- Veracruz
- Xalapa
- Zacatecas



- Altas Montañas
- Camargo
- CDMX1
- Chihuahua
- Ciudad Acuña
- Ciudad Juárez
- Ciudad Victoria
- Colima
- Cuautitlán
- Culiacán
- Estado de México (Toluca)
- Guadalajara
- Hermosillo
- León
- Los Mochis
- Mazatlán
- Mérida
- Monclova
- Morelia



1

Hay una tendencia a la disminución de peso e IMC corporal en la población. Esta disminución es más evidente en las beneficiarias que acudieron a más del 50% de los talleres.

2

El programa tuvo un efecto estadísticamente significativo en la mejora del control conductual y las actitudes favorables de las beneficiarias.

3

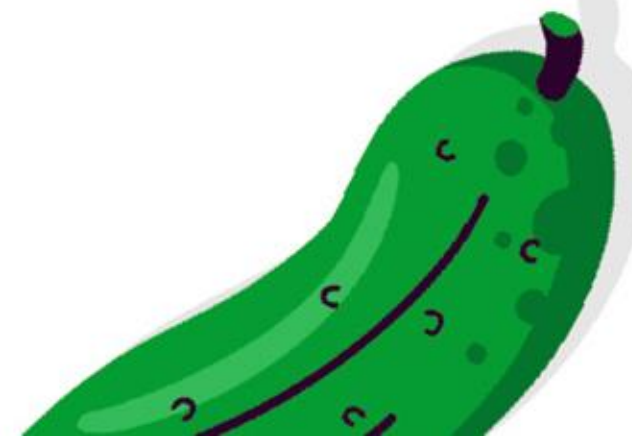
Los resultados demuestran que los cambios en el comportamiento alimentario de las participantes con mayores asistencias tienen un impacto favorable sobre el comportamiento infantil cotidiano.

4

La comparación de los niveles de hemoglobina y glucosa permitió el observar el impacto favorable del programa sobre el estado nutricional y de salud de las beneficiarias.



Se puede concluir que el programa Comer en Familia tiene un impacto favorable sobre la doble carga de la malnutrición: anemia y obesidad.



CeF presencial y digital

Metodología

- Duración - 1 Año
- Duración de las sesiones presenciales - 15 a 30 min
- Frecuencia: Semanal, Quincenal o Mensual.
- Recetas basadas en vegetales, optimizar nutrientes, de bajo costo y prácticas.
- 24 talleres principales y talleres complementarios (Proyectos productivos)
 - **Población objetivo: madres, padres, cuidadores de niños de 0 a 11 años**
 - Publicación de videos y materiales con la metodología de Comer en Familia a través de Redes Sociales



@comerenfamilia / @comerenfamiliamx

Muchas
gracias

Comer
en
familia

¡Súmate, eres el ingrediente que hace falta!

