ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES.** **PROCEDIMIENTO DE CAPACITACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE** **FORMATO FICHA METODOLOGICA ACCION IEC** **ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

CABILDO: MUISCA DE SUBA
FECHA: 07/07/2023 **LUGAR:** Cabildo Indígena Muisca de Suba
PROFESIONAL RESPONSABLE: Rossimar González Gutiérrez
TEMA: REPASO RECETAS A BASE DE QUINUA
TOTAL, DE HORAS: 2 **No DE PERSONAS CAPACITADAS:**
OBJETIVOS DE INFORMACION: Conocer las propiedades nutricionales de la quinua y los beneficios del consumo de este alimento ancestral
OBJETIVO DE EDUCACION: Explicar recetas prácticas a base de quinua. Las recetas tendrán como ingredientes alimentos entregados en la canasta
OBJETIVO DE COMUNICACIÓN: Implementar las recetas desarrolladas en la alimentación cotidiana. Se solicitará a los participantes envíen fotos de sus preparaciones para ello dispondrán de 15 días para él envió de la evidencia.
HERRAMIENTA PEDAGOGICA: Taller práctico de cocina
DESCRIPCION DE LA SESION: La actividad se divide en 4 momentos: Momento 1. Bienvenida y agradecimiento por la participación. 5 minutos Momento 2. Refuerzo de la importancia de la actividad física en nuestra salud. Practica de actividad física a cargo del profesional del IDRD, 60 minutos divididos de la siguiente manera: Rutina de estiramiento 10 minutos, desarrollo a través de juego tradicional rana 50 minutos. Momento 3. Desarrollo conceptual del taller “Repaso recetas a base de quinua”. Para este momento de la actividad se explicará algunos conceptos teóricos tales como: Propiedades nutricionales de la quinua, concepto de proteína de alto valor biológico. Importancia de las proteínas de alto valor biológico. Momento 4: Elaboración de recetas. Se prepararán 2 recetas a base de quinua (arepa de quinua, colada de quinua). Ambas preparaciones traerán listas, se desarrollará la receta con fines educativo sin embargo por tema de tiempo ya estarán elaboradas. Estos alimentos serán compartidos con los participantes.
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: Al iniciar la actividad se realizará ejercicios de estiramiento 10 minutos. Posteriormente se jugará el juego tradicional rana 50 minutos. Se dará 3 oportunidades a cada

participante, quien no acierte tendrán que realizar 3 ejercicios que se indicarán en el momento.

DESCRIPCION DEL PRETEST Y POSTEST:

Se realizará a través de un pre test y un post test escrito

Pregunta 1. Que es una proteína de alto valor biológico

a. Proteínas que contienen mucho calcio
b. Proteínas con aminoácidos esenciales
c. Proteínas de origen animal

Pregunta 2. ¿La quinua contiene proteínas de alto valor biológico?

a. Si
b. No

Pregunta 3. Cuantos gramos de proteína aproximadamente tiene 100 gramos de quinua

a. 4 gramos
b. 8 gramos
c. 14 gramos