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: 21/06/2023 **LUGAR:** Cabildo Indígena Muisca de Suba
PROFESIONAL RESPONSABLE: Rossimar González Gutiérrez
TEMA: SAZONADORES NATURALES MAS QUE SABOR
TOTAL DE HORAS: 2 **No DE PERSONAS CAPACITADAS:**
OBJETIVOS DE INFORMACION: Explicar los usos de los sazonadores naturales en la medicina natural a través de la metodología "interés y disfrute" por medio de la elaboración de jarabe de romero
OBJETIVO DE EDUCACION: Promover el uso de sazonadores naturales no solo como potenciadores de sabores sino su uso en la medicina natural
OBJETIVO DE COMUNICACIÓN: Adoptar las recetas desarrolladas en el taller, las cuales contribuyan a la promoción del uso de sazonadores naturales
HERRAMIENTA PEDAGOGICA: Elaboración de recetas de jarabe de romero que genere la discusión y reflexión sobre el uso de sazonadores
DESCRIPCION DE LA SESION: La actividad se divide en 6 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 60 minutos divididos de la siguiente manera: Rutina de estiramiento 10 minutos, rutina cardiovascular 50 minutos Momento 3. Aplicación pretest Momento 4. Desarrollo conceptual del taller "Sazonadores más que sabor". Para este momento de la actividad se explicarán algunos conceptos teóricos tales como: composición nutricional de los sazonadores, beneficios del uso de sazonadores en el área de medicina naturales Momento 5: Se explicará paso a paso la elaboración de jarabe de romero Momento 6. Aplicación del post test
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: Al iniciar la actividad se realizará ejercicios de estiramiento 10 minutos. Posteriormente se realizará rutina para fortalecer el equilibrio.
DESCRIPCION DEL PRETEST Y POSTEST: Se realizará a través de un pre test y un post test escrito Pregunta 1. Escriba 5 uso de sazonadores en la medicina natural a.

b.
c.
d.
e.

Pregunta 2. Seleccione una de las opciones. ¿Los sazonadores aportan sal?

a. Si
b. NO

Pregunta 3. Escriba 3 beneficios de los sazonadores naturales

a.
b.
c.