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: **18/05/2023** **LUGAR:** Cabildo Indígena Muisca de Suba

PROFESIONAL RESPONSABLE: Rossimar González Gutiérrez

TEMA: ¡Mas sazonadores menos sal!

TOTAL DE HORAS: 2 **No DE PERSONAS CAPACITADAS:**

OBJETIVOS DE INFORMACION:
Explicar los usos de los sazonadores naturales en la gastronomía a través de la metodología "interés y disfrute" por medio de la elaboración de aderezos para ensaladas.

OBJETIVO DE EDUCACION:
Promover una alimentación saludable especialmente la reducción de sal, a través del uso de sazonadores naturales

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:
~~Explicar~~ Adoptar las recetas desarrolladas en el taller, las cuales contribuyan a incorporar hábitos saludables relacionados al uso de sazonadores naturales y a la reducción del consumo de sal ~~recetas de aderezos naturales entregados en la canasta alimentaria~~

HERRAMIENTA PEDAGOGICA:
Elaboración de recetas de aderezos con los sazonadores naturales que genere la discusión y reflexión sobre el uso de sazonadores

DESCRIPCION DE LA SESION:
La actividad se divide en ~~4~~ 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 para fortalecer el equilibrio 50 minutos
Momento 3. Aplicación pretest
Momento 4. Desarrollo conceptual del taller "Mas sazonadores más salud". Para este momento de la actividad se explicarán algunos conceptos teóricos tales como: composición nutricional de los sazonadores, beneficios del uso de sazonadores
Momento 5: Se ~~explicara~~explicará paso a paso la elaboración de 2 aderezos con los sazonadores entregados en la canasta
Momento 6. Aplicación del post test

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA:
Al iniciar la actividad se realizarán ejercicios de estiramiento 10 minutos a cargo de un comunero especialista en el área de actividad ~~.~~física. 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. Seleccione una de las opciones. Escriba 5 sazonadores naturales

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.