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: AMBIKA PIJAO

FECHA: 18/11/2023 **LUGAR: SEDE DE CABILDO AMBIKA PIJAO**

PROFESIONAL RESPONSABLE: MARIA DEL PILAR MELO AGUILAR

TEMA: Promoción una alimentación saludable basado en lo tradicional

NOMBRE DEL ENCUENTRO: RECETAS TRADICIONALES Y SALUDABLES.

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

OBJETIVOS DE INFORMACION:

Reconocer los aspectos de una alimentación saludable basada en preparaciones tradicionales.

OBJETIVO DE EDUCACION:

Comprender desde la práctica como lograr una alimentación saludable con preparaciones tradicionales.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:

Incorporar preparaciones tradicionales saludables como parte de un estilo de vida saludable.

HERRAMIENTA PEDAGOGICA:

Sesión presencial demostración de la preparación de alimentos tradicionales de la comunidad Ambika Pijao vinculando alimentos referidos por la comunidad como de bajo consumo.

DESCRIPCION DE LA SESION:

Saludo inicial a las familias asistentes.

Palabras de bienvenida y contextualización del tema a trabajar.

Aplicación de pretest a todos los asistentes por medio de cuestionario virtual.

La jornada está dirigida a promover la inclusión de preparaciones tradicionales dentro de la cotidianidad de las familias de la comunidad, así mismo se busca promover el consumo de alimentos de bajo consumo entregados en la canasta por medio de preparaciones fáciles y prácticas.

Con el apoyo de las sabedoras de gastronomía de la comunidad se realizara la demostración de la preparación de dos recetas que hacen parte de la cultura gastronómica como son los yucos, y la chucula;

YUCOS: Es un amasijo o pasteles de yuca con queso horneados.

CHUCULA: Es una bebida tradicional a base de diferentes granos cereales como el maíz, el cacao y diferentes especias.

En un segundo momento se presentara un preparación con espinaca que es una de las verduras que las familias refieren un bajo consumo de los alimentos recibidos en la canasta de alimentos como es la espinaca se presentara la preparación de una tortilla con espinaca y queso con el fin de promover el consumo de este alimento que hace parte de la canasta de alimentos.

En un tercer momento se presentaran los resultados de la clasificación nutricional correspondiente al primer semestre de 2023 realizando reflexiones y análisis con de las acciones en nutrición y salud para contrarrestar los resultados de malnutrición más relevantes en la comunidad.

La jornada se trabaja en articulación con el componente social, por lo que es una prioridad promover las preparaciones tradicionales y naturales y saludables propias de la cultura.

Para finalizar la actividad física: se realizara por medio de una dinámica de un juego una ronda con coreografía. Se envía la evaluación de post test para evaluar los conocimientos sobre la importancia de la actividad física y donde se indaga sobre el conocimiento de las preparaciones tradicionales Se da cierre a la actividad con una reflexión la actividad.
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: la actividad física se desarrollara al iniciar la actividad principal.
DESCRIPCION DEL PRETEST Y POSTEST O MECANISMO DE VALORACIÓN DE APRENDIZAJES: La evaluación se realizara por medio de un formulario google, donde se indagara sobre la importancia de la actividad física; así como también de las actividades tradicionales que son más reconocidas por la comunidad. Se realizará previo a la sesión y posterior a la sesión.
Elaboro: **Maria del Pilar Melo Aguilar.** **Nutricionista Canasta indígena Ambika Pijao.**