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: 13/04/2024 LUGAR: SALON COMUNAL COMUNEROS USME
PROFESIONAL RESPONSABLE: MARIA DEL PILAR MELO AGUILAR
TEMA: Promoción una alimentación saludable basado en lo tradicional **NOMBRE DEL ENCUENTRO: SAZONADORES NATURALES RECORDANDO SU USO DESDE LA MEDICINA TRADICIONAL**
TOTAL DE HORAS: 2 No DE PERSONAS CAPACITADAS:
OBJETIVOS DE INFORMACION: Explicar el uso variado de los diferentes sazonadores incluidos en la canasta de alimentos, en la cocina tradicional y sus otros usos novedosos.
OBJETIVO DE EDUCACION: Identificar las diferentes formas incluir los sazonadores naturales en la cocina tradicional y en la cocina cotidiana.
OBJETIVO DE COMUNICACIÓN: Implementar en la cocina cotidiana los sazonadores naturales, como estrategia para la recuperación de lo tradicional y reducción del consumo de sal.
HERRAMIENTA PEDAGOGICA: Sesión práctica donde se explore el uso de los sazonadores naturales desde el dialogo de saberes y la búsqueda de nuevas alternativas para la cocina cotidiana.
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 una actividad de sopa de letras donde tendrán que identificar diferentes sazonadores identificar cuáles son hierbas y especias y escribir cuales son las de uso más común en la cocina tradicional. Para dar inicio a la sesión se realizara una actividad de rumba tradicional como estrategia de promociona de la actividad física. La jornada está dirigida a toda los beneficiarios de la canasta con el fin de trabajar sobre la importancia de reconocer desde la gastronomía tradicional los sazonadores que aportan los sabores característicos a estas preparaciones y como incorporar los sazonadores entregados en la canasta en las practicas culinarias cotidianas, así como también recalcar la importancia de usar los sazonadores como estrategia para la

reducción en el consumo de la sal; para esta primera parte de la actividad se contara con la participación de las mujeres sabedoras de la comunidad expertas en gastronomía tradicional por medio de un dialogo de saberes, posteriormente se realizara una actividad practica de preparación de 3 opciones de para el uso creativo de los sazonadores, como el pimentón, perejil, ajo entre otros lo que permitirá a las familias explorar nuevas formas de incorporar estos sazonadores en la cocina cotidiana.

- Aderezo para ensalada.
- Condimentos para alimentos
- Aceites sabor izados.

Se envía la evaluación de post test para evaluar los conocimientos sobre los azucares naturales y añadidos

Se da cierre a la actividad con una reflexión la actividad.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: la actividad física se desarrollara por medio de una actividad lúdica de baile con música tradicional.

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.