ACTA N° 190

FECHA: La Mesa, septiembre 25 de 2024
HORA: 5:30 pm
LUGAR: Comunidad de Cuidado La Mesa

TEMA: Actividad Promoción en Estilos de Vida Saludables: “Preparaciones Saludables/postres ”

ASISTENTES: Nancy Sánchez Nutricionista – María Del Pilar García - Coordinadora

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo de la actividad
2. Introducción a la actividad
3. Actividades desarrolladas
4. Materiales
5. Compromisos
6. Anexos

DESARROLLO

1. Objetivo

Estimular las funciones cognitivas a través del uso de la atención, la memoria, la planificación y la concentración al momento de preparar una comida saludable.

Fomentar el consumo de frutas y verduras por medio de preparaciones agradables al paladar

Elaborar postres, pasteles, tortas y sorbetes saludables

2. Introducción

Cocinar es una actividad donde también usan las manos en todo momento. Mediante este taller pretendemos aumentar la agilidad de las articulaciones, siendo este uno de los problemas más comunes de las personas mayores. Tareas como preparar los ingredientes, sujetar los cubiertos, manejar los platos, cortar, trocear y modelar una masa entre otras, puede favorecer a la articulación manual de manera extraordinaria. En definitiva, llevar a cabo actividades es muy importante, pero sobre todo la cocina puede ser una alternativa muy beneficiosa por todas las ventajas que ofrece.

Además, el acto de comer comporta una concepción mental que permite la activación de recuerdos y al mismo tiempo, el desencadenamiento de emociones y sentimientos. Esta situación se exacerba en las personas mayores, puesto que presentan una sensación de afecto o inclinación a etapas del pasado, con efecto positivo desde una mirada psicológica y social,

entre otros temas, de la manera en que se alimentaban y de la comparación que pueden realizar respecto a cómo consumen sus alimentos en la actualidad. La elaboración de preparaciones culinarias también puede ser considerada una expresión de afecto.

Cómo afirma el psicólogo Raúl Carvajal, creador, junto con su colega Sergio Sepúlveda, de un taller de “cocinoterapia”: "Cocinar es una actividad terapéutica en sí misma" -define Carvajal- "Es una experiencia que busca unir el acto de cocinar con un espacio de reflexión, vinculando varias temáticas con las acciones implicadas en la preparación de los alimentos". El objetivo, apunta, es "conectar los sentidos, la creatividad y la comunicación".

3. Actividades desarrolladas

Como paso previo a la realización del taller, se pide al servicio de alimentos alistar los ingredientes necesarios y una vez servidos se colocan en las mesas de trabajo.
En esta oportunidad y de acuerdo a la estrategia IEC formulada desde nutrición se elaborarán postres, sorbetes, muffins, tortas, entre otros utilizando el azúcar natural de las frutas o en su defecto miel o panela. Una vez ubicadas las personas mayores, a manera de pre test se hacen preguntas de las propiedades de los alimentos a utilizar en la receta, luego se hace retroalimentación de manera verbal a manera de pos test. Los participantes pueden degustar el resultado del trabajo con el resto de compañeros y compañeras de la Comunidad de Cuidado.

Teniendo en cuenta que uno de los alimentos más apetecidos por las personas mayores es el café, nos centramos en la preparación de un “postre de café”

Mientras se hace la preparación se insta a que las personas mayores recuerden esos momentos felices alrededor de una taza de café, convirtiéndose el momento en una tertulia llena de recuerdos y risas con los participantes.

Dentro de los beneficios encontrados con el desarrollo de este taller se observó que:

- Fomentó la creatividad y la motivación, generando un excelente estado de ánimo.
- Permitió la integración social, reduciendo el aislamiento y estimulando sus habilidades sociales, puesto que se realizó en grupo.
- Mejoró la autoestima, la confianza y seguridad en sí mismos, gracias a la satisfacción de cumplir objetivos.
- Estimuló las funciones cognitivas a través del uso de la atención, la memoria, la planificación y la concentración al momento de preparar una comida.
- Ejercitó la coordinación visual y los movimientos de las manos.
- Fué una divertida manera de mantenerse entretenidos.
- Se trabajó las medidas higiénicas.
- Se tomó conciencia sobre los alimentos y sus propiedades.

Además, se logró:

- Conocer las propiedades de los ingredientes que se utilizan.
- Fomentar la participación en las actividades instrumentales de la vida diaria, el sentimiento de autorrealización y la toma de decisiones en la ejecución de la tarea.
- Estimular la memoria, atención y funciones ejecutivas con la secuenciación y categorización de las recetas.

Las personas mayores que no intervienen en la preparación directa de los alimentos colorean material relacionado con el tema; y el total de personas mayores de la comunidad de cuidado degusta la preparación brindándola como postre a la hora del almuerzo

4. Materiales: Leche, canela, café, azúcar dietética, maicena, Galletas maría, recipientes plásticos, vasos desechables, cucharas, batidora, estufa

5. Compromisos: NA

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

6. Referencias Bibliográficas

- Ledesma, I. J. (2015). Sarcopenia y desempeño ocupacional de las actividades básicas de la vida diaria en mayores institucionalizados.
- Troncoso-Pantoja, C. & al. (2019). Significado emocional de la alimentación en personas mayores. Consultado en https://bit.ly/36ErZ17
- Las actividades significativas como herramienta potenciadora dentro del Modelo de Atención Centrada en la Persona 14.os Premios ACRA, Mejora de la calidad en la atención a la dependencia y promoción de la autonomía personal.
- Beneficios del taller de cocina en las personas mayores. Residencianazareth.org

7. Anexos: Registro Fotografico


25 sep. 2024 10:03:49
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca
25 sep. 2024 10:02:05
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca
25 sep. 2024 10:02:37
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca
25 sep. 2024 09:55:25
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca
25 sep. 2024 09:50:16
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca
25 sep. 2024 09:51:21
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca
25 sep. 2024 09:53:15
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca
25 sep. 2024 10:39:14
La Mesa
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca


25 sep. 2024 10:08:30
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca


25 sep. 2024 10:08:37
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca

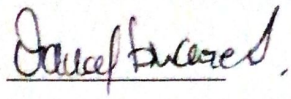
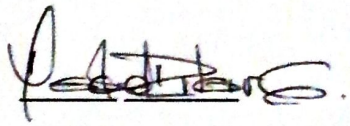

25 sep. 2024 09:49:44
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca


25 sep. 2024 10:22:22
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca


25 sep. 2024 10:16:51
JG5G+MM
Comunidad de cuidado La Mesa
#La Mesa - Cundinamarca



En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Nancy Sánchez	Nutricionista	Comunidad de Cuidado La Mesa	
María del Pilar García Galvis	Coordinadora	Comunidad de Cuidado La Mesa	

Anexos: Registro fotográfico

Listado de firmas

Elaboró: Nancy Sánchez Duarte