1. DATOS GENERALES

Fecha:31/01/2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

9367 fortalecimiento de las oportunidades de inclusión Integral para personas con discapacidad sus cuidadores- as/ y sus familias.

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Victoria E. Camargo Quesada. C.C. 41787555 Nutricionista
Enalba Morales Martínez T.P 28046 Enfermera jefe
Brandon Scott Correa Moreno CC. 1030631559 Educador físico
Milena Lombana CC. 53118213 Educadora Especial

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

El Centro Integrarte Grupo 6 actualmente cuenta con una disponibilidad de 60 participantes con discapacidad de diferente especificidad. De los 60 participantes se identifica que 42 son de género masculino y 18 son de género femenino.

A continuación, se desglosa el grupo de acuerdo con el tipo de necesidad y diagnósticos previstos, conforme a la patología de base de cada uno de los participantes contemplados:

TIPOS DE DIETA	TIPO DE DISCAPACIDAD	DIAGNÓSTICO DE MOVILIDAD:
a. Dieta líquida Completa: 0 b. Dieta Semiblanda: 4 c. Dieta blanda: 19 d. Dieta Normal: 37 e. Gastroclisis: 0	a. Discapacidad cognitiva: 7 b. Discapacidad múltiple: 39 c. Discapacidad física: 3 d.Discapacidad psicosocial: 10 e. Discapacidad visual: 1	a. Sistema de apoyo generalizado: 1 b. Sistema de apoyo extenso: 41 c. Sistema de apoyo intermitente: 1 d. Sistema de apoyo limitado: 17
DISCAPACIDAD VISUAL	**INTENSIDAD APOYO EN LA ALIMENTACIÓN:**	**INTENSIDAD APOYO EN LA MOVILIDAD**
a. Ceguera: 2 b. Baja visión: 2	a. Requiere de apoyo total: 1	a. Independiente: 58 b. Requiere apoyo total: 2

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
b. Requiere supervisión y apoyo esporádico: 59 c. Requiere estimulación y apoyo permanente. **IMC/EDAD** a. Delgadez: 7 b. Normalidad: 28 c. Sobrepeso: 22 d. Obesidad: 3
Grupo/s interactivo/s: “Un estilo de vida saludable es un conjunto de comportamientos que adoptan las personas con el fin de alcanzar un buen estado físico y una óptima condición de salud, también son decisiones tomadas que están encaminadas a adoptar aptitudes que aporten al bienestar propio y de los demás. Algunas de las recomendaciones principales para tener hábitos saludables son: realizar actividad física, orden y limpieza en el trabajo y casa, cuidado y prevención de la salud, buen manejo del tiempo, evitar consumo de alcohol, tabaco y drogas, buenos hábitos de sueño y mantener buenos hábitos alimenticios.” Comer es compartir, pasarla bien, festejar, reunirse con la familia, con amigos. También es disfrutar, comer rico, probar nuevos sabores y preparaciones. Comer es aprender y enseñar, trasmitir costumbres, tradiciones familiares, hábitos saludables. Anímate a cocinar, rescatar nuestros productos y recetas, nuestra identidad culinaria, la comida casera. Descubre que cocinar puede ser un momento placentero. Comer es mucho más que alimentarnos. Es transmitir cultura, es un momento de encuentro, de fortalecimiento de vínculos y de transmisión de afecto. ¿Por qué comer saludable? Porque te ayuda a cuidar tu salud, sentirte y verte mejor, así como prevenir diversas enfermedades. Es por ello que la alimentación desempeña un rol determinante en el cuidado de la salud. Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Por eso, es necesario consumir alimentos de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.”
Identificación participativa de la necesidad: Relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC. Mediante la implementación, el reconocimiento de los gustos de los participantes y teniendo en cuenta la infraestructura de la unidad, se pretende orientar actividades bajo el enfoque de adopción de hábitos y estilos de vida saludable. A través de la combinación de talleres y actividades de educación alimentaria, donde los participantes identifiquen la importancia de una adecuada dieta, utilizando alimentos sanos, saludables y la elaboración de recetas, se busca mejorar las condiciones físicas y mentales de los participantes.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Es necesario tener en cuenta que estas mismas estarán complementadas con sesiones de actividad física; que contribuyan al mejoramiento de su sistema psicomotriz, coordinación, mejoramiento muscular y articular.
Entornos: Individual ___, Familiar X, Institucional, X, Comunitario ___
Tema: **Por medio de buenos hábitos y una alimentación saludable, nos mantenemos sanos**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: De acuerdo a las necesidades de los participantes, teniendo en cuenta sus capacidades y habilidades y en pro de generar una adecuada calidad de vida de la población, se reconoce la importancia de mantener los indicadores antropométricos adecuados, complementado con el reconocimiento, elección y consumo de alimentos saludables y la implementación de sesiones de actividad física; no solo enfocada en el mantenimiento y mejora del peso corporal, sino también para mantener y mejorar el sistema psicomotriz, muscular, articular y circulatorio, contribuyendo a la manutención del estado energético y nutricional de los individuos adhiriendo la rutina de actividad física en su vida cotidiana a manera de hábito.
Objetivos: Información: La elección de las actividades programadas, tiene como propósito mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición, tanto por déficit como por exceso evidenciados en los seguimientos nutricionales. Educación: En los diferentes procesos planteados, se manejarán estrategias participativas que desencadenen en los participantes la apropiación y empoderamiento para generar bienestar y mejores condiciones de vida de estos. Comunicación: Con el objeto de mejorar el proceso de comunicación entre los participantes, se informará con antelación sobre el objetivo y actividad a realizar con el fin de aumentar su participación e interés.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información: Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La Organización Mundial de la Salud –OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".

En educación: El método en la actividad física será con la motivación y la participación con estimulo permanente para crear el hábito a la rutina planteada en las personas.

Los referentes tendrán la capacidad de aprensión de conceptos básicos que pueden mejorar sustanciosamente la salud de los participantes.

En comunicación: Envío de actividades e información a través del uso de recursos tecnológicos, fomentando el entendimiento y el aprendizaje continuo en cada una de las actividades.

Mensajes:

- “El ejercicio es clave para la salud física y mental”
- “Saber comer es saber vivir”
- “El consumo de verduras crudas y frutas enteras aportan nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud”
- “El azúcar en tu vida, no es tan dulce como te lo imaginas, por ello es necesario disminuir su consumo”
- “La práctica de estilos de vida saludable, ayudan a sentirte mucho mejor”

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Nutribingo, consumo de grasas	Se lleva a cabo un taller de tres sesiones: - Sesión 1: se basa en conocer que son las grasas y cuál es su función en el cuerpo por medio de láminas lúdicas que explican los temas. - Sesión 2: se desarrolla una actividad donde los participantes tendrán un cartón de bingo para identificar en color verde las grasas saludables (insaturadas) y en color rojo las poco saludables (saturadas) - Sesión 3: se pondrán a disposición carteles con consejos para “consentir el corazón” evitando las grasas saturadas.	Se lleva a cabo con el fin de identificar las grasas saludables de las poco saludables y saber dónde se encuentran y como de ser su consumo.	Materiales: - Laminas explicativas del tema - Cartones de bingo - Círculos de papel rojo y verde - Carteles Humanos - Nutricionista - Educador físico Locativos: - Institucional	Febrero 2023

	- Sesión 3: los participantes harán actividad física.			
Gastronomía y actividad física, un camino que cuida tus años	Esta estrategia se organizadas en 4 estaciones organizadas - Estación 1: “La tienda de Chucho”. Se dará a cada grupo de participantes un monto de dinero artificial con el que deberán ir a comprar alimentos que consideren pueden incluir en un plato saludable en la tienda de chucho. - Estación 2: Ven, hidrátate y conoce tu tensión. El auxiliar de enfermería tomara la tensión arterial de algunos de los participantes y explicara que es la tensión y como el consumo de agua puede favorecer los valores	Se ejecuta la actividad con la intención de reconocer lo que debe contener un plato saludable y comprender que, acompañándolo de actividad física y consumo de agua, trae consigo beneficios para la salud.	Materiales: - Dinero artificial - Fichas con imágenes de productos de mercado, cada una con su precio - Tensiómetro - Vasos con agua Humanos: - Nutricionista - Enfermera - Educador físico Locativos: - Institucional	Marzo 2023

	correctos de la misma. Se dispone de agua para que cada participante se hidrate. Se dispone de un cartel que muestre la importancia de esta actividad. - Estación 3: Muévete conmigo, con nosotros. El educador físico mostrara cual es la manera adecuada de realizar estiramientos para crear una rutina diaria. - Estación 4: Creando mi menú saludable. Con los alimentos que los participantes compraron en la primera estación, deberán crear un plato saludable y exponerlo al grupo.			
Entrenamiento en relajación muscular progresiva	Se divide a la población en 4 grupos. Posteriormente se les indica que se	Teniendo en cuenta las dificultades comportamentales y emocionales que generan	Materiales: - Aceites frutales - Colchonetas - Equipo de sonido Humanos:	Abril 2023

	acuesten en las colchonetas y cierren los ojos. Una vez estén en esa posición se pone música relajante con el fin que se desarrolle la activación cortical. Posteriormente se hará estimulación sensorial en piel utilizado cremas y olores estimulantes que faciliten la relajación. Cuando los participantes estén relajados se les dará un periodo de latencia (silencio) lo que facilitara las diferentes medidas y estrategias comportamentales y emocionales.	malestar en los participantes, es de vital importancia generar espacios y estrategias que faciliten la regulación emocional y comportamental.	- Psicólogo - Educador físico - Educadora especial Locativos: Institucional	
Lotería nutricional	Se divide a los participantes en 3 grupos. El juego consiste en que cada grupo tendrá un cartón de lotería, por turnos se sacara de una bolsa una ficha con alguna imagen que deberán encontrar en su cartón, si la encuentran deberán	La actividad se realiza para que los participantes sepan cuales son los buenos hábitos que deben adquirir en sus rutinas diarias.	Materiales: - Cartones de lotería - Fichas con imágenes - Vasos con agua Humanos: - Nutricionista - Educador físico Locativos:	Mayo 2023

	realizar la actividad que la misma indique. El equipo que gane es quien primero complete todas las actividades de su cartón de lotería. Las actividades que encontrarán en los cartones de lotería serán: de actividad física, de consumir agua, de identificar alimentos saludables, entre otros.		- Institucional	
Rompecabezas del plato saludable	Se dará una breve explicación sobre los componentes del plato saludable y los alimentos que lo conforman. Los participantes se dividirán en grupos, pasaran una estación de aros y colchonetas y al final encontraran un rompecabezas del plato saludable, deberán armarlo. Al finalizar el rompecabezas cada uno tomara su lugar y realizara un dibujo de 3 alimentos saludables y 3 que no los son.	Conocer el plato saludable, sus componentes y lo alimentos de cada uno de los grupos nutricionales	Materiales: - Colchonetas - Aros - Hojas de papel - Lápices - Rompecabezas Humanos - Nutricionista Locativos: - Institucional	Junio 2023
Masterchef	Se elabora una sesión para preparar una ensalada de	Se realiza la actividad con la intención de	Materiales: - Elementos de cocina	Julio 2023

	frutas, cuyo orden es el siguiente: 1. Bienvenida a la actividad 2. Lavado de manos y uso de elementos de protección en cocina 3. Concientización sobre la importancia de consumir frutas todos los días. 4. Ingreso a la cocina y reconocimiento de las frutas en su forma original y procesada 5. Lavado y desinfección de frutas. 6. proceder a decorticar la fruta y ponerla en un recipiente. 7. Se hace la preparación de una ensalada de frutas con yogurt y se realiza degustación de la preparación. 8. En compañía de los profesionales, los participantes ofreceran la ensalada de frutas al talento humano, practicando modales y ventas. 10. Finalmente, los participantes realizan limpieza y	concientizar sobre la importancia del consumo de frutas diariamente; promover el consumo de frutas en todos los contextos; brindar herramientas técnicas a los participantes (personas con discapacidad) para conocer diferentes formas de preparación de las frutas y fortalecer el consumo de las mismas.	- Frutas - Yogurt - Elementos de protección. Humanos: - Personas con discapacidad - Terapeuta ocupacional - Nutricionista - Tecnóloga de alimentos Locativos: Institucional	

	desinfección de las áreas empleadas			
De vuelta a lo natural	Se tiene una variedad de alimentos (frutas, verduras, lácteos, paquetes, chocolates, bebidas azucaradas, huevos, etc.) sobre la mesa. Se acomodan también dos bandejas. Los participantes deben clasificar los alimentos saludables y los no saludables en cada una de las bandejas. Una vez clasificados, se revisará que estén bien acomodados y se da una explicación sobre los alimentos naturales y los beneficios de su consumo, así como las consecuencias de consumir mucha cantidad de alimentos ultra procesados. Luego de realizar la actividad y con la explicación dada, se procederá a hacer una receta donde los participantes llevan a la práctica lo	Comprender la manera correcta de elaborar un menú nutritivo que alimente y saber la importancia de evitar los alimentos con alto contenido en grasa o azúcares.	Materiales: - Diferentes tipos de alimentos - Dos bandejas - Fichas explicativas - Ingredientes para realizar la receta Humanos: - Nutricionista Locativos: - Institucional	Agosto 2023

	explicado (será una ensalada de atún).			
Promovamos nuestra higiene personal	El taller consiste en mostrar a los participantes unos slides con imágenes alusivas a lo que puede llegar a sucederle al cuerpo si no se tiene una buena higiene personal. Podrán apreciar que: “la ducha diaria es la mejor forma de aseo”; “el aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes”; “el cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones”; “la higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración”, “la higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades”, “la higiene de la boca evita diversas enfermedades”, “a higiene de los oídos facilita la buena escucha”, “la higiene de los genitales es clave para evitar infecciones”. Se les dará una	Se realiza la actividad con el fin de que los participantes sepan cuales son los adecuados hábitos de higiene que deben tener para prevenir infecciones, gérmenes o alguna otra enfermedad.	Materiales: - Slides explicativos - Imagen de dentadura - Cartel del paso a paso del correcto lavado de manos Humanos: - Nutricionista - Enfermería Locativos: - Institucional	Septiembre 2023

	imagen grande de una dentadura donde se les enseñará el correcto lavado de dientes y luego se les mostrará el paso a paso para un adecuado lavado de manos para proceder a que ellos mismos lo hagan.			
Familichef	Se explicará el propósito y la necesidad de consumir una alimentación completa y equilibrada haciendo énfasis en como la alimentación suministrada por el centro suple las necesidades nutricionales de las personas con discapacidad. Se procede a realizar un sándwich de pollo y vegetales, a lo largo de la actividad se explicarán conceptos de selección, manipulación, conservación de alimentos y BPM. Finalmente, los participantes podrán	Brindar a los referentes familiares herramientas de conocimiento que les permitan preparar o hacer una mejor escogencia de los alimentos que van a compartir con las personas con discapacidad.	Materiales: - Receta - Ingredientes necesarios para la preparación del sándwich de pollo - Utensilios de cocina - Implementos de protocolo de bioseguridad (cofia y guantes) Humanos: - Nutricionista - Terapeuta ocupacional - Psicóloga - Referentes familiares Locativos: - Institucional	Octubre 2023

	disfrutar de su preparación junto con los referentes familiares.			
Mientras me muevo me cuido.	Se lleva a cabo un taller de cuatro sesiones: - Sesión 1: se realizará socialización a todo el talento humano sobre todo la importancia de conocer las cifras establecidas para las constantes vitales y la importancia de incluir rutinas de ejercicios de manera diaria. - Sesión 2: profesional en enfermería realizará tamizaje de las constantes vitales, con el propósito de identificar alteraciones y poder dar posibles soluciones. - Sesión 3: se realizará la actividad física, la cual estará dirigida por el	Está Actividad se llevará a cabo con el propósito de que cada persona identifique alteraciones en su cuerpo, conozcan los valores establecidos para las constantes vitales e incluir rutinas diarias de ejercicios.	Materiales: - Folleto. Dónde se clasifiquen los valores establecidos para las constantes vitales. - Tensiómetro - Fonendoscopio - Termómetro - Báscula - Pulso oxímetro - Reloj Humanos - Enfermera jefe - Educador físico Locativos: - Institucional - Parque la Serafina	Noviembre 2023

	educador físico, en el cual se incluyan ejercicios que contribuyan al bienestar físico mental y emocional de cada persona, haciendo énfasis en la importancia de incluir rutinas de ejercicios diariamente. Sesión 3: posterior a la actividad física profesional en la salud hará nuevamente tamizaje de constantes vitales con el objetivo de identificar alteraciones después de un desgaste físico, en especial en aquellas personas que presenten una patología de base cómo lo es la hipertensión arterial.			
Vive una Navidad divertida y saludable	Durante la actividad se dará una breve explicación sobre los beneficios y ventajas de mantener una alimentación saludable, brindar conocimientos	Conocer alimentos divertidos donde se evite el aumento de consumo de carbohidratos en exceso durante las fechas de festividades.	Materiales: - Moldes - Ingredientes necesarios para la preparación de muñeco de navidad y pasabocas	Diciembre 2023

	relacionados con la navidad y como alimentarnos evitando el aumento de consumo de carbohidratos en exceso. Se realizaran sanduches saludables en formas alusivas a la Navidad (estrellas, árboles de navidad, papa Noel)		- Utensilios de cocina - Moldes en forma de árbol de navidad, estrellas y papá Noel - Implementos de protocolo de bioseguridad (cofia y guantes) Humanos: - Nutricionista - Tecnóloga - Participantes Locativos: - Institucional	
Hábitos de higiene del sueño	Dar explicación a los participantes sobre cuál debe ser la rutina diaria para tener una buena higiene del sueño. 1. despertar, estirar y mimar mi piel 2. Desayuno del día 3. La siesta que da alegría 4. Ejercicios y actividades para cuidar la memoria 5. Relajarse para dormir A medida que se va explicando cada actividad, los participantes van	Mejorar los hábitos de higiene del sueño con el fin de contribuir a la salud mental y física de los participantes	Materiales - Sillas - Colchonetas - Música de relajación Humanos - Participantes - Nutricionista Locativos - Institucional	Enero 2024

	realizándolas simultáneamente.			
Feria de estilos de vida saludable				Febrero 2024
ADICIÓN DEL CONTRATO				
Plato Saludable	Actividad No 1. - Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro que motive a las personas con discapacidad que participan. -Todos los profesionales que apoyarán la actividad deben presentarse con nombre y apellido, indicando el tiempo de duración del taller. - Exponer la introducción y objetivos, así como los resultados esperados al finalizar el taller práctico. Actividad No 2. Socialización del tema del consumo de todos los alimentos que conforman el plato saludable. Actividad No 3. Explicación de la metodología y distribución por	Las frutas y verduras son componentes esenciales en una dieta saludable, un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumenta lo suficiente el consumo de frutas y verduras. Así mismo, la importancia del consumo de cada uno de los alimentos de los cinco grupos	Humano general: - Nutricionista - Profesional de apoyo Materiales: - Planillas de asistencia - Impresiones del test inicial y test final - Recursos para la elaboración del plato saludable Locativos - Institucional	Marzo 2024

	grupos (duración 5 minutos) - Se explica el por qué la importancia del consumo de los cinco grupos de alimentos indicando para que sirven cada uno de los nutrientes de los grupos Actividad No 4. Taller práctico de la elaboración del plato saludable, después de que los participantes realizaran los alimentos que conforman cada grupo con diferentes técnicas.			
Escalera del buen comer	Desarrollo de la actividad (duración 50 minutos) Los participantes colocarán la ficha correspondiente en la salida, con el fin de subir la escalera desde la casilla No. 1 hasta llegar a la META. Participaran más o menos 15 participantes -El primer participante lanza el dado: si cae en AVANZA CASILLA, inicia en la No. 1 y lee la pregunta	Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o	Materiales: - Tablero con diseño de escalera - fichas de avance - 1 dado didáctico - Vasos de agua Humanos: - Nutricionista - Educador físico Locativos: Institucional	Abril 2024

	correspondiente, dando respuesta; en caso que no se responda bien, el jugador deberá realizar una penitencia, cediendo así el turno al equipo 2; si este tampoco responde adecuadamente también deberá realizar una penitencia y le cede el turno al equipo 3; si este tampoco responde, se inicia un turno de nuevo; si obtiene un cede el turno pasa el dado al siguiente equipo quien lanza el dado, si obtiene gana turno, contesta la pregunta y laza de nuevo. Gana el equipo que primero llegue a la meta. Nota: si un equipo termina las 9 preguntas, y los otros dos aun no, pueden seguir jugando hasta terminar todas las preguntas, con el fin de cubrir todas las preguntas dispuestas y tener	desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.		

	toda la información de la actividad. -Retroalimentación, conclusiones y cierre (duración 10 minutos) -El profesional líder de la actividad genera un espacio donde los participantes evalúan la actividad y conversan acerca de los temas que aprendieron durante la misma y su aplicación en casa y en la unidad operativa -Agradece a los participantes por su asistencia y los despide			
El dado saludable	Para esta actividad es necesario dividir a los participantes en grupos pequeños. Se lanzará el, dado saludable que contiene 6 caras diferentes cada una con un hábito saludable diferentes: Cara 1: Lavado de dientes Cara 2: Mas alimentos naturales y menos procesados Cara 3: Lavado de manos	Conocer cuáles son los hábitos saludables más comunes, que permiten a los participantes llevar una rutina adecuada.	Materiales: - Dado lúdico - Cartulinas - Lápices - Lista de mercado Humanos - Nutricionista - Educador Físico - Enfermera Locativos - Institucional	Mayo 2024

	Cara 4: Hacer una compra saludable y consciente Cara 5: Hacer deporte Cara 6: Dormir bien y las horas necesarias. Al lanzar el dado, el grupo debe realizar la actividad relacionada con la cara del dado: - Cara 1: Deberán lavarse los dientes adecuadamente - Cara 2: Habrá un alimento procesado y una fruta, deberán escoger cual pueden comerse - Cara 3: Deberán seguir el paso a paso del lavado de manos - Cara 4: En una lista de mercado, deben escoger los alimentos necesarios para hacer un plato saludable - Cara 5: Deberán hacer el ejercicio que les índique el educador físico - Cara 6: explicaran que rutina deben			

	tener para dormir bien y la cantidad suficiente.			
Master chef Senior	Se realizará un taller de cocina para la elaboración de un sándwich saludable, cuyo orden será el siguiente: 1. Se da la bienvenida a la actividad 2. Lavado de manos y uso de elementos de protección en cocina 3. Concientización sobre la importancia de consumir alimentos saludables todos los días. 4. Ingreso a la cocina y reconocimiento de los ingredientes en su forma original y procesada, además de sus características sensoriales. 5.Utilizando elementos de cocina adecuados se procede a. 7. Los participantes tienen la oportunidad de probar los diferentes ingredientes identificado sabores. 8. Se hace la preparación de un sándwich saludable	Concientizar sobre la importancia del consumo de alimentos saludables, adquiriendo herramientas para facilitar la ingesta y hacerlo de forma segura. Brindar herramientas técnicas a los referentes familiares y a los participantes para conocer diferentes formas de preparación de las frutas y fortalecer el consumo de las mismas.	Materiales: - Elementos de cocina - Ingredientes para la preparación del sándwich - Elementos de protección Humanos: - Referentes familiares - Terapeuta ocupacional - Nutricionista - Tecnóloga de alimentos Locativos - Institucional	Junio 2024

	y se realiza degustación de la preparación. 9. En compañía del tecnólogo de alimentos, nutricionista y terapeuta ocupacional los participantes pasan por el centro ofreciendo los sándwiches al talento humano, practicando modales y ventas. 10. Finalmente, los participantes realizan limpieza y desinfección de las áreas empleadas 11. Fin de la actividad.			
Crucigrama de la alimentación	La actividad se caracterizará por contar con los siguientes momentos: - **Momento uno: asignación de grupos** Se organizara la población en tres grandes grupos (reguladores, consumidores y energéticos) cada grupo tendrá un color distintivo	Una vez identificada la percepción de barreras en estilos de vida saludable se hace necesario buscar alternativas de solución viables en la práctica acordes al contexto y estilo de vida de los participantes. Al trabajar 3 aspectos principales de un estilo de vida saludable (salud mental,	Materiales: - crucigrama elaborado en cartulina tamaño pliego - Papel crepé - Cinta de enmascarar - Pistas distribuidas dentro de la casa - Marcadores Humano: - Psicólogo - Terapeuta ocupacional - Nutricionista - Educador físico	Julio 2024

	Reguladores: Color Rojo Constructores: Color verde Energéticos Color Azul Cada pista contiene una imagen del alimento a colocar dentro del crucigrama, una parte de la frase que define la clasificación de alimentos y las indicaciones para encontrar la siguiente pista. - **Momento dos explicación de la metodología de trabajo** Cada grupo de trabajo debe tener en su poder un crucigrama a diligenciar con los principales alimentos según clasificación. Las palabras se encuentran distribuidas dentro de los espacios de la institución demarcados por color y numerados en orden - **Momentos tres estrategias de trabajo cooperativo:**	alimentación y percepción sensorial,) se hace relevante buscar estrategias y metodologías de participación de interacción interdisciplinaria y transversal desde cada dimensión. De igual forma fortalece la construcción de nuevos saberes a partir de metodologías de aprendizaje lúdico pedagógicas en las personas con discapacidad frente a la importancia de consumir alimentos, su función y características principales.	- trabajador social - tallerista - auxiliar de enfermería Locativos: - Institucional	

	Cada grupo se organizara en parejas donde estarán siempre conformados por un participante y un auxiliar o profesional para encontrar la pistas dentro de la institución según indicación; cada pista contiene una imagen que diligencia el crucigrama, una frase que debe completar una oración definiendo la función de cada grupo de alimentos y las indicaciones para encontrar la siguiente pista			

4. EVALUACIÓN

Al finalizar cada una de las actividades, se reconocerá la participación y el compromiso oportuno por la colaboración en cada una de las actividades, en donde se va a realizar la respectiva retroalimentación sobre la importancia de cada uno de los temas.

Elaborado por:

Victoria E. Camargo Quesada C.C. 41787555 Nutricionista