SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

Estilos de Vida Saludable
Grupo 6 - Interno



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

Nutribingo, consumo de grasas

- INFORMACIÓN:
  - Identificar los tipos de grasas de los alimentos y cuál es su función en el cuerpo, así como también conocer como debe ser su consumo.

- EDUCACIÓN:
  - Reconocer como debe ser el consumo de los diferentes tipos de grasas presentes en los alimentos y saber que preparaciones pueden hacerse para hacer uso de las grasas saludables.

- COMUNICACIÓN:
  - Mejorar el proceso de comunicación entre los participantes aumentando el interés y participación en el tema.

Gastronomía y actividad física, un camino que cuida tus años

- INFORMACIÓN:
  - Conocer los componentes de un plato saludable por medio de una actividad de realización de compra de una lista de mercado.

- EDUCACIÓN:
  - Recordar lo que debe contener un plato saludable, así como saber los beneficios que trae consigo el realizar actividad física y el consumo de agua.

- COMUNICACIÓN:
  - Promover el consumo de alimentos saludables y adquirir hábitos que beneficien la salud de las personas con discapacidad.

Entrenamiento en relajación muscular progresiva

- INFORMACIÓN:
  - Identificar las dificultades comportamentales y emocionales las personas con discapacidad para saber que espacios deben promoverse para mitigarlos.

- EDUCACIÓN:
  - Manejar estrategias que relajen a las personas con discapacidad para poder atenuar los comportamientos propios de sus discapacidades.

- COMUNICACIÓN:
  - Implementar estrategias que los profesionales puedan utilizar para mantener a las personas con discapacidad relajados emocional y comportamentalmente.

Lotería Nutricional

- INFORMACIÓN:
  - Identificar las diferentes actividades y costumbres en la alimentación para mejorar el día a día de las personas con discapacidad.

- EDUCACIÓN:
  - Conocer los hábitos que los participantes con discapacidad deben adquirir en sus rutinas diarias.

- COMUNICACIÓN:
  - Mejorar el proceso de comunicación para aumentar la participación y así lograr mejor alcance del objetivo de la actividad.

Rompecabezas del plato saludable

- INFORMACIÓN:
  - Informar sobre los componentes del plato saludable y los alimentos de cada uno de los grupos nutricionales.

- EDUCACIÓN:
  - Identificar a que grupo nutricional corresponde cada alimento que consumen normalmente los participantes.

- COMUNICACIÓN:
  - Conocer la manera adecuada de seleccionar diferentes alimentos para realizar un plato saludable.

Masterchef

- INFORMACIÓN:
  - Concientizar sobre la importancia del consumo de frutas diariamente

- EDUCACIÓN:
  - Promover el consumo de frutas en todos los contextos

- COMUNICACIÓN:
  - 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.

De vuelta a lo natural

- INFORMACIÓN:
  - Comprender la manera correcta de elaborar un menú nutritivo que alimente.

- EDUCACIÓN:
  - Saber la importancia de evitar los alimentos con alto contenido en grasa o azúcares

- COMUNICACIÓN:
  - Elaborar un menú nutritivo junto con los participantes con discapacidad donde se evite el alto consumo de grasas y/o azucares

Promovamos nuestra higiene personal

- INFORMACIÓN:
  - Saber los buenos hábitos de higiene para prevenir infecciones, gérmenes o alguna otra enfermedad.

- EDUCACIÓN:
  - Promover buenas prácticas de higiene personal por medio de las actividades diarias .

- COMUNICACIÓN:
  - Efectuar estrategias de higiene personal para que las personas con discapacidad no sufran de infecciones o enfermedades asociadas.

Familichef

- INFORMACIÓN:
  - 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.

- EDUCACIÓN:
  - Compartir diferentes menús saludables que puedan realizar los referentes familiares.

- COMUNICACIÓN:
  - Informar sobre la actividad con tiempo suficiente para alcanzar la buena participación de los referentes familiares.

Mientras me muevo me cuido

- INFORMACIÓN:
  - Identificar alteraciones en el cuerpo, conocer los valores establecidos para las constantes vitales e incluir rutinas diarias de ejercicios.

- EDUCACIÓN:
  - Conocer las alteraciones y poder dar posibles soluciones según las alteraciones del cuerpo de cada uno de los participantes con discapacidad.

- COMUNICACIÓN:
  - Exponer las cifras establecidas para las constantes vitales y la importancia de incluir rutinas de ejercicios de manera diaria

Vive una Navidad divertida y saludable

- INFORMACIÓN:
  - Suministrar una alimentación completa y equilibrada para suplir las necesidades nutricionales de la persona con discapacidad.

- EDUCACIÓN:
  - Reforzar los conceptos de cómo se deben manipular y, conservación de alimentos y BPM por medio de la realización de sanduches saludables.

- COMUNICACIÓN:
  - Saber que preparaciones pueden hacerse de manera saludable con buenas prácticas de manufactura

Higiene del sueño

- INFORMACIÓN:
  - Conocer los beneficios de mejorar los hábitos en la higiene del sueño.

- EDUCACIÓN:
  - Identificar que ejercicios de relajación y estiramiento fomentan un buen habito de higiene del sueño.

- COMUNICACIÓN:
  - Lograr la relajación del participante con discapacidad para fomentar una buena higiene del sueño

Beneficios de las actividades de Estilos de Vida Saludable realizadas

Por medio de las actividades realizadas se logró:

- Los participantes aumentaron el consumo de frutas, alimentos bajos en grasas y azúcares
- Los participantes conocieron diferentes ejercicios musculares y de relajación que les permite tener sus emociones propias de su discapacidad bajo control
- Fomentaron sus hábitos de higiene personal y del sueño