Fecha:31 /07/2023
Número de contrato o convenio: No 9367/ 2022
Lugar: Cocina

1. **TEMA**: MASTER CHEFF I Elaboración ensalada de fruta

2. **OBJETIVO GENERAL**

- Concientizar sobre la importancia del consumo de frutas diariamente, adquiriendo herramientas para facilitar la ingesta y hacerlo de forma segura.
- 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.

3.**MARCO CONCEPTUAL**

Teniendo en cuenta el cronograma de estilos de vida saludable, se realiza la actividad de dicho programa de acuerdo a la temática establecida para el mes de julio teniendo en cuenta las características de la población que conforma el centro integrarte atención interna grupo 6 y sus necesidades. Con la actividad de Master Chef I, se busca acercar y promover el consumo de frutas en los participantes, así mismo se busca dar a conocer nuevas opciones de frutas y preparación y que se puedan consumir y variar el consumo de los mismos.

Existen múltiples beneficios de incluir una mayor proporción de frutas y verduras en la alimentación y consumir alimentos frescos y naturales. Un consumo suficiente de frutas y verduras podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año. Las frutas y verduras en la dieta diaria podrían ayudar a prevenir importantes enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres. La OMS7 , midió la carga de morbilidad atribuible a una ingesta inadecuada de frutas y verduras, encontrando que el aumento del consumo individual de frutas y verduras a un máximo de 600 g por día, podría reducir la carga mundial total de morbilidad en un 1,8%, y reducir la carga de la enfermedad isquémica del corazón en 31% y de accidentes cerebrovasculares isquémicos en 19% respectivamente. Las reducciones estimadas en diferentes tipos de cáncer fueron cáncer de estómago 19%, cáncer de esófago, 20%, cáncer de pulmón 12% y cáncer colorrectal 2%. El consumo de frutas y verduras variadas garantiza un consumo suficiente de la mayoría de los micronutrientes, de fibra dietética y de una serie de sustancias no nutrientes esenciales. El alto contenido de fibra está asociado con efectos fisiológicos como la reducción de los niveles de colesterol, la regulación de la función gastrointestinal, la modificación de la absorción de grasas, la reducción de incidencia de cáncer de colon, menor respuesta glicémica, eliminación de toxinas y aumento de la sensación de saciedad con bajo valor calórico lo cual contribuye al control del sobrepeso y la obesidad 8. La investigación ha mostrado que reemplazar alimentos densos en energía (altos en calorías por unidad de peso) con alimentos de baja densidad energética como las frutas y las verduras, puede ser una parte importante en las estrategias de control de peso corporal.9 Los aportes elevados de antioxidantes y vitaminas como los flavonoides, bioflavonoides, provitamina, Carotenoides (Betacaroteno, Alfacaroteno, Licopeno, Luteína, Zexantina), Cobre, Manganeso, Vitamina C y Vitamina E que previenen la oxidación del colesterol LDL y por tanto reducen las alteraciones coronarias; tienen efecto anticancerígeno por su acción sobre los radicales libres, especialmente en los cánceres que afectan el sistema digestivo, la próstata y los pulmones; estimulan la función inmune; cumplen funciones antivirales y antibacterianas y son detoxificantes10 . Las frutas y verduras son alimentos en su forma natural bajos en calorías, bajos en grasa y sodio, pero altos en micronutrientes, especialmente vitaminas y minerales. El aumento del consumo de frutas y verduras puede ayudar a desplazar los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal. Por lo tanto el consumo de frutas y verduras puede ayudar a mantener un peso corporal adecuado. Consumir una variedad de frutas y verduras de diferentes colores provee al organismo un amplio número de importantes nutrientes como: fibra, folato, potasio, vitamina A y Vitamina C. Las dietas ricas en fibra han demostrado efectos benéficos en la reducción de la enfermedad coronaria; un adecuado nivel de folato en la dieta reduce el riesgo de defectos del tubo neural en el recién nacido; las dietas ricas en potasio pueden ayudar a mantener una presión arterial adecuada; la Vitamina A es importante en la salud visual, en la defensa contra las infecciones y la salud de la piel; los aportes

adecuados de Vitamina C aseguran la continua renovación de tejidos, la salud de las encías. 11 El contenido importante de algunos minerales como calcio, hierro, magnesio, potasio y es esencial para la prevención de deficiencias de micronutrientes. La recomendación de consumo mínimo de frutas y verduras hecha por la OMS y la FAO para prevenir enfermedades no transmisibles y mantener una buena salud es de 400 gramos entre frutas y verduras al día.

BIBLIOGRAFÍA: 1. Ministerio de Salud y Protección Social. ORIENTACIONES TECNICAS PARA LA PROMOCION DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN ENTORNOS PRIORIZADOS. hps://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/promocion-consumo-frutas-verduras-entornos-priorizados.pdf

4. **METODOLOGÍA**

Se realizo un taller de cocina para la elaboración de una ensalada de frutas, cuyo orden fue 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, además de sus características sensoriales
5. Lavado y desinfección de frutas.
6. Utilizando elementos de cocina adecuados se procede a decorticar la fruta y ponerla en un recipiente.
7. Los participantes tienen la oportunidad de probar las diferentes frutas identificando sabores dulces, ácidos, conociendo los colores y propiedades nutricionales.
8. Se hace la preparación de una ensalada de frutas con yogurt 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 la ensalada de frutas al talento humano, practicando modales y ventas.
10. Finalmente, los participantes realizan limpieza y desinfección de las áreas empleadas
11. Fin de la actividad.

5. **RECURSOS**

Físicos: Elementos de cocina, Frutas, Crema de leche, Elementos de protección.
Humanos: Personas con discapacidad (15), terapeuta ocupacional, nutricionista, tecnóloga de alimentos

6. **COMPROMISOS/TAREAS**

Adoptar un esquema de alimentación saludable en el hogar, promoviendo el consumo de frutas.
Realizar el taller de cocina y afianzar la confianza de los participantes en las ventas de los productos que realizan.

7. **EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Logro; se logra que 5 de los participantes identifiquen la importancia del consumo de las frutas y de realizar BPM antes de iniciar la actividad
Avance. De los 15 participantes que asistieron a la actividad todos participaron activamente de una u otra forma , realizando la elaboración de la ensalada, limpiando y respondiendo a las preguntas que les fueron realizadas
Dificultad nol se presentaron

Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma

MARCELA EUGENIAPINTO COLORADO	TERAPEUTA OCUPACIONAL	52122158	
VICTORIA EUGENIA	NUTRICIONISTA		
NANCY PINZON	TECOLOGA DE ALIMENTOS		







