Fecha: 29 04 2024
Número de contrato o convenio: 9367/2022
Lugar: CENTRO INTEGRARTE ATENCION INTERNA GRUPO 6

1. TEMA:
PLATO SALUDABLE (19 PARTICIPANTES)

2. OBJETIVO GENERAL

Información: 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 que los participantes elaboren el plato saludable para adornar el comedor.

Educación: En los diferentes procesos planteados, se manejarán estrategias participativas que desencadenen en los participantes y profesionales 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, talento humano, se informará con antelación sobre el objetivo y actividad a realizar con el fin de aumentar su participación e interés.

3. MARCO CONCEPTUAL

Se busca desde el programa Estilos de vida Saludable capacitar a la población con discapacidad desde los diferentes componentes, el correcto uso y manejo alimentario y dietario a fin de garantizar estados de peso adecuado con forme a las tablas nutricionales.

El programa de estilos de vida saludable tiene como población objeto a 60 personas con discapacidad, las cuales 43 son hombres y 17 son mujeres, 53 de ellas se encuentran en etapa adulta y 7 personas mayores; en la actualidad tienen clasificación nutricional de delgadez 2, sobrepeso 11, obesidad 5, peso normal 42 y peso adecuado 3; 3 personas lograron culminar sus estudios académico como bachilleres, 7 realizaron su bachillerato de manera incompleta y 50 de ellos no tienen grado de escolaridad, recibieron educación especial o no culminaron su primaria;

Dentro del grupo población 38 de ellas requieren de apoyos extensos, 3 de ellas requieren de apoyos generalizados, 18 requieren de apoyos limitados y 1 requiere de apoyo intermitente.

4. METODOLOGÍA
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 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.

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.

Objetivos:

Información: Identificar los diferentes alimentos según su clasificación nutricional y su importancia para el ser humano para el consumo sano y regulado.

Educación: Implementar desde los procesos de educación y aprendizaje guiado a la clasificación nutricional de los alimentos en, por medio de un enfoque participativo y activo con la mayoría del grupo poblacional, con el ánimo que las personas con discapacidad comprendan e identifiquen el consumo sano de alimentos desde su dieta nutricional, actividad física desde el ejercicio diario y clasificación nutricional.

Comunicación: Reconocer por medio de material educativo visual y comunicativo la enseñanza y clasificación de los alimentos, utilizando como estrategia de aprendizaje guiado imágenes pictográficas frente a los diferentes alimentos.
De acuerdo con lo anterior se busca partir de aprendizajes y experiencias previas frente al consumo de alimentos para poder generar por medio de una actividad lúdica nuevos aprendizajes desde un modelo pedagógico constructivista social entendiendo este como la participación directa y activa de los participantes donde se busca en conjunto para alcanzar un objetivo en común.

5. RECURSOS

Talento humano: (talleristas, nutricionista, auxiliar de enfermería)
Insumos o materiales:
- Plato saludable
- Papel fomi
- Cinta de enmascarar
- Laminas referentes al tema
- tijeras

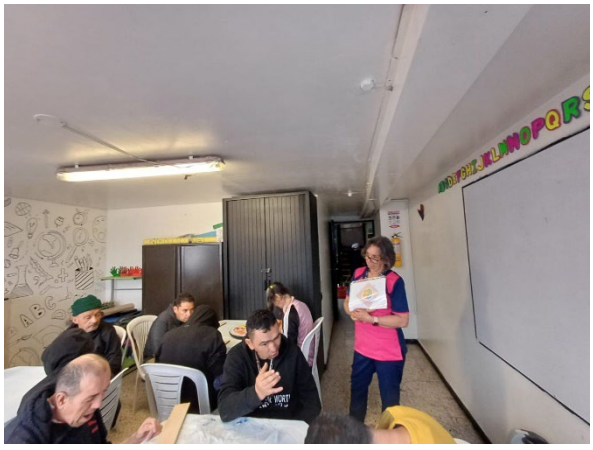
6. COMPROMISOS/TAREAS

Dar aviso de las actividades de Estilos de vida Saludable con anticipación para alcanzar una mayor acogida. Los grupos de las actividades deben hacerse un poco más pequeños para lograr que los participantes realicen la actividad de manera más concreta y activa.

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

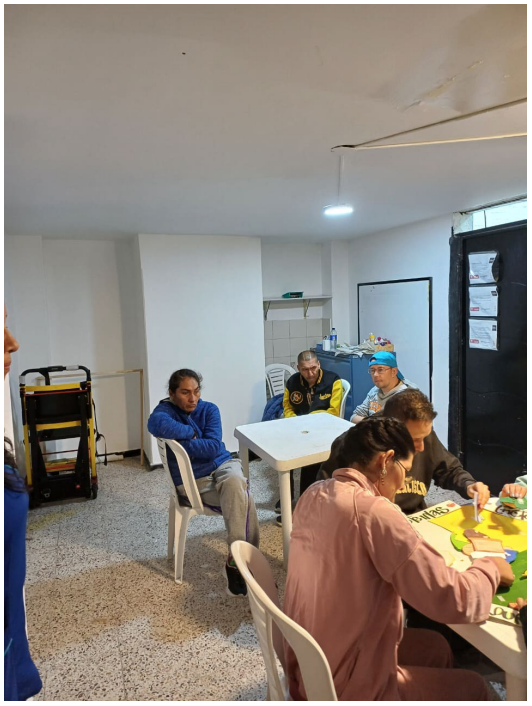
Antes de iniciar la actividad se realizan preguntas a los participantes sobre el tema, por ejemplo: ¿qué se entiende por plato saludable?, ¿qué grupos lo componen y para que sirve el consumo de cada uno de ellos? Fueron pocos los participantes que contestaron, solamente el 20% de los asistentes. Al finalizar la actividad y las explicaciones correspondientes se realizan nuevamente las preguntas y el 90% de los participantes contestaron de forma correcta las preguntas realizadas. Los participantes que asistieron Luis forero, Nelson Aldana, Alberto Lozada ,Johan Ortiz, Jackeline Moncada, Jorge Becerra, Carolina Ceballos, Fernando López, Jairo Moncayo, Ricardo Cárdenas, Rubiela Parra, Deybi Vivas, Armando Girón, Consuelo Marín, Gustavo Bonilla, Rafael Ávila, Adriana Herrera, Sandra Mocetón ,Claudia Nopia

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Victoria Eugenia Camargo	Nutricionista	41787555	
Katherine Burgos Muñoz	Tallerista		









Tratamiento de datos personales: “En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía”.