Fecha: 25 06 2024
Número de contrato o convenio: 9367/2023
Lugar: CENTRO INTEGRARTE ATENCION INTERNA GRUPO 6

1. TEMA:
Escalera saludable (27 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 iniciar la activad explicado en que consiste el juego de la escalera saludable

Educación: En los diferentes procesos planteados, se manejaran 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, talento humano, se informará con antelación sobre el objetivo y actividad a realizar con el fin de aumentar su participación.

3. MARCO CONCEPTUAL

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 por lo 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.”

4. METODOLOGÍA

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.

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.

Durante la actividad:
Se dará una breve explicación sobre los beneficios y ventajas de consumir una alimentación saludable y las desventajas de consumir alimentos tipo chatarra (paquetes, gaseosas, dulces)

5. RECURSOS

Materiales:

- Tablero con diseño de escalera
- fichas de avance
- 1 dado didáctico
- Vasos de agua

Humanos:

- Nutricionista
- Auxiliares de enfermería

Locativos:

- Institucional

6. COMPROMISOS/TAREAS

- Comprender cuáles son las ventajas del consumo de alimentos como frutas, verduras proteínas
- Reconocer la importancia de la hidratación diaria
- Fomentar el consumo de alimentos saludables

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

En la actividad participaron 27 participantes
La actividad se realiza para mostrar a los participantes cuales son los alimentos que se deben consumir y son favorables para nuestro cuerpo y cuales no son adecuados para el consumo diario.

Antes de iniciar la actividad se realiza un pre test en forma verbal pregunta a los asistentes si les gustaría participar en el jugo de la escalera saludable y contestar las preguntas que le indique la casilla donde caiga la ficha la mayoría responden que si.

Post-test Después de terminada la actividad el 70% de los asistentes reconocen y contestan las preguntarles que fueron realizadas.

Algunos de los logros que se obtuvieron en la actividad fueron: la participación de todos los participantes, con entusiasmo y entendimiento del motivo de la actividad.

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Victoria Eugenia Camargo	Nutricionista	41787555	Victoria E Camargo

















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”.