Fecha: 29 05 2024
Número de contrato o convenio: 9367/2022
Lugar: CENTRO INTEGRARTE ATENCION INTERNA GRUPO 6

1. TEMA:
EL DADO SALUDABLE (21 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 58 personas con discapacidad, las cuales 41 son hombres y 17 son mujeres, 51 de ellas se encuentran en etapa adulta y 7 personas mayores; en la actualidad tienen clasificación nutricional de delgadez 2, sobrepeso 9, obesidad 5, peso normal 42 y peso adecuado ; 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
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
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.

Objetivos:

Información: Conocer cuáles son los hábitos saludables más comunes, que permiten a los participantes llevar una rutina adecuada.

Educación: Implementar desde los procesos de educación y aprendizaje la importancia de tener unos buenos hábitos en la vida cotidiana en cuanto alimentación adecuada, actividad física desde el ejercicio diario, higiene personal como lavado de manos, lavado de dietes, dormir el tiempo necesario.

Comunicación: Reconocer por medio de material educativo visual y comunicativo la enseñanza de escoger una alimentación adecuada, 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
Materiales:
- Dado lúdico
- Cartulinas
- Lápices
- Lista de mercado

Humanos
- Nutricionista
- Educador Físico
- Enfermera

Locativos
Institucional
-

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 y de explicar cual era el tema y la metodología, el educador físico, enfermera jefe y nutricionista realizan un pretest en forma verbal preguntando: qué entendían como hábitos saludables, cuál era la importancia, qué beneficios tenía el lavado de manos y dientes; de los 21 participantes el 50% contestaron algunas de las preguntas. Al finalizar la actividad casi el 90% de ellos contestaron de manera acertada, también se pregunta la opinión acerca de la actividad y la metodología y ellos contestaron que les había gustado la actividad.
Los participantes que asistieron a la actividad fueron: Elkin Fajardo, Ana Cecilia Moreno, Malvina Cano, Sonia Gómez, Arnulfo Reina, José Jiménez, Harol Fajardo, Oscar Reina, Gustavo Cubillos, Flor Niño, Yuri Diaz, Dairo Baza, Fernando López, Belarmino Rodríguez, Cristian Cerón, William Márquez, German González, William Balaguera, William Moreno, Elcidio Villarraga, Carlos Bacca.

Nombre del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Victoria Eugenia Camargo	Nutricionista	41787555	
Brandon Correa Moreno	Educador Físico	N/A	
Tania Inés Villafañez Martínez	Enfermera jefa	16396	











