Fecha: 20/12/2023
Número de contrato o convenio: 9367 – 2023 Grupo 6
Lugar: Instalaciones del Centro Integrarte Grupo 6

1. TEMA: Vive una Navidad divertida y saludable (20 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 realizar pasabocas y pinchos saludables a lo largo de la actividad se les van reforzando los conceptos de cómo se deben manipular y, conservación de alimentos y BPM.

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

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. METODOLOGIA

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 mantener una alimentación saludable
Brindar conocimientos relacionados con la navidad y como alimentarnos evitando el aumento de consumo de carbohidratos en exceso.

5. RECURSOS
Materiales:
- Moldes
- Ingredientes necesarios para la preparación de muñeco de navidad y pasabocas
- Utensilios de cocina
- Moldes en forma de árbol de navidad, estrellas y papá Noel
- Implementos de protocolo de bioseguridad (cofia y guantes)

Humanos:
- Nutricionista
- Tecnóloga
- Participantes

Locativos:
- Institucional

6. COMPROMISOS/TAREAS

- Comprender de manera correcta la elaboración de un plato nutritivo que alimente y sea muy rico, y evitar el consumo de alimentos industrializados, altos en azucares, grasas
- Reconocer la importancia de la hidratación diaria
- Fomentar el consumo de alimentos saludables

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

En la actividad participaron 16 participantes

La actividad se realiza para mostrar a los participantes como vivir una navidad divertida y saludable, donde se prepararon pasabocas saludables de queso, y pinchos de frutas en forma de figuras alusivas a la navidad

Antes de iniciar la actividad se pregunta a los asistentes si realizamos un pretest en forma escrita o en forma verbal y la mayoría piden que sea verbal, se realiza un pretest en forma verbal donde se le pregunta a los asistentes 1. Si conocen como debemos alimentarnos saludablemente 2, cuáles son los alimentos saludables y si conocen cuales son los alimentos que debemos consumir frecuentemente y cuales debemos evitar,3. cuáles son las consecuencias de comer muchos alimentos como son golosinas, gaseosas, productos de pastelería

Post-test Después de terminada la actividad el 90% de los asistentes reconocen y contestan las preguntarles que fueron realizadas en el pretest.

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

REGISTRO FOTOGRÁFICO













Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
VICTORIA EUGENIA CAMARGO	NUTRICIONISTA	41787555	
NANCY PINZON	TECNOLOGA	52238323	