Fecha: 30/08/2023
Número de contrato o convenio: 9367 – 2023 Grupo 6
Lugar: Instalaciones del Centro Integrarte Grupo 6

1. TEMA: De vuelta a lo natural

2. OBJETIVO GENERAL:

Información: La elección de las actividades programadas, tiene como propósito conocer los alimentos saludables y los que no lo son, y posteriormente elaborar un plato nutritivo para compartir con los asistentes.

Educación: En los diferentes procesos planteados, se manejarán 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, 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. 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.

Los referentes tendrán la capacidad de aprensión de conceptos básicos que pueden mejorar sustanciosamente la salud de los participantes.

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

Los participantes encontrar una mesa llena de alimentos saludables y no saludables, para posteriormente ellos los separen en bandejas. Después de dar explicación de ventajas, importancia del consumo de alimentos naturales, ellos elaboraran un plato nutritivo.

5. RECURSOS

Materiales:
- Diferentes tipos de alimentos
- Bandejas
- Fichas explicativas
- Tabla de picar
- Cuchillo

- Ingredientes para la preparación de la ensalada

Humanos
- Nutricionista (Victoria E. Camargo CC. 41787555)
- Educadora especial (Yessica Lizeth Diaz 1015431355)

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.
- Concientizar a los participantes de la importancia de realizar actividad física con regularidad para mantener una buena condición física
- 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 que los participantes distingan los alimentos naturales y sanos y los que no.

Antes de iniciar la actividad se realiza un pretest en forma verbal donde se le pregunta a los participantes si conocen cuales son los alimentos que debemos consumir frecuentemente y cuales debemos evitar, cuáles son las consecuencias de comer muchos alimentos ultra procesados

Post-test Después de terminada la actividad el 50% de los participantes reconocen y contestan al preguntarles cuales son los alimentos que debemos consumir y cuáles no, que pasa cuando comemos bien, cuáles son las ventajas de realizar ejercicios y beber agua.

Algunos de los logros que se obtuvieron en la actividad fueron: el participante Elcidio y Fernando participaran positivamente en la actividad Elcidio pico para realizar la ensalada tuvo un buen manejo con el cuchillo y Fernando Lopez, estuvo tranquilo por la comida escogió correctamente los alimentos no saludables y saludables, y estuvo tranquilo en la actividad no se colocó ansioso por comer a cada rato. También la mayoría se mantuvieron atentos a las explicaciones y consecuencias de una buena alimentación. La mayoría de los participantes estuvieron atentos durante la actividad.

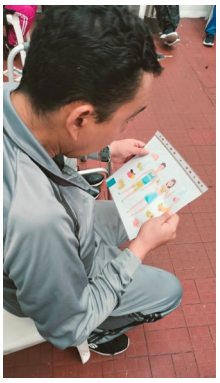












Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
VICTORIA EUGENIA CAMARGO	NUTRICIONISTA	41787555	
YESSICA LIZETH DIAZ	EDUCARA ESPECIAL	1015431355	