Fecha: 15/02/2023

Número de contrato o convenio: No 9367 /2022

Lugar: Centro integrare atención interna grupo 6

1. TEMA: Programa de Estilos de Vida Saludable **"Nutribingo, consumo de grasas"**

2. OBJETIVO GENERAL

Dar a conocer las grasas saludables y las poco saludables, a las personas con discapacidad, y en que alimentos se encuentran e indicarles como de ser su consumo.

3. MARCO CONCEPTUAL

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 poca 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 Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud".

https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf

En educación:

El enfoque metodológico utilizado será el "aprender haciendo", donde se tendrá en cuenta el conocimiento previo de los participantes, se mitigarán creencias falsas como es el pensar que ellos no pueden, y se potencializarán habilidades para realizar recetas de cocina y prácticas deportivas.

De acuerdo a lo anterior, si se parte que la adopción de hábitos, está mediada por un proceso de aprendizaje y el proceso de aprendizaje esta mediado por la experiencia, se seleccionan modelos pedagógicos que estén mediados por procesos de creación, experiencia y reflexión por lo cual se recurre al modelo pedagógico de experiencias significativas y el modelo constructivista.

Éste último está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales genera nuevas construcciones mentales cuando el sujeto interactúa con el objeto (Piaget), cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky) y cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Una estrategia simple

basada en estos principios estimularía el «saber», el «saber hacer» y el «saber ser». Por otro lado, el modelo sobre el aprendizaje significativo, postula que el conocimiento verdadero es construido por el sujeto a través de sus propias interpretaciones en donde el factor individual que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Este modelo implica comprender y sentir que la información es útil y relacionar nueva información con conocimiento previo y experiencias vividas. Las claves de este tipo de modelo se enumeran a continuación:

1. Tener en cuenta los conocimientos previos.
2. Proporcionar actividades que logren despertar interés en el individuo.
3. Crear un clima armónico.
4. Proporcionar actividades que le permitan opinar, intercambiar ideas y debatir.
5. Explicar mediante ejemplos.
6. Guiar el proceso de construcción de nuevo conocimiento.
7. Crear un ambiente situado en el ambiente sociocultural.

En este modelo el profesional pasara a ser un moderador de la acción o facilitador e incluso un participante más, en medio de un clima armónico y afectivo de confianza.

Adicional a los anteriores, dentro de la metodología la educación entre pares puede ser un elemento que fortalezca algunos aspectos personales de cada participante al favorecer el trabajo cooperativo, aboga por un intercambio de actitudes, comportamiento y fines compartidos entre personas en situación de igualdad con una tendencia a homogeneizar el poder de la relación, proporcionando oportunidades singulares para abordar conflictos o dificultades personales.

Las Guías alimentarias basadas en alimentos –GABA, para la población colombiana para la población mayor de 2 años, se utiliza como insumo para formular las temáticas en relación a los temas de alimentación ya que propone 6 grupos de alimentos que es de fácil identificación para los adultos mayores. Se usa como modelo el Plato saludable de la familia colombiana, invitando a elegir una alimentación balanceada, variada y en proporciones adecuadas en un tiempo de comida. Con el uso de los módulos de alimentos se invita a observar las similitudes entre alimentos. “Esta información se toma del documento ***“GUÍA TÉCNICA GASTRONOMÍA Y ACTIVIDAD FÍSICA, UN CAMINO QUE CUIDA TUS AÑOS “de la SDIS.***

En comunicación: Las personas tienen mayor disposición para las actividades en las horas de la mañana, es preciso iniciar la programación una vez terminen su higiene menor. Constantemente se les motivara por parte del talento humano y de sus pares para alcanzar el cumplimiento de los objetivos; así como de las campañas de expectativas que se crearan y se publicaran con antelación al desarrollo de la estrategia.

4.METODOLOGIA

Se llevo a cabo un taller de tres sesiones:

- Sesión 1: se basa en conocer que son las grasas y cuál es su función en el cuerpo por medio de láminas lúdicas que explican los temas.
- Sesión 2: se desarrolla una actividad donde los participantes tendrán un cartón de bingo para identificar en color verde las grasas saludables (insaturadas) y en color rojo las poco saludables (saturadas)
- Sesión 3: se pondrán a disposición carteles con consejos para “consentir el corazón” evitando las grasas saturadas.

- Sesión 3: los participantes harán actividad física.

5. RECURSOS

Materiales:
- Laminas explicativas del tema
- Cartones de bingo
- Círculos de papel rojo y verde
- Carteles

Humanos
- Nutricionista
- Educador físico

Locativos:
- Institucional

6. COMPROMISOS/TAREAS

Se finaliza la actividad con el compromiso de continuar motivando solo el consumo de alimentos fuente de grasa saludable y fortalecer la actividad física y las acciones de promoción y prevención en salud y nutrición y el bienestar de las personas con discapacidad del Grupo 6.

7. EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad se realizo con 15 de personas con discapacidad y el apoyo de todo el talento humano de la institución. En la cual se evidencio la participación y el goce de las personas, dado que fue una actividad muy motivante y agradable.

EVIDENCIAS

fotos





Nombre completo del profesional	Cargo	Registro profesional	Firma
Bernabé González Salazar	Nutricionista	RNND 02939	
Brandon Scott Correa Moreno	Educador fisico	NA	