ACTA N° 621

FECHA: 13 de abril 2023

HORA: 10: 00 - 11: 00 am

LUGAR: CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO MEMORIA Y SABER

TEMA: DISMINUCION EN EL CONSUMO DE SODIO
ORDEN DEL DIA

1. SALUDO Y BIENVENIDA
2. Disminución del consumo de Sodio
3. Los Pro bióticos
4. Recomendaciones

DESARROLLO:

OBJETIVO

- Brindar conocimientos a las personas mayores del centro de cuidado transitorio frente a los beneficios que se obtienen al comer menos sal.
- Indicar los beneficios de reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio.
- Enseñar cómo se puede realizar la reducción del consumo de sal añadidos en la dieta.
- Indicar sustitutos de sal.

METODOLOGIA: Se inicia con actividad Sopa de letras y arme la frase, posterior se da taller teórico practico a través de presentación en power Point, proyección de videos, temática de gran interés y concientización para las personas mayores, el taller fue de gran interés, se realizan preguntas se obtiene compromisos de disminuir el consumo en el centro.

Realizar una presentación sobre los efectos perjudiciales del consumo de sal, los beneficios de reducirlo, se indicara la forma y los beneficios de reducir la sal añadida en la dieta, se indicara cuanta sal debemos consumir en el día para evitar daños en la salud, se brindará las recomendaciones para reducir su consumo, se indicará que sustitutos tiene la sal y se realizara un refuerzo frente a la porción de sal que se debe consumir y efectuar sensibilización explicado el tema para fortalecer el conocimiento brindado.

Dicha presentación tendrá como contenido la siguiente información:

La sal está considerada como la mayor fuente de sodio de nuestra dieta, teniendo en cuenta que está compuesta aproximadamente de un 40 por ciento de sodio y un 60 por ciento de cloro: la ingesta se da cuando es usada como

Powered by CamScanner

condimento durante la preparación de las comidas o es adicionada durante el procesamiento industrial de los alimentos y aunque el sodio es un nutriente esencial para el buen funcionamiento del organismo, consumirlo en exceso aumenta los riesgos para la salud.

Consciente de la importancia de reducir el consumo de sal, desde el año 2009 la Organización Panamericana de la Salud (OPS), promulgó la "Declaración de la política para reducir las enfermedades cardiovasculares a través de la reducción del consumo de sal alimentaria" estableciendo como propósito el descenso gradual en el consumo de 5 gramos de sodio/sal por persona por día.

Otros organismos como la Acción Mundial de Sal y Salud, WASH (por sus siglas en inglés) se han unido a este propósito y lleva a cabo una campaña anual llamada "Semana Mundial de la sensibilización sobre la Sal" con el propósito de que la población consuma menos sal.

1. Qué es la sal
2. Cuales alimentos contiene mayor cantidad de sal?
3. Qué enfermedades genera el alto consumo de sal?
4. Qué alimentos son alternativos para sazonar los alimentos, diferentes a la sal?



Powered by CamScanner

¿Cómo reducir el consumo de sal?

- Evitar colocar sal durante la preparación y/o cocción de los alimentos. Se recomienda agregarla una vez que estén cocinados los mismos.
- Evitar colocar los saleros en la mesa.
- Limitar el consumo de tentempiés y/o snacks salados.
- Escoger productos etiquetados como bajos en sodio.
- Reducir gradualmente la cantidad de sal que se agrega a las comidas, de manera que las papilas gustativas se vayan habituando a la disminución de la sal y uno acabe apreciando más los alimentos y la amplia gama de sabores presentes en ellos.
- Sustituir la sal por especias aromáticas (romero, orégano, perejil, albahaca, etc.), limón, pimienta, nuez moscada, ajo, clavo de olor, ají, canela y/o vainilla ya que darán gusto y potenciarán el sabor de los alimentos.
- Preferir la cocción al vapor o al papillote, ya que permite conservar mejor el gusto de los alimentos que otras cocciones (por ej. hervido) donde gran parte de los nutrientes pasan al agua de ebullición sufriendo pérdidas del propio sabor.
- Controlar y reducir el consumo de sal desde la edad infantil, ya que el gusto por la sal se adquiere y es posible educarlo, de tal forma que si desde la infancia promovemos el consumo de alimentos menos salados en la etapa adulta se harán elecciones de alimentos con menos sal.



REGISTRO FOTOGRAFICO

Powered by CamScanner





En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO	NUTRICIONISTA	CCT MEMORIA Y SABER	
WILLIAM FERNANDEZ	COODINADOR	CCT MEMORIA Y SABER	

Powered by CamScanner