FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	6
Práctica (s) o tema (s)	"Guarda bien tus vegetales, frescos y sin males""
Mensaje	Guarda los alimentos en recipientes herméticos para mantener su frescura y evitar contaminaciones. ¡Protege tu salud y reduce el desperdicio
Objetivo IEC	Promover la adecuada conservación de frutas y verduras con el fin de que las familias tengan herramientas adecuadas para la seguridad alimentaria.
Marco de referencia	Los encurtidos son aquellos alimentos que se sumergen y se conservan en una solución de sal o de vinagre y que fermentan por sí solos o añadiendo una bacteria alimentaria como la Lactobacillus plantarum. Este proceso hace que el pH del alimento disminuya y aumente la acidez, lo cual permite preservar durante un largo periodo de tiempo (meses o incluso años) la vida útil de una gran variedad de vegetales, especialmente frutas, verduras u hortalizas. Gracias a la técnica del encurtido, podemos hacer que muchos vegetales cobren una nueva vida, convirtiéndose en productos muy socorridos para consumir en cualquier momento del año, sin tener en cuenta la estacionalidad de los mismos. Otra de las características de estos vegetales en conserva es su peculiar sabor, pues la solución en la que se sumergen les otorga potentes aromas y matices, que varían según el condimento utilizado. ¿Y en qué momento nace esta técnica? Algunos historiadores han señalado que el método del encurtido podría haber surgido en la antigua Mesopotamia hace más de 4.000 años. Desde allí, los comerciantes los habrían llevado a China a lo largo del siglo II a.C y, posteriormente, al resto del mundo. Ciertos apuntes históricos también cuentan que hace más de 4.000 años ya se preparaban alimentos bajo este método de conservación. Esta técnica modifica, por tanto, las propiedades organolépticas del alimento, ya que mantiene un pH inferior a 4,5, evitando así su deterioro por el desarrollo de microorganismos. Entre los productos encurtidos más comunes destacan las aceitunas, pepinillos, rabanitos, zanahoria, berenjenas, remolacha roja, zanahorias, guindillas, repollo, alcaparras, coliflor y cebollitas, que pueden prepararse solos o mezclados. Lo importante es que se trate de alimentos con cierto grado de humedad para que la solución en la que están sumergidos pueda impregnarse y el proceso sea efectivo.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realiza un taller practico de encurtidos, por lo cual se envio previamente una invitación a las familias, con el fin de que participen del taller, trayendo tarro de vidrio preferiblemente o plastico, previamente lavado y desinfectado, con el fin de realizar la actividad de encurtidos y conservas de frutas, donde primero se explico la importancia de la limpieza, desinfección y lavado de manos, junto con tecnologa de alimentos se explica el paso a paso del proceso, desde la importancia de la estandarización y limpieza de frutas y verrduras, con el fin de tener un producto de excelente calidad.
No. de participantes por sesión	3
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/file/d/1hGFKjFFTPXDuWBZZgV3WkvFcqrJdXkdr/view?usp=drive_link
Recursos	Recursos humanos: profesionales de apoyo: tecnologa de alimentos y nutricionista Recursos fisicos: frutas, azucar, agua, tarros de vidrio y plastico, tablas de picar, cuchillos.
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/file/d/1RFoWJh-y6LTbCOkm4NBLtGzpJI3ijy4C/view?usp=drive_link
Valoración de la sesión	Se observa que los referentes familiares aprender hacer los encurtidos y conservas de frutas, muestran su interes por seguir participando en los talleres y poner en practica lo aprendido en su familia, además contemplan la posibilidad de con el tiempo convertirlo en un taller productivo

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-206
Versión: 0
Fecha: Marzo [illegible]
Página: 1 de 1

FECHA: 13/12/2024	POBLACION OBJETO: CIAE G8	SERVICIO SOCIAL: CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA
TEMA: GUARDA BIEN TUS VEGETALES FRESCOS Y SIN MALES	No. PERSONAS CAPACITADAS: 3	TOTAL HORAS: 1:00
PROFESIONAL RESPONSABLE: KIMBERLY KATHERIN ORTEGA ROJAS	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Bolivar	CC	52440845	Maira	Alejandra	Jimenez		52		X	
2	Bosa	CC	41507850	Isidora		Ramirez	Reina	64		X	
3	Bosa	CC	53690445	Diana	Rocio	Franco	Ramolina	42		X	