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

| | |
|---|---|
| Sesión No. | 7 |
| Práctica (s) o tema (s) | "delicias saludables, galletas que cuidan de ti" |
| Mensaje | "Elabora tus propias galletas saludables y disfruta de un snack delicioso, lleno de nutrientes y libre de ingredientes artificiales. ¡Cuidar de tu salud nunca fue tan delicioso!" |
| Objetivo IEC | Fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables mediante la elaboración de galletas nutritivas, utilizando ingredientes naturales y técnicas sencillas que promuevan el bienestar integral. |
| Marco de referencia | Las galletas saludables ya son parte de la dieta de muchas personas. Durante el desayuno, a la hora de la merienda o incluso antes de acostarse, muchas personas no pueden prescindir de comer un par de galletas. Sin embargo, esto podría ser un mal hábito, si las elecciones que hacen no son saludables.<br><br>Hoy en día, en los supermercados hay una gran variedad de galletas, muchas de las cuales contienen ingredientes perjudiciales para la salud, como el azúcar, las grasas o la sal.<br><br>Es muy importante leer y comprender las etiquetas de las galletas que se compran, al igual que aprender a hornear galletas sanas, con recetas sabrosas y equilibradas.<br><br>Valor nutricional de las galletas saludables<br>La mayoría de las galletas se componen de cereales, azúcar y grasa, entre otros ingredientes.<br><br>Esta información debe estar disponible en las etiquetas de las galletas a la venta. De este modo, las personas que las consumen pueden evaluar las posibles intolerancias alimentarias, a la vez que conocen las calorías que consumirán por cada galleta1.<br><br>Estos son algunos de los datos que hay que tener en cuenta a la hora de comprar galletas:<br><br>Carbohidratos<br>Dado que la harina es el ingrediente principal, los carbohidratos son los macronutrientes más abundantes en una galleta. En una sola galleta hay más de 19,3 gramos de hidratos de carbono, 1,8 gramos de azúcar y 1,2 gramos de fibra.<br><br>La mayoría de las galletas están hechas con harina refinada. La harina es un ingrediente rico en almidón y también un carbohidrato complejo con un índice glucémico de 70,2, lo que significa que, normalmente, las galletas se digieren rápidamente.<br><br>Aunque algunos alimentos tienen un alto índice glucémico y actúan como una fuente rápida de energía, probablemente te dejarán con hambre al poco tiempo |
| Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación | Se da inicio al taller de elaboración de delicias saludables, galletas que cuidan de ti, con la explicación de que ingredientes convencionalmente se utilizan para elaborar galletas, los cuales son: azúcar, colorantes artificiales y grasa y que se desea encontrar ingredientes mas naturales en la decoración de las galletas, por lo cual se elige un participante por mesa, el cual guia a sus compañeros para la elaboración de la salsa que se utiliza para la decoración saludable para agregarles a galletas de soda. ingredientes: avena molida, miel, colorantes naturales de remolacha, colorante natural de espinaca y cilantro y clara de huevo elaboración: se pide a los 6 participantes voluntarios que realicen la mezcla con los ingredientes anteriormente mencionados y seguidamente pasar la mezcla a una manga para facilitar la decoración de las galletas. Tan pronto estuvo la mezcla se entregaron galletas de soda a todos los participantes con el fin de que las decoraran a su gusto, para al final degustar una galleta sana y con una presentación diferenrente y deliciosa. |
| No. de participantes por sesión | 46 |
| Herramienta pedagógica | https://www.unilabs.es/blog/habitos-saludables/nutricion/7-recetas-de-galletas-saludables-y-deliciosas/ |
| Recursos | Recursos humanos: profesionales de apoyo: tecnico ambiental y nutricionista<br>Recursos fisicos: galletas, avena, miel, colorantes naturales como: remolacha, cilantro y espinaca |
| Registro fotográfico del material | https://drive.google.com/file/d/1xjNeiBy5UP1GWP5HGnqj7Tao-iiNYm8E/view?usp=drive_link |
| Valoración de la sesión | Se observa que los participantes demuestran interes en la elaboración de decoración saludable de galletas de soda, utilizando ingredientes mas saludables como avena , colorantes naturales y miel en remplazo de colorantes artificiales y exceso de azúcar. |

| | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN | Código: FOR-PSS-296<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| FECHA : 10/01/2025 | POBLACION OBJETO: CIAE G8 | SERVICIO SOCIAL: CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA |
|---|---|---|
| TEMA: GUARDA BIEN TUS VEGETALES FRESCOS Y SIN MALES | No. PERSONAS CAPACITADAS: 46 | 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 | | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | F | M | |
| 1 | BOSA | CC | 1026554622 | CRISTIAN | FERNANDO | ALFONSO | FONSECA | 37 | | X | NO FIRMA |
| 2 | BOSA | CC | 1012433910 | NIKY | FABIAN | BOCANEGRA | GARZON | 27 | | X | NO FIRMA |
| 3 | BOSA | CC | 1033786686 | JEFFERSON | DUVAN | CASTILLO | GUZMAN | 28 | | X | NO FIRMA |
| 4 | BOSA | CC | 1026584694 | CRISTIAN | ANDRES | CERQUERA | FERNANDEZ | 29 | | X | NO FIRMA |
| 5 | BOSA | CC | 1000135761 | STEFANIA | | FRANCO | REMOLINA | 24 | X | | NO FIRMA |
| 6 | BOSA | CC | 1136910465 | FRANK | | ROGER | JIMENEZ | 32 | | X | INASISTENCIA |
| 7 | BOSA | CC | 1012460796 | ALVARO | EDISON | LOTA | FORERO | 25 | | X | NO FIRMA |
| 8 | BOSA | CC | 1033692863 | JORGE | YESID | MARTINEZ | | 36 | | X | SUSPENDIDO |
| 9 | BOSA | CC | 1024562863 | JAIBERT | STIVEN | PARRA | DUQUE | 29 | | X | NO FIRMA |
| 10 | BOSA | CC | 1031162952 | DANIEL | STIVEN | PEÑA | PEÑA | 28 | | X | NO FIRMA |
| 11 | BOSA | CC | 52204091 | NUBIA | ALEXANDRA | PINEDA | MALDONADO | 51 | X | | NO FIRMA |
| 12 | BOSA | CC | 1031159876 | ALEX | | REINEL | POVEDA | 29 | | X | NO FIRMA |
| 13 | BOSA | CC | 1012447043 | BRAYAN | | QUITIAN | MORALES | 26 | | X | NO FIRMA |
| 14 | BOSA | CC | 1024576007 | EDWIN | FABIAN | ROZO | LOPEZ | 27 | | X | INASISTENCIA |
| 15 | BOSA | CC | 1001197017 | JHONNY | ALEJANDRO | RUIZ | CAPERA | 27 | | X | INASISTENCIA |
| 16 | BOSA | CC | 1013598385 | ELMER | | CARVAJAL | GONZALEZ | 36 | | X | NO FIRMA |
| 17 | BOSA | CC | 1022981861 | STEVEN | LEONARDO | VARGAS | GUARIN | 31 | | X | NO FIRMA |
| 18 | BOSA | CC | 1012370929 | MANUEL | FERNANDO | TRUJILLO | MONTAÑO | 22 | | X | NO FIRMA |
| 19 | BOSA | CC | 1000117450 | EDDITH | VIVIANA | RAMIREZ | GOMEZ | 34 | | X | NO FIRMA |
| 20 | BOSA | CC | 1136909170 | MOHAMED | HASSAN | RODRIGUEZ | PEÑA | 23 | X | | NO FIRMA |
| 21 | BOSA | CC | 1024570491 | INGRID | TATIANA | MORENO | | 37 | | X | |
| 22 | BOSA | CC | 1013681435 | DUBAN | CAMILO | RODRIGUEZ | RODRIGUEZ | 28 | X | | NO FIRMA |
| 23 | BOSA | CC | 1012432179 | AIMER | ALEJANDRO | ABELLO | ESPEJO | 26 | | X | NO FIRMA |
| 24 | BOSA | CC | 1000454662 | LISA | VANNESA | ACOSTA | CUETO | 28 | | X | NO FIRMA |
| 25 | BOSA | CC | 1003764445 | JONATHAN | ANDRES | MEJIA | NARANJO | 23 | X | | NO FIRMA |
| 26 | BOSA | CC | 1192819324 | MARLON | ANDRES | QUIMBAYO | LOPEZ | 30 | | X | NO FIRMA |
| 27 | BOSA | CC | 52476159 | ALCIRA | | ALCANTAR | | 22 | | X | NO FIRMA |
| 28 | BOSA | CC | 1030647934 | SANDRA | MILENA | BENAVIDES | MARTINEZ | 49 | X | | INASISTENCIA |
| 29 | BOSA | CC | 1001294596 | IVAN | ANDRES | SANCHEZ | BUSTOS | 29 | X | | NO FIRMA |
| 30 | BOSA | CC | 1012335963 | JUAN | CARLOS | MURCIA | | 36 | | X | NO FIRMA |

Powered by CamScanner

| | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN | Código: FOR-PSS-296<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2019038999 - 09/09/2019<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| FECHA : 10/01/2025 | POBLACION OBJETO: CIAE G8 | SERVICIO SOCIAL: CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA |
| TEMA GUARDA BIEN TUS VEGETALES FRESCOS Y SIN MALES | No. PERSONAS CAPACITADAS: 46 | TOTAL HORAS: 1:00 |
| PROFESIONAL RESPONSABLE: KIMBERLY KATHERIN ORTEGA ROJAS | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICIONISTA | |

| No | LOCALIDAD | TIPO DOCUMENTO | NUMERO DOCUMENTO | NOMBRE 1 | NOMBRE 2 | PRIMER APELLIDO | SEGUNDO APELLIDO | EDAD | SEXO | | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | F | M | |
| 31 | BOSA | CC | 1001871758 | JEIMY | SHIRLEY | CLAVIJO | | 24 | X | | |
| 32 | BOSA | CC | 1001199425 | MARIA | CAMILA | FERNANDEZ | GOMEZ | 24 | X | | |
| 33 | BOSA | CC | 1014299982 | YAZMIN | ANDREA | VARGAS | MURCIA | 25 | X | | NO FIRMA |
| 34 | BOSA | CC | 1022367261 | ANGELA | MARCELA | MUÑOZ | SANABRIA | 33 | X | | NO FIRMA |
| 35 | BOSA | CC | 1030548107 | FRANCISCO | ANTONIO | PEDRAZA | MELGAREJO | 25 | | X | NO FIRMA |
| 36 | BOSA | CC | 1022326854 | NELLY | CONSTANZA | NIETO | FLOREZ | 37 | X | | |
| 37 | BOSA | CC | 79581709 | DANILO | | LOZANO | BUSTOS | 53 | | X | |
| 38 | BOSA | CC | 1022335988 | LILIANA | MARCELA | DIAZ | CASTRO | 41 | X | | NO FIRMA |
| 39 | BOSA | CC | 1136910749 | DANIEL | IGNACIO | ROJAS | REY | 30 | | X | NO FIRMA |
| 40 | BOSA | CC | 1136909888 | ERIKA | VIVIANA | ARDILA | RAMIREZ | 35 | X | | NO FIRMA |
| 41 | BOSA | CC | 1030685627 | KAREN | DAYANNA | OROZCO | ARIAS | 26 | X | | NO FIRMA |
| 42 | BOSA | CC | 1023938798 | CRISTHIAN | JAVIER | ELEJALDE | MURILLO | 29 | | X | INASISTENCIA |
| 43 | BOSA | CC | 1014296899 | DUVÁN | HUMBERTO | CASTRO | ORJUELA | 26 | | X | NO FIRMA |
| 44 | BOSA | CC | 1012326284 | LUIJHIN | STEVEN | CABANZO | | 20 | | X | NO FIRMA |
| 45 | BOSA | CC | 1000327170 | BRAYAN | ALEXANDER | VARGAS | PRIETO | 21 | | X | NO FIRMA |
| 46 | BOSA | CC | 1024562548 | CRISTIAN | CAMILO | CALDERON | TOVAR | 29 | | X | |
| 47 | BOSA | CC | 1000336180 | CHRISTIAN | CAMILO | TORRES | AMAYA | 22 | | X | INASISTENCIA |
| 48 | BOSA | CC | 1073704596 | WILSON | MAURICIO | BOCANEGRA | PRADA | 29 | | X | INASISTENCIA |
| 49 | BOSA | CC | 1117786197 | LEIDY | YURANI | CAPERA | ALAPE | 29 | X | | SUSPENDIDA |
| 50 | BOSA | CC | 79920088 | MIGUEL | ANGEL | RODRIGUEZ | GOMEZ | 44 | | X | |
| 51 | BOSA | CC | 1000729523 | BRIAN | STEVEN | QUINTANA | RAMIREZ | 22 | | X | NO FIRMA |
| 52 | BOSA | CC | 1012453450 | DIEGO | ANDRES | MONTENEGRO | | 36 | | X | |
| 53 | BOSA | CC | 1034396333 | JAIME | ANDRES | ROJAS | MARTINEZ | 28 | | X | NO FIRMA |
| 54 | BOSA | CC | 1034396333 | GISELE | VALENTINA | RIVERA | SIERRA | 20 | X | | NO FIRMA |
| 55 | BOSA | CC | 80146568 | ALBERTO | ALEXANDER | VARGAS | CASTRO | 39 | | X | INASISTENCIA |
| 56 | BOSA | CC | 1024531386 | LUIS | FERNANDO | PUENTES | ROMERO | 31 | | X | NO FIRMA |
| 57 | BOSA | CC | 1016944212 | ERICA | JULIETH | RESTREPO | TORRES | 21 | X | | NO FIRMA |
| 58 | BOSA | CC | 1003614500 | KAREN | ALEJANDRA | GOMEZ | POLANIA | 27 | X | | NO FIRMA |
| 59 | BOSA | CC | 1016070133 | LIZETH | RINCON | MOLINA | | 30 | X | | NO FIRMA |

Powered by CamScanner