FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	5
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 envien tarro de vidrio preferiblemente o plastico, previamente lavado y desinfectado, con el fin de realizar la actividad de encurtidos de verduras, donde primero se explico la importancia de la limpieza, desinfección y lavado de manos, seguidamente se invito a pasar al frente 4 participantes donde utilizaron gorro, tapabocas, guantes de manipulación y cortaron los vegetales en julianas y rodajas con el fin de introducirlos en los frascos y posteriormente agregar la solución de vinagre y agua previamente hervida (50% de vinagre y 50% de agua).
No. de participantes por sesión	55
Herramienta pedagógica	invitación actividad encurtidos: https://drive.google.com/file/d/1Vumq1EuBLPOeMuR2YKJr1YgkDHCU9Fhb/view?usp=drive_link
Recursos	Recursos humanos: profesionales de apoyo: ambiental y enferneria. Recursos fisicos: vegetales, vinagre y agua , tarros de vidrio y plastico, tablas de picar, cuchillos.
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/file/d/11IJUelrOSCQL4JvkielwaUFqZqJvFZ5s/view?usp=drive_link
Valoración de la sesión	Se observa que los participantes aprender hacer los encurtidos y muestran su interes por adquirir habilidades como: cortar, limpiar y desinfectar vegetales, uso adecuado de elementos como: gorro, tapabocas y guantes de manipulación.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo 20190368990 - 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA : 29/11/2024	POBLACION OBJETO: CIAE 08	SERVICIO SOCIAL: CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA
TEMA: GUARDA BIEN TUS VEGETALES FRESCOS Y SIN MALES	No. PERSONAS CAPACITADAS: 55	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 VINO
5	BOSA	CC	1000135761	STEFANIA		FRANCO	REMOLINA	24	X		NO FIRMA
6	BOSA	CC	1136910465	FRANK		ROGER	JIMENEZ	32		X	NO FIRMA
7	BOSA	CC	1012460796	ALVARO	EDISON	LOTA	FORERO	25		X	NO FIRMA
8	BOSA	CC	1033692863	JORGE	YESID	MARTINEZ		36		X	NO FIRMA
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	NO FIRMA
15	BOSA	CC	1001197017	JHONNY	ALEJANDRO	RUIZ	CAPERA	27		X	NO VINO
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	INGRID
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		NO FIRMA
29	BOSA	CC	1001294596	IVAN	ANDRES	SANCHEZ	BUSTOS	29	X		NO FIRMA
30	BOSA	CC	1012335963	JUAN	CARLOS	MURCIA		36		X	NO FIRMA

Scanned with CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA : 29/11/2024	POBLACION OBJETO: CIAE G8	SERVICIO SOCIAL: CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA
TEMA: GUARDA BIEN TUS VEGETALES FRESCOS Y SIN MALES	No. PERSONAS CAPACITADAS: 55	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 F	SEXO M	FIRMA
31	BOSA	CC	1001871758	JEIMY	SHIRLEY	CLAVIJO		24	X		JEIMY
32	BOSA	CC	1001199425	MARIA	CAMILA	FERNANDEZ	GOMEZ	24	X		CAMILA
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		NELLY
37	BOSA	CC	79581709	DANILO		LOZANO	BUSTOS	53		X	Danilo
38	BOSA	CC	1022335988	LILIANA	MARCELA	DIAZ	CASTRO	41	X		NO VINO
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	1000121914	JUAN	SEBASTIAN	SEGURA	PARRA	22		X	SUSPENDIDO
43	BOSA	CC	1023938798	CRISTHIAN	JAVIER	ELEJALDE	MURILLO	29		X	CRISTHIAN
44	BOSA	CC	1014296899	DUVÁN	HUMBERTO	CASTRO	ORJUELA	26		X	NO FIRMA
45	BOSA	CC	1012326284	LUIJHIN	STEVEN	CABANZO		20		X	NO FIRMA
46	BOSA	CC	1000327170	BRAYAN	ALEXANDER	VARGAS	PRIETO	21		X	NO FIRMA
47	BOSA	CC	1024562548	CRISTIAN	CAMILO	CALDERON	TOVAR	29		X	CAMILO
48	BOSA	CC	1000336180	CHRISTIAN	CAMILO	TORRES	AMAYA	22		X	NO FIRMA
49	BOSA	CC	1073704596	WILSON	MAURICIO	BOCANEGRA	PRADA	29		X	NO FIRMA
50	BOSA	CC	1117786197	LEIDY	YURANI	CAPERA	ALAPE	29	X		NO FIRMA
51	BOSA	CC	79920088	MIGUEL	ANGEL	RODRIGUEZ	GOMEZ	44		X	MIGUEL
52	BOSA	CC	1000729523	BRIAN	STEVEN	QUINTANA	RAMIREZ	22		X	NO FIRMA
53	BOSA	CC	1012453450	DIEGO	ANDRES	MONTENEGRO		36		X	DIEGO
54	BOSA	CC	1034396333	JAIME	ANDRES	ROJAS	MARTINEZ	28		X	NO VINO
55	BOSA	CC	1034396333	GISELE	VALENTINA	RIVERA	SIERRA	20	X		NO FIRMA
56	BOSA	CC	80146568	ALBERTO	ALEXANDER	VARGAS	CASTRO	39		X	NO FIRMA
57	BOSA	CC	1024531386	LUIS	FERNANDO	PUENTES	ROMERO	31		X	NO FIRMA
58	BOSA	CC	1016944212	ERICA	JULIETH	RESTREPO	TORRES	21	X		NO FIRMA
59	BOSA	CC	1003614500	KAREN	ALEJANDRA	GOMEZ	POLANIA	27	X		NO FIRMA
60	BOSA	CC	1016070133	LIZETH	RINCON	MOLINA		30	X		NO FIRMA

Scanned with CamScanner