FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	3
Práctica (s) o tema (s)	"Kéfir y yogurt Artesanal : El Secreto de la Salud Intestinal "
Mensaje	"Mejora tu salud intestinal de forma natural. Descubre el kéfir artesanal, rico en probióticos que cuidan tu bienestar desde adentro. ¡Salud en cada sorbo!
Objetivo IEC	Fomentar el consumo de kéfir artesanal como una opción natural y saludable para mejorar la salud intestinal, promoviendo sus beneficios probióticos y su impacto positivo en el bienestar general.
Marco de referencia	¿Quieres empezar a preparar kéfir de agua casero, pero aún no sabes cómo hacerlo? Pues no busques más. Aquí encontrarás nuestra guía de preparación de kéfir de agua, con pequeños consejos para aprovecharlo al máximo. El kéfir de agua es una bebida fermentada rica en probióticos. Es prácticamente la bebida ideal: tiene burbujas, es natural, muy sana, barata, sencilla y rápida de hacer. Bueno, hay que esperar a que la fermentación ocurra, pero el tiempo que tenemos que invertir no será más de 10 minutos. Muchas veces se le conoce con el nombre de kéfir de frutas, pues al final se infusiona con fruta para darle un toque de sabor diferente. Para su elaboración, vamos a usar los tíbicos, que es el nombre que reciben el conjunto de bacterias y levaduras que nos va a hacer la fermentación. Tienen un aspecto granuloso y, muchas veces, por abuso del lenguaje verás que igualmente se les llama kéfir. Los puedes encontrar en el mercado, en formato deshidratado, normalmente en herbolarios o en venta en línea. En este caso, habría que hidratar y activar el kéfir previamente, antes de obtener la bebida propiamente dicha. No te preocupes que te lo detallamos aquí más abajo. Otra forma de conseguirlos es que alguien te los done. Esta segunda opción es quizá la más común, pues al fermentar, aumentan tanto de tamaño que al final acabas teniendo más de lo que necesitas. Cuando esto ocurre, antes de tirarlo, qué mejor que regalarlo para que más gente pueda disfrutarlo. En Internet, como era de esperar, hay muchos grupos de donantes de kéfir en el que puedes pedirlo. ¡Incluso hay quien los envía por correo postal! Un aspecto a tener en cuenta en la manipulación de los nódulos y todo lo que se utilice durante el proceso de elaboración del kéfir es que se recomienda evitar el metal. El kéfir es ácido, de modo que al entrar en contacto con el metal reaccionaría con este y modificaría poco a poco su pH de modo que, a la larga, perdería las propiedades de fermentación y se estropearía. Además, si el kéfir llega a reaccionar con el recipiente metálico que lo contiene, se formarían compuestos potencialmente peligrosos para la salud. Por ello, lo mejor es utilizar materiales inertes como el plástico y el vidrio en todos los utensilios. No obstante, hay quien dice que el acero inoxidable también sirve. Por cierto, también existe el kéfir de leche, que como su nombre indica es una bebida láctea. ¡Pero ojo! No hay que confundirlos ya que los nódulos son distintos. Los de agua son transparentes y los de leche son blancos. Y lo más importante… ¡No son intercambiables! Así que hay que usar en cada caso la variedad correcta. Información de la receta Tiempo de preparación: 5 minutos Tiempo total: 3 días (hasta 20 días más si se necesita activación) Raciones: 4, 1 litro Categoría: bebidas Tipo de cocina: internacional
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dara inicio al taller de elaboración de kefir artesanal, explicandole a los referentes familiares, todas las propiedades nutricionales y funcionales que tiene el kefir y el paso a paso que conlleva su elaboración, esto se realizara con los participantes y sus referentes familiares, con el fin de que se elabore en el hogar y pueda ayudar a mejorar la salud intestinal de los participantes y sus familias, previamente explicando las B.P.M. e inocuidad que deben presentar los alimentos con el fin de que sean seguros para su consumo.
No. de participantes por sesión	3
Herramienta pedagógica	https://www.bonviveur.es/recetas/kefir-de-agua
Recursos	Recursos humanos: nutricionista Recursos fisicos: yogurt, curcuma, dátiles, pimienta negra y aceite de coco.
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/file/d/1NMSliv12EW-Z9g_GEHVItyF3IzBIg7f-/view?usp=drive_link
Valoración de la sesión	Se observa interes en los referentes familiares que asistieron a la sesion en la elaboración de yogurth y kefir artesanal, reconociendolas propiedades nutricionales y reconosiendo estos alimentos como una alternativa facil y economica a elaborar, favoreciendo la seguridad alimentaria de la familia y el hogar.

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN	Código: FOR-PSS-296 Versión: 0 Fecha: Memo 12019038990 - 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA : 07/03/2025	POBLACION OBJETO: CIAE G8	SERVICIO SOCIAL: CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA
TEMA: "KÉFIR Y YOGURT ARTESANAL: EL SECRETO DE LA SALUD INTESTINAL "	No. PERSONAS CAPACITADAS:	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	Bosa	CC	51687783	Nubia		Murillo	Ramirez	62	X		Nubia Murillo
2	Bosa	CC	46594[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Perdomo	72	X		[illegible]
3	Bosa	CC	39642419	Olga	Lucia	Garzon	Rojas	59	X		Olga Garzon

Powered by CamScanner