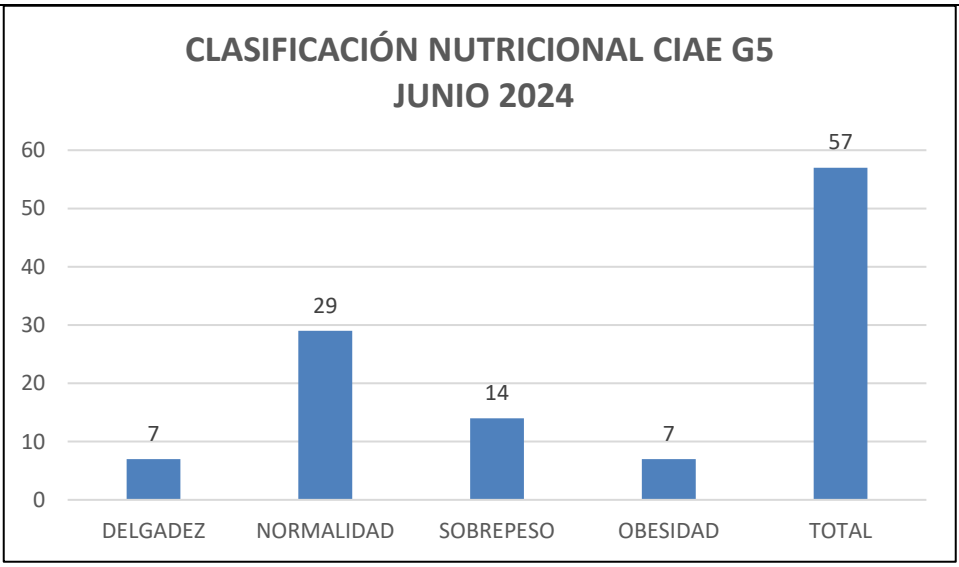
1. DATOS GENERALES
Fecha: 24/09/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro Integrarte atención Externa grupo 5
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Psicóloga: Ana Carolina Morera Nutrición: Martha Cecilia Arteta Álvarez

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población vinculada al Centro Integrarte cuenta con las siguientes necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El Centro Integrarte Atención Externa grupo 5 al inicio del convenio 7492 de 2024 se encuentra conformado por 22 mujeres y 35 hombres, en edades comprendidas entre los 19 y 59 años, el diagnostico nutricional de la población del centro es de 29 personas con discapacidad con estado nutricional normal, 7 participantes con delgadez, 14 con sobrepeso y 7 con obesidad. **TABLA N°1. Diagnóstico nutricional de la población atendida.**

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL	# PARTICIPANTES
DELGADEZ	7
NORMALIDAD	29
SOBREPESO	14
OBESIDAD	7
TOTAL	**57**

GRÁFICA N°1. Porcentaje de distribución de acuerdo al estado nutricional

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



En la Gráfica N°1 se evidencia que el 51% de la población atendida presenta diagnóstico de normopeso y el restante 49% presenta malnutrición por déficit o exceso de peso, de los cuales la mayor proporción la tienen las personas mayores con sobrepeso (25%), seguido de quienes presentan obesidad y delgadez con 12% ambas clasificaciones.

Se observa la clasificación nutricional de delgadez presentados son secundarios a enfermedades orgánicas y alteraciones somáticas propias de la discapacidad (atrofia muscular, caquexia, espasticidad) y que dificultan el incremento de masa muscular en las personas con discapacidad.

Los casos de sobrepeso y obesidad, pueden estar asociado principalmente a factores como hábitos alimentarios inadecuados, conductas alimentarias no controladas y actividad física reducida y repercute en efectos negativos sobre las patologías de base y generación de problemas articulares y de movilidad en las personas con discapacidad afectando su calidad de vida.

De acuerdo con el Ministerio de Salud una persona con sobrepeso u obesidad tiene un mayor riesgo de presentar enfermedad cardiovascular, diabetes, trastornos del aparato locomotor como la osteoartritis, algunos tipos de cáncer, entre otros. Para disminuir el riesgo a sufrir estas enfermedades, la clave está en tener un estilo de vida saludable que le permita mantener, a lo largo del tiempo, un peso saludable, con buenos hábitos alimentarios y actividad física de manera regular (Min. Salud, 2019).

Teniendo en cuenta esto, se decide enfocar el programa, en reducir el porcentaje de participantes con sobrepeso y obesidad, por medio del desarrollo de actividades que generen un estilo de vida saludable vinculando la alimentación y la actividad física; además se abarcará el tema desde la prevención, con el fin de que los participantes que presentan estado nutricional adecuado

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
contribuyan a su mantenimiento. **Matriz NOPS** A través de la caracterización de la población atendida y el compartir diario con los participantes, se detecta lo siguiente: **Necesidades** • Reducción del porcentaje de participante que presentan diagnóstico nutricional de sobrepeso u obesidad. • Prevención de generación de sobrepeso y obesidad. • Sensibilización sobre las causas y consecuencias que conllevan el sobrepeso y la obesidad. • Promoción de un estilo de vida saludable que incluya alimentación saludable y actividad física como pilares para la prevención y/o reducción del sobrepeso y la obesidad. **Oportunidades** • Trabajo interdisciplinario. • Modificaciones alimentarias ajustada de acuerdo a las necesidades de los participantes. • Actividades lúdicas que integren la actividad física. • Espacios educativos y entornos saludables. **Problemas** • Las participantes no se vinculan en programas de actividad física con constancia. • Las condiciones somáticas de los beneficiarios no permiten mayor movilidad, haciendo que tengan un bajo gasto energético, reduciendo la posibilidad de pérdida de peso. **Soluciones** • Actividades lúdicas que integren la actividad física con espacios educativos. • Trabajo interdisciplinario. • Abordaje del tema desde la prevención. • Generación de entornos saludables. • Vinculación del personal cuidador y referentes familiares y/o cuidadores como reforzadores de hábitos de vida saludables.
Grupo/s interactivo/s: Los grupos interactivos a los cuales va enfocada la estrategia son los diagnosticados con sobrepeso 14 y obesidad 7 participantes, ya que son los grupos que se relacionan con inactividad física y falta de consumo de frutas y verduras.
Identificación participativa de la necesidad: Se identifica la necesidad de aumentar la ingesta de frutas y verduras en la población, contribuir a la mejor selección de alimentos, hábitos higiénicos sanitarios de los alimentos e incentivar a la población a la realización de actividad física de forma diaria, teniendo en cuenta los resultados

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
de la encuesta de necesidades en alimentación y nutrición aplicadas a los cuidadores/as y referentes familiares.
Entornos: Individual __x_, Familiar _x__, Institucional, ___, Comunitario ___
Tema: “ESCALERA DE LAS CHARADAS DE LAS EMOCIONES EN LA ALIMENTACION”.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
MARCO CONCEPTUAL Hablar de estilos de vida saludable, conlleva a tener en cuenta dos factores preponderantes como lo son la alimentación sana y la actividad física. Hoy en día, términos como obesidad, y sobrepesos derivados de unos hábitos inadecuados y de estilos de vida poco beneficiosos para la salud como lo es el sedentarismo, son constantes en los discursos de salud y son problemas que persisten tanto en adultos como en niños. La alimentación, más allá de ser una necesidad fisiológica, es un hábito que se debe de tener presente ya que, una alimentación inadecuada, ligada a una vida sedentaria conlleva a aumentar el factor de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) tales como las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias, el cáncer y la diabetes. Por lo tanto, es fundamental ahondar en lo que constituye una alimentación saludable aterrizando en el contexto colombiano, teniendo en cuenta las particularidades culturales del territorio, y de cierta forma, entender algunas de las consecuencias que tiene asociado a una vida sedentaria; por tal razón la actividad física se convierte en el aliado fundamental de una alimentación sana para poder construir un estilo de vida saludable que conlleve directamente a un mejoramiento de la calidad de vida de las personas. · Alimentación saludable Según las Guías alimentarias para la población colombiana basadas en alimentos - GABA, la alimentación saludable es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La Organización Mundial de la Salud - OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que: − Logra un equilibrio energético y un peso normal. − Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos tras. − Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos. − Reduce el consumo de azúcares libres. − Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia. Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares. Actividad física Realizar actividad física de forma regular conlleva a obtener unos beneficios para la salud y por ende para el cuerpo repercutiendo directamente en la mejora de calidad de vida de las personas y de la sociedad, ayudando a que las personas tengan un buen estado físico, adquieran una mayor autonomía y aumente su autoestima. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)21

entiende que la Actividad Física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genere un gasto de energía”, sin embargo, para poder lograr unos beneficios en el cuerpo es necesario tener en cuenta otros factores tales como la intensidad, la frecuencia y la duración.
Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
Es por esto que la OMS realizó unas recomendaciones que tienen en cuenta estos tres factores, según el grupo etario correspondiente: Para el grupo de edades entre los 5 y 17 años la Actividad Física debe estar compuesta por juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, Educación Física, o ejercicios programados. Estas actividades se pueden desarrollar en contextos educativos, comunitarios, familiares. Para obtener beneficios y mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea además de aportar a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles se sugiere que:
− Se deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de Actividad Física moderada o vigorosa.
− La Actividad Física debe ser en mayor medida aeróbica. Se sugiere incluir 3 veces a la semana actividades vigorosas que ayuden a favorecer el trabajo en músculos y huesos. Según la OMS, la Actividad Física vigorosa, requiere de una gran cantidad de esfuerzo provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardiaca. Algunas actividades consideradas como vigorosas son: las caminatas a paso rápido por laderas, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación, deportes y juegos competitivos. Para el grupo de edades entre los 18 y 64 años la Actividad Física consiste en actividades recreativas o de ocio desplazamientos a pie y en bicicleta, actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Para obtener beneficios y mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea además de aportar a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles se sugiere que:
− Se deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de Actividad Física moderada o bien 75 minutos de Actividad Física aeróbica vigorosa cada semana.
− Para las personas cercanas a los 50 años en adelante, la actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo.
− Dos veces o más por semana se deben realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares. Es importante aclarar que antes de empezar cada una de estas actividades es necesario hacer una activación muscular (calentamiento) a través de diferentes movimientos en los que participen todos los grupos musculares y articulaciones de una forma progresiva con el fin de preparar el cuerpo para conseguir un mayor rendimiento físico y evitar lesiones.
Ejemplo: Trote suave durante 5 minutos. Movilidad articular en el sitio siguiendo un orden de arriba abajo o viceversa. Movilidad articular con desplazamientos, por oleadas, esto es, ir haciendo el ejercicio y volver caminando. Trotando llevar las rodillas al peso, trotando llevar los talones a la cola, trotando en puntas de pies levantando las piernas lo más posible entre cada alternancia de pie, mover los brazos mientras se trota, trotar y hacer rotaciones con el tronco.

ALIMENTACION EMOCIONAL Y CONSCIENTE

Las emociones surgen cuando evaluamos una situación cómo relevante para un objetivo actualmente activo. Los humanos, por naturaleza, somos seres emocionales. Tenemos la capacidad de adentrarnos en lo que sentimos, cosa que puede afectarnos tanto positiva cómo negativamente. Emociones cómo el estrés, la ansiedad, la tristeza, la frustración e incluso el

aburrimiento **actúan en el cerebro cómo estímulo de la búsqueda de comida hiperpalatable (muy sabroso)**, en concreto aquella que es capaz de estimular el mecanismo de recompensa del cerebro.

Existen zonas del cerebro que son altamente recompensadas con la ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcares, provocando una **falsa sensación de placer** asociada a su ingesta provocando la desaparición temporal de esas emociones que no agradaban a nuestro cerebro. Es por ello que cuando presentamos estos sentimientos tenemos un mayor riesgo de presentar este tipo de alimentación, **la alimentación emocional**.

No obstante, **estos alimentos no son los más saludables**; es más, generalmente estos alimentos que activan el sistema de recompensa del cerebro suelen ser hipercalóricos y poco saludables. Además de no ser la solución a esos sentimientos, favorecen un desajuste de la balanza energética incrementando el riesgo de generar un superávit calórico haciendo que consumamos más calorías de las que nuestro organismo gasta diariamente, favoreciendo el almacenamiento de esta energía en forma de grasa.

Este tipo de alimentación se encuentra condicionada, en parte, por nuestros genes. Variantes situadas en los receptores del cerebro relacionados con la oxitocina o la melanocortina pueden incrementar nuestro riesgo de sufrir este tipo de alimentación cuando aparecen sentimientos como los mencionados anteriormente.

Hambre fisiológica	**Hambre emocional**
Se desarrolla lentamente con el tiempo.	Aparece de forma muy rápida o repentina.
Apetecen todo tipo de alimentos.	Únicamente apetecen ciertos tipos de alimentos.
La sensación de plenitud aparece después de la ingesta de los alimentos.	La sensación de plenitud no aparece después de la ingesta de los alimentos.
No hay malos sentimientos después de la ingesta.	Aparecen sentimientos de culpabilidad después de la ingesta.

¿Cómo podemos diferenciar el hambre emocional del hambre real o fisiológica?

Entonces, si habitualmente presentamos este tipo de alimentación, ¿tendremos más dificultad para controlar nuestro peso? ¿Existe alguna herramienta para mejorar este tipo de alimentación? La respuesta a ambas preguntas es sí, pero esta herramienta que menciono podrá ayudarnos en gran medida, **la alimentación consciente**.

¿Qué es la alimentación consciente?

La alimentación consciente, intuitiva o "*mindful eating*" fue definida originalmente por dos dietistas en EE. UU. En 1995 describieron diez aspectos de la alimentación intuitiva: el rechazo de las dietas, el desaliento de etiquetar los alimentos cómo malos, un estímulo para honrar el hambre y permitir la satisfacción con la ingesta de alimentos. Inicialmente esta estrategia se utilizó como medida para mejorar trastornos de conducta alimentaria, pero a posterior se ha ido aplicando para

mejorar episodios frecuentes de alimentación emocional.
Esta práctica consiste en **aplicar plena atención al hecho de comer**, incluyendo emociones, sensaciones físicas y conductas que se tienen antes, durante y después de llevar a cabo la ingesta de alimentos.
Es importante recalcar que la alimentación consciente no es una estrategia de pérdida de peso, es una estrategia para controlar nuestra ingesta de alimentos.
Sin embargo, diversos estudios destacan que, **junto a un programa de pérdida de peso, sí se puede mejorar el proceso de reducción del peso**, además de mejorar la relación del paciente con su alimentación.

¿Y cómo podemos practicar la alimentación consciente?

Las estrategias que se pueden aplicar para realizar una buena alimentación consciente son las siguientes:

- **Conoce las emociones que te desencadenan este tipo de alimentación**: una vez identificadas estas emociones busca formas de romperlas cuando aparezcan (hacer otras actividades, buscar distracciones).
- **Come sin distracciones y en un lugar tranquilo**: te ayudará a estar más concentrado en tu alimentación e ingerir lo necesario. Cuando estamos en un entorno ruidoso ingerimos los alimentos de manera excesiva. Evita tener el televisor encendido o el móvil cerca durante el hecho de comer.
- **Controla tu velocidad a la hora de comer**: comer lento te ayudará a notar mejor tu sensación de hambre y ayudarte a comer la cantidad justa.
- **No comas sin hambre o hasta tener náuseas**: aprende a identificar tu sensación de saciedad y de estar lleno, no comas hasta notarte demasiado lleno.
- **Meditación**: la meditación es una estrategia habitualmente utilizada para enfocarse en el hecho de comer y eliminar el estrés.
- **Busca ayuda**: existen terapeutas conductuales especializados en el tratamiento de este tipo de trastornos. Este especialista podrá ayudarte a reemplazar estos patrones de pensamientos por otros más útiles.

Objetivos:

En información:

Reconocer conceptos básicos y factores que determinan la presencia de un estilo de vida saludable y el mantenimiento de una calidad de vida a través de la práctica de éstas durante las sesiones realizadas.

En educación:

● Reconocer la importancia de apropiar un estilo de vida saludable que involucre alimentación saludable, actividad física y el control de las emociones en la alimentación.

● Reflexionar acerca de las consecuencias en salud que puede traer el exceso de peso.

● Comprender la apropiación de pautas de estilos de vida saludable como un medio para mejorar la calidad de vida de los participantes y sus familias.

En comunicación:

Implementar en su cotidianidad mayores actividades que impliquen movimiento las cuales permitirán cambios positivos en sus estilos de vida disminuyendo el sedentarismo.

Incorporar en su vida cotidiana hábitos alimentarios saludables en los diferentes entornos individual, familiar y comunitario.

Promover la alimentación consciente y emocional en los participantes y núcleo familiar con el fin de controlar factores de tipo conductual que afectan el consumo de los alimentos e inciden en dificultades a nivel de intervención nutricional en personas con discapacidad con malnutrición por exceso.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información: Teniendo en cuenta, el diagnóstico de necesidades, la encuesta de necesidades de capacitación de promoción de estilos de vida saludables y los resultados del informe de la situación alimentaria y nutricional del centro Integrarte atención externa grupo 5 en el transcurso del convenio anterior, se puede inferir un incremento de los casos de sobrepeso y obesidad, donde se evidencia que las estrategias de promoción de estilos de vida saludables utilizadas no tuvieron un impacto positivo en el estado nutricional de los participantes, al igual, que la sensibilización a familias respecto al tema no fue la suficiente, se requiere entonces, una estrategia que involucre tanto a los participantes, como a las familias en la cotidianidad, para promover la adopción de estilos de vida saludables frente a la alimentación saludable y la actividad física, que se traduzcan en mejoras de la clasificación nutricional de las personas con discapacidad, en especial aquellas con malnutrición por exceso.

Es importante informar al equipo interdisciplinario, familias y/o cuidadores sobre las pautas de estilos de vida saludables que se deben adoptar para mejorar el bienestar y la nutrición de los participantes.

Se realizará una actividad lúdica llamada **"Escalera multisaludable"**, tipo escalera, que involucren retos, se diseña de tal forma, que mensualmente, de manera interdisciplinaria, se formularán preguntas que involucren alimentación saludable, aspectos psicológicos en la alimentación, deglución, consistencia de la alimentación, alimentación segura, la actividad física, autocuidado y hábitos saludables, dirigido a los participantes y referentes familiares.

En educación: Comprender la importancia, de adquirir hábitos de vida saludable, que incluyen una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua, en conjunto con la

práctica diaria de estilos de vida saludable, ajustada a requerimientos nutricionales individuales, gustos aversiones, nivel de funcionalidad, apoyos requeridos, habilidad, capacidad y condición física.

En comunicación: Además, se desarrollará guía ilustrada digital **"Hábitos multisaludables"** en la cual se incluirán mensajes que se desarrollen desde las áreas profesionales interdisciplinarias de psicología, fonoaudiología, fisioterapia, educación física y enfermería para promover la alimentación saludable, hábitos saludables, manejo de trastornos de la alimentación, aspectos de la consistencia de los alimentos y rutina de ejercicios ilustrados, de estiramiento, calentamiento y específicos para diversas partes del cuerpo, que motiven hacia el cumplimiento de los objetivos planteados inicialmente.

Mensajes:

- "Alimentarte con consciencia, es saber que comes, porqué lo comes, cómo y cuándo los comes"
- "La nutrición adecuada es una forma de amor propio"

Herramienta/s pedagógica/s:

Se realiza el saludo a las personas con discapacidad por parte de la nutricionista, junto con psicóloga y el equipo interdisciplinario. Se efectúa la actividad en el comedor del centro Integrarte atención externa grupo 5. Se da inicio a la actividad siendo las 2:30 pm, se explica el objetivo de la actividad. Se implementa la "Escalera de las charadas de las emociones en la alimentación" actividad dirigida a las personas con discapacidad. Se utiliza la escalera multisaludable y se propone la actividad de charadas de las emociones, se divide los integrantes en dos grupos, se juega los turnos en la escalera y se realiza papelitos escribiendo una emoción en cada uno. Se dobla y echa en un recipiente. Por turnos, un integrante de cada grupo sacará una imagen con los emoticones que representan las emociones alegría, tristeza y ansiedad, cada equipo intentará adivinar, se retroalimentará como se relaciona las emociones con los alimentos. Se brindará consejos y actividades terapéuticas que permitan el manejo de la ansiedad y otros sentimientos en la alimentación, que pueden influir en el peso de las personas con discapacidad. Se pone en marcha las siguientes actividades:

- Se utiliza la "escalera multi saludable" como herramienta para la actividad lúdica, con dados para jugar y las tablas de preguntas y retos para desarrollar con el juego.

- Luego se divide a los participantes en dos grupos llamados "limones" (grupo 1) y "fresas" (grupo
- Se explica que cada grupo juega los dados y avanza en la escalera los turnos que corresponda. Se realizan la actividad de las charadas, preguntas y retos a desarrollar, las profesionales de nutrición y psicología retroalimentan las preguntas y retos con los conceptos de alimentación

consciente y emocional, la relación que tienen los alimentos a nivel endocrino en los sentimientos y emociones y como influyen en el estado nutricional y el consumo saludable de los alimentos.

- La psicóloga brinda acciones terapéuticas que pueden influir en el consumo consciente de los alimentos para identificar un hambre emocional de la fisiológica.

- Se despejan dudas e inquietudes surgidos por parte de los participantes.

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
“Escalera charada de las emociones en la alimentación”	Actividad dirigida a las personas con discapacidad Se utiliza la escalera multisaludable y se propone la actividad de charadas de las emociones, se divide los integrantes en dos grupos, se juega los turnos en la escalera y se realiza papelitos escribiendo una emoción en cada uno. Se dobla y echa en un recipiente. Por turnos, un integrante de cada grupo sacará un papel, representará la emoción y su equipo	Las últimas investigaciones señalan que la forma en cómo regulamos nuestras emociones permitirían controlar la cantidad o calidad de los alimentos que se ingieren, siendo una estrategia efectiva para el control alimentario. La comida muchas veces es un símbolo de falta de o exceso de (situaciones, emociones, afecto, etc.). Por ejemplo, en el estrés hay dos maneras de afrontarlo, atacar o huir; atacar se refiere a afrontar la situación o problema, y huir muchas veces se	-Tablero con la imagen de la escalera - Dados -Fichas de colores - Preguntas escalera: Papeles con emociones para adivinar las charadas de las emociones- esferos -Salón o espacio para el desarrollo de la actividad. -Mesas y sillas. Recurso humano - Nutricionista. - Profesional de Apoyo. - Personas con discapacidad.	Septiembre 2024

	intentará adivinar, se retroalimentará como se relaciona las emociones con los alimentos. Se brindará consejos y actividades terapéuticas que permitan el manejo de la ansiedad y otros sentimientos en la alimentación, que pueden influir en el peso de las personas con discapacidad.	hace a través de la comida. Con esta actividad lúdica se pretende proponer acciones que gestione la relación de los alimentos con las emociones y tomar consciencia para adoptar una alimentación saludable y que genere bienestar.		

4. EVALUACIÒN

Durante el tiempo de la actividad se realizó la implementación de la “Escalera de las charadas emocionales en la alimentación”, donde se socializó tips terapéuticos para fomentar una alimentación consciente y saludable que permita mejorar el consumo e influir en una alimentación saludable.

Se realiza la evaluación mediante la aplicación del pretest y postest que indaga sobre los conocimientos previos. Durante el desarrollo del juego se observa que los participantes realizan el ejercicios de las charadas, con los ajustes razonables y ayuda en la mímica, para que el grupo adivinaran las diferentes emociones, en la retroalimentación de las preguntas y retos se enfatiza los conceptos de sobre alimentación consciente y emocional, los alimentos que se relacionan con las diferentes emociones y su influencia en el estado nutricional, adicional se observa que realizan de manera acertada los diferentes retos de actividad física y juegos.

Se realizan las siguientes preguntas:

1. Por qué nos sentimos atraídos por algunos alimentos y porque otros no nos atraen
2. Comer dejándonos llevar por las emociones, ¿cómo puede alterar nuestra salud?
3. ¿Cómo debe ser nuestra experiencia al momento de comer?

Logros:

- Los asistentes participaron activamente durante la actividad lúdico recreativa.
- Se explicó la importancia de identificar el hambre emocional del hambre fisiológica y los tips psicológicos para manejarlo.
- Se explica los alimentos que son ricos en triptófano que estimulan la secreción de endorfinas que participan en emociones como la felicidad y la alegría. Además, se informa sobre aquellos alimentos que, por estimular la secreción de cortisol, influyen en emociones como la tristeza y la ansiedad. Se muestran imágenes de estos alimentos, se observa que los participantes entienden la relación.

Dificultades:

-La inexactitud en actividades motrices debido al sedentarismo presentado en algunos participantes.

- Se realizan ajustes razonables para la actividad de las charadas, ayudando a los participantes en las mímicas relacionadas con cada emoción.

Oportunidades:

-Fortalecer las rutinas de actividad física para evitar el sedentarismo y que los ejercicios se realicen de manera adecuada.

Continuar con actividades lúdicas que permitan mejorar la adquisición de conceptos relacionados con alimentación y nutrición saludable.

Pretest.

Se aplicó una evaluación cerrada a 5 participantes que requieren apoyos limitados; 3 contestaron acertadamente el pretest, evidenciando que tienen claro conceptos referentes a alimentación saludable.

Postest.

De acuerdo al resultado del post-test, se evidencio que las 5 personas entendieron y les quedo claro los conceptos socializados en el transcurso de la implementación de la escalera. Se observan que relacionan los alimentos que influyen en las diferentes emociones.

Anexos

Listado de asistencia

Pretest y postest

Registro fotográfico








OPPO A77





Elaborado por:
Psicóloga: Ana Carolina Morera
Nutrición: Martha Cecilia Arteta Álvarez

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 (2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA : 24/09/2024	POBLACION OBJETO: DISCAPACIDAD	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCION EXTERNA
TEMA: ESCALERA DE LAS CHARADAS EMOCIONALES EN LA ALIMENTACION	No. PERSONAS CAPACITADAS: 32	TOTAL HORAS: 01:10
PROFESIONAL RESPONSABLE: MARTHA ARTETA-ANA CAROLINA MORERA	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA:NUTRICION-PSICOLOGIA	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	FONTIBON	CC	1014206348	FUENTES	RODRIGUEZ	JULIO	ERNESTO	35		X	No firmó
2	FONTIBON	CC	1033720009	YEPES	MARTINEZ	LEANDRO		35		X	No firmó
3	FONTIBON	CC	1046694565	LEON	GUZMAN	CRISTIAN	CAMILO	19		X	No firmó
4	FONTIBON	CC	1014254282	BEJARANO	CESPEDES	ALEXANDRA		30	X		No firmó
5	FONTIBON	CC	1018477665	AVILA	HERNANDEZ	YULY	VIVIANA	28	X		No firmó
6	FONTIBON	CC	1014267395	LOPEZ	ROBAYO	XIMENA		28	X		No firmó
7	FONTIBON	CC	1014273298	JIMENEZ	CORTES	SERGIO	ALEJANDRO	28		X	No firmó
8	FONTIBON	CC	1007194283	BERNAL	HIGUERA	JORGE	ELIECER	24	X		No firmó
9	FONTIBON	CC	1032439038	MOSQUERA	MOSQUERA	SERGIO	ANDRES	35		X	No firmó
10	FONTIBON	CC	1014265053	PINEDA	BARON	JEIMY	KATERINE	27	X		No firmó
11	FONTIBON	CC	7730464	CASTRO	GONZALEZ	FABIO	NELSON	39		X	No firmó
12	FONTIBON	CC	1000288962	ALARCON		JUAN	ANDRES	23		X	No firmó
13	FONTIBON	CC	1136910984	CUADROS	GARCIA	JENNIFER	JUDITH	28	X		No firmó
14	FONTIBON	CC	1233689570	GONZÁLEZ	GARCÍA	OSCAR	DANIEL	26		X	No firmó
15	FONTIBON	CC	1016066287	JIMÉNEZ	JIMÉNEZ	JUVENAL	ALFREDO	30		X	No firmó
16	FONTIBON	CC	1016100853	HEREDIA	BAZURTO	MARÍA	FERNANDA	26	X		No firmó
17	FONTIBON	CC	1136910138	MOSQUERA	MONROY	KATHERINE	STEPHANY	34	X		No firmó
18	FONTIBON	CC	1001200054	MUÑOZ	AVILA	JENNYFER	ANDREA	22	X		No firmó
19	FONTIBON	CC	1014277828	BELTRAN	SUAREZ	DAVID	RICARDO	28		X	No firmó
20	FONTIBON	CC	1015477248	ANGEL	ACOSTA	KAREN	VIVIANA	25	X		No firmó
21	FONTIBON	CC	1016111907	ZAMORA	ROMERO	HAIBER	FABIAN	24		X	No firmó
22	FONTIBON	CC	1014284798	JIMÉNEZ	MONROY	CAMILO	ALBERTO	28		X	No firmó
23	FONTIBON	CC	1010142631	MONSALVE	GUERRERO	ANDREA		24		X	No firmó
24	FONTIBON	CC	1016092698	PIRACHICAN	AGUILAR	DIEGO	ESTEBAN	28		X	No firmó
25	FONTIBON	CC	1010093981	PIRACHICAN	AGUILAR	ELIAN	ESTIBEN	24		X	No firmó
26	FONTIBON	CC	1019023182	SEPULVEDA	BARACALDO	WILMAR	ALONSO	36		X	No firmó
27	FONTIBON	CC	1014303097	SEPULVEDA	BARACALDO	JEISON	GABRIEL	25		X	No firmó
28	FONTIBON	CC	1015440459	BLANCO	MARQUEZ	FELIPE	ALEJANDRO	30		X	No firmó
29	FONTIBON	CC	1000250519	MONTENEGRO	RIVEROS	SANTIAGO		24		X	No firmó
30	FONTIBON	CC	1014300141	PINILLA	ALVARADO	BRAYAN	RICARDO	26		X	No firmó

Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013

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-298 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 - 09/09/2019 Página: 1 de 1

FECHA: 24/09/2024	POBLACION OBJETO: DISCAPACIDAD	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCION EXTERNA
TEMA: ESCALERA DE LAS CHARADAS EMOCIONALES EN LA ALIMENTACION	No. PERSONAS CAPACITADAS: 32	TOTAL HORAS: 01:10
PROFESIONAL RESPONSABLE: MARTHA ARTETA-ANA CAROLINA MORERA	PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: NUTRICION-PSICOLOGIA	

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO		FIRMA
									F	M	
1	FONTIBON	CC	1014178666	PRIETO	N/A	NATHALY		38	X		No firmo
2	FONTIBON	CC	1016070505	RODRÍGUEZ	RAMÍREZ	DIANA	CAROLINA	29	X		No firmó
3	FONTIBON	CC	1026260137	ROJAS	PARROQUIANO	ANDRES	FELIPE	36		X	No firmo
4	FONTIBON	CC	1001348834	SALAS	LOPEZ	MELANY	DAYANNE	23	X		No firmo
5	FONTIBON	CC	1016052379	SALGADO	HERNANDEZ	CARLOS	ANDRES	31		X	No firmó
6	FONTIBON	CC	1233905827	VICTORINO	NARVAEZ	SANTIAGO		25		X	No firmó
7	FONTIBON	CC	1000326874	YEPES	CARO	JOHANNA	ALEJANDRA	21	X		No firmo
8	FONTIBON	CC	1010073734	VARGAS	SORIANO	RUBEN	CAMILO	23		X	No firmó
9	FONTIBON	CC	1014244358	ALVARADO	MARTINEZ	MILTON	YESID	31		X	No firmo
10	FONTIBON	CC	1026581413	AKVAREZ	BARRETO	SEBASTIAN	DANILO	29		X	No firmó
11	FONTIBON	CC	80036127	CASTRO	BASTIDAS	CHRISTIAN	GIOVANNI	42		X	No firmó
12	FONTIBON	CC	1016021277	LARROTA	RODRIGUEZ	JENIFER		34	X		No firmó
13	FONTIBON	CC									
14	FONTIBON	CC									
15	FONTIBON	CC									
16	FONTIBON	CC									
17	FONTIBON	CC									
18	FONTIBON	CC									
19	FONTIBON	CC									
20	FONTIBON	CC									
21	FONTIBON	CC									
22	FONTIBON	CC									
23	FONTIBON	CC									
24	FONTIBON	CC									
25	FONTIBON	CC									
26	FONTIBON	CC									
27	FONTIBON	CC									
28	FONTIBON	CC									
29											
30											

"Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

Scanned with CamScanner

PRETEST Y POSTEST ESCALERA DE LAS CHARADAS EMOCIONALES EN LA ALIMENTACION

Una con una línea los alimentos que se relacionas con las emociones.

Santiago Victorino











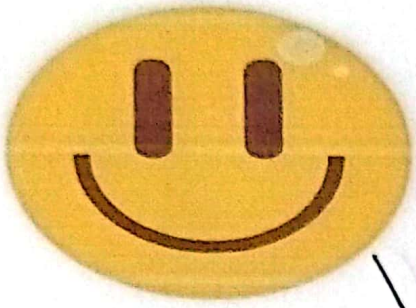


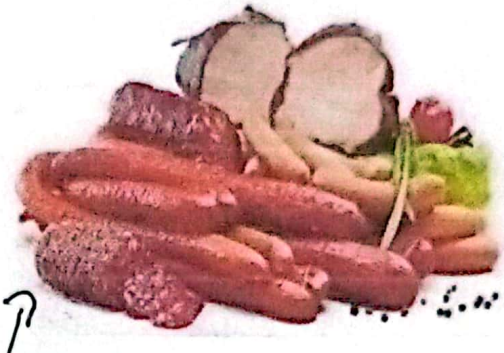
Scanned with CamScanner

PRETEST Y POSTEST ESCALERA DE LAS CHARADAS EMOCIONALES EN LA ALIMENTACION

Una con una línea los alimentos que se relacionas con las emociones.

Cristian León













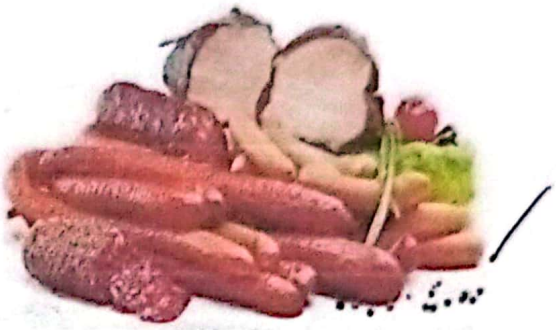
Scanned with CamScanner

PRETEST Y POSTEST ESCALERA DE LAS CHARADAS EMOCIONALES EN LA ALIMENTACION

Una con una línea los alimentos que se relacionas con las emociones.

Juvenal Jiménez











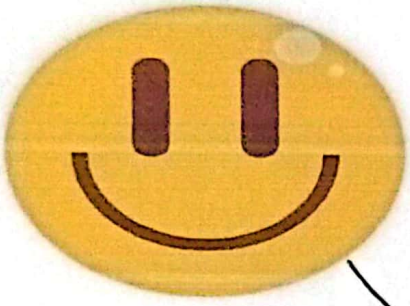


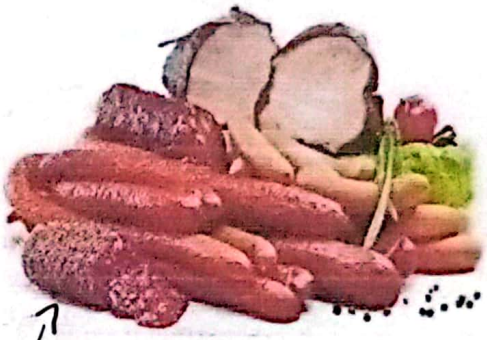
Scanned with CamScanner

PRETEST Y POSTEST ESCALERA DE LAS CHARADAS EMOCIONALES EN LA ALIMENTACION

Una con una línea los alimentos que se relacionas con las emociones.

Katharine Mosquera













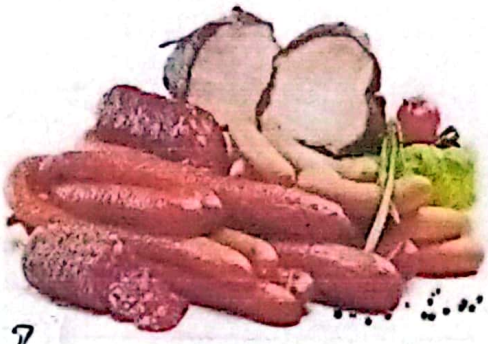
Scanned with CamScanner

PRETEST Y POSTEST ESCALERA DE LAS CHARADAS EMOCIONALES EN LA ALIMENTACION

Una con una línea los alimentos que se relacionas con las emociones.

Sergio Jiménez













Scanned with CamScanner