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

Sesión No	Sesión 8
Práctica (s) o tema (s)	Masterchef dirigido a los participantes "Elaboración de ensalada de fruta y queso"
Mensaje	Vive sano, vive saludable, vive feliz.
Objetivo IEC	Información Explicar los beneficios del consumo de frutas y verduras para la salud y el bienestar. Educación Reconocer conceptos básicos de alimentación saludable, grupos de alimentos, importancia del consumo de frutas y verduras. Identificar la importancia de incluir grupos de alimentos como frutas y verduras y en la alimentación diaria Comunicación Poner en práctica en casa preparaciones nuevas que incluyan frutas y verduras con el fin de ofrecer alternativas y mejorar la percepción que se pueda tener frente a los mismos.
Marco de referencia	IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS Las frutas y verduras son una parte importante de una dieta saludable. Ayudan a los niños a crecer y apoyan las funciones corporales y el bienestar físico, mental y social en todas las edades. Pueden ayudar a prevenir todas las formas de malnutrición (desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad) y reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (Afshin et al. 2019, OMS y FAO, 2005). Junto con la malnutrición, las dietas poco saludables se encuentran entre los diez principales factores de riesgo de enfermedades a nivel mundial.Las frutas y verduras son importantes componentes de una dieta saludable y su consumo ayuda a prevenir diversas enfermedades, como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad. La Asociación Americana del Corazón y otros organismos internacionales recomiendan que nuestra dieta incluya 5 o más porciones de frutas y verduras al día. Las vitaminas, los minerales y otros componentes de las frutas y las verduras son esenciales para la salud humana. La OMS recomienda actualmente el consumo de por lo menos 400 g de frutas y verduras cada día, o cinco porciones de 80 g cada una (OMS y FAO, 2003). La cantidad óptima depende de diversos factores, entre ellos la edad, el sexo y el nivel de actividad física. Todas las orientaciones promueven una dieta variada y un equilibrio entre los diferentes tipos de alimentos. Las frutas y las verduras son una parte vital de este consejo. La fibra, por ejemplo, contribuye al tránsito a través del aparato digestivo y a reducir los niveles de colesterol en la sangre. NORMAS DE MANIPULACION DE ALIMENTOS Respetar unas normas de higiene en la manipulación de los alimentos es imprescindible para evitar cualquier problema. La mayoría de las toxiinfecciones alimentarias se dan por manipulaciones incorrectas de los alimentos por parte de los propios consumidores en el ámbito del hogar, por eso es importante conocer y respetar unas normas correctas de higiene y conservación. De forma general, las toxiinfecciones alimentarias se dan por las siguientes causas: • Falta de limpieza. • Una temperatura inadecuada de conservación. • Una cocción insuficiente. • Contaminación cruzada (se produce cuando se manipulan alimentos crudos y cocinados y no se separan bien; por lo que los crudos contaminan los cocinados). LIMPIAR: Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia Deben lavarse las manos con jabón y agua tibia al menos durante 20 segundos, con frecuencia, antes y después de manipular los alimentos, tras contactar con cualquier material sucio (residuos, animales), y especialmente después de usar el cuarto de baño y tras cualquier contacto con material contaminado con heces (pañales, ropa interior...). Las manos, las superficies y los utensilios de cocinado utilizados se deben lavar a fondo después de manipular carne, pescados, aves de corral, pescados, frutas y vegetales no lavados y cualquier otro alimento crudo. Se deben lavar y desinfectar bien las frutas y hortalizas. Para ello pueden utilizarse productos específicos, respetando las instrucciones del fabricante. La desinfección también puede realizarse sumergiendo el producto, durante al menos 10 minutos, en agua que contenga lejía apta para desinfección del agua de bebida (consultar la etiqueta), a razón de cuatro gotas por litro de agua. Siempre se debe realizar un último enjuagado con agua tras el proceso de desinfección. Este proceso no se realizará en el momento previo a la conservación, sino inmediatamente antes de que se vayan a consumir. Se debe utilizar un utensilio de cocina limpio y diferente para cada cometido.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Actividad No 1: Bienvenida y se explica el objetivo de la actividad. Actividad No 2:Presentación de un video sobre "La importancia de consumir frutas y verduras" en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=ACC7vhoJoVM. Se retroalimenta con los conceptos de los nutrientes que aportan las frutas y verduras, que beneficios otorgan en la salud, cuantas porciones al día deben consumir. Luego se da inicio a la actividad de Master chef. Actividad No 3:Se realiza las siguientes actividades dirigida a los participantes con apoyo extenso: - Se efectua limpieza y desinfección del espacio. - Se inicia entregándole a cada participante los elementos de protección personal (tapabocas y cofia) - Se realiza lavado de manos y desinfección de las mismas - Se empieza actividad de preparación de ensalada de frutas con queso entregándole a cada participante las frutas como: banano, manzana, papaya, patilla, pera, granadilla y queso campesino. Se dispone de tablas y utensilios de cubiertos como cuchillo en material de plástico dando explicación uno por uno del uso del mismo, para evitar cortaduras en los participantes, todo previamente lavado y desinfectado. - Posterior a la entrega se explica que deberán realizar cortes en forma trasversal formando círculos con el banano, cuadros en la manzana, patilla, papaya y pera, se adiciona la granadilla. - Luego se da el tiempo de corte de las frutas.Se dispone de los ingredientes en un recipiente plástico y se elabora la ensalada, se adiciona queso rallado, con aderezo de crema de leche. - seguidamente se da el espacio de degustación de la preparación.
No. de participantes por sesión	23 personas
Herramienta pedagógica	MASTERCHEF "ELABORACION DE ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO"
Recursos	Recurso humano, frutas, queso, cuchillos plásticos, utensilios plásticos, cuchara para mezclar, platos y servilletas, computador.

Powered by CamScanner

Registro fotográfico del material	  
Valoración de la sesión	Se realiza la evaluación mediante la aplicación del pretest y postest que indaga sobre los conocimientos previos Conclusiones Todos los participantes presentaron adecuada disposición, interés y activa participación en la explicación de los conceptos impartidos. Los participantes Andres Monsalve, Wilmer Bepulveda y Oscar González siguen instrucciones de manera correcta y utiliza los utensilios adecuadamente requiere de apoyo en el corte con el cuchillo debido a dificultad en coordinación y agarre. Los participantes muestran agrado y receptividad durante el desarrollo de la actividad Logros - Participación activa de los participantes. - Se logra promover habilidades instrumentales mediante una actividad lúdica y de aprendizaje de conceptos sobre alimentación saludable mediante la práctica. - Se observa que captaron los conceptos que se socializaron en la actividad. - Se observó mayor atención y disposición en la actividad, dado que se realizó a través de una actividad de aprender haciendo. Dificultades. Se observa la participación activa y pasiva de 23 personas con discapacidad. Se debe fomentar estos espacios con mayor frecuencia para propiciar el aprendizaje lúdico y mediante las practica. Pretest. Se aplicó una evaluación cerrada a 4 participantes, 4 contestaron acertadamente el pretest, evidenciando que tienen claro conceptos referentes a hábitos de vida saludables. Postest. De acuerdo al resultado del post-test, se evidencio que las 4 personas entendieron y les quedo claro los conceptos socializados en el transcurso de la actividad IEC. Anexos Listado de asistencia Pretest y postest Registro fotográfico Elaborado por: Martha Cecilia Arteta Alvarez Nutricionista
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.	

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-8SS-266 Versión: 1 Fecha: Mes:12024027058 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 14/02/2025	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA	LOCALIDAD: FONTIBON
PRÁCTICA O TEMA: SEMAFORO DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	TOTAL HORAS 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: JULIANA TEJADA- MARTHA ARTETA	PROFESIÓN: MOTORAS-NUTRICIÓN	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1016021277	LARROTA	RODRIGUEZ	JENNIFER	No firma
2	CC	1018477665	AVILA	HERNANDEZ	YULY VIVIANA	No firma
3	CC	1014178965	ORTIZ	PALACIO	MARIA FERNANDA	No firma
4	CC	1007194283	BERNAL	HIGUERA	JORGE ELIECER	No firma
5	CC	1014277828	BELTRAN	SUAREZ	DAVID RICARDO	No firma
6	CC	1001200054	MUÑOZ	AVILA	JENNYFER ANDREA	No firma
7	CC	1010093981	PIRACHICAN	AGUILAR	ELIAN ESTIBEN	No firma
8	CC	1016092698	PIRACHICAN	AGUILAR	DIEGO ESTEBAN	No firma
9	CC	1233689570	GONZÁLEZ	GARCÍA	OSCAR DANIEL	No firma
10	CC	1001067271	MORALES	SUAREZ	LIZETH CATALINA	No firma
11	CC	1010142631	MONSALVE	GUERRERO	ANDREA	No firma
12	CC	1026260137	ROJAS	PARROQUIANO	ANDRES FELIPE	No firma
13	CC	80036127	CASTRO	BASTIDAS	CHRISTIAN GIOVANNI	No firma
14	CC	1019023182	SEPULVEDA	BARACALDO	WILMAR ALONSO	No firma
15	CC	1014244358	ALVARADO	MARTINEZ	MILTON YESID	No firma
16	CC	1015477248	ANGEL	ACOSTA	KAREN VIVIANA	No firma
17	CC	1000326874	YEPES	CARO	JOHANNA ALEJANDRA	No firma
18	CC	1014293902	NUMPAQUE	LARA	DANIELA	No firma
19	CC	1014293823	RODRIGUEZ	DIAZ	JAVIER RODRIGUEZ	No firma
20	CC	1001346834	SALAS	LOPEZ	MELANY DAYANNE	No firma
21	CC	1014269326	ORJUELA	BLANCO	DAVID FELIPE	No firma
22	CC	1014206346	FUENTES	RODRIGUEZ	JULIO ERNESTO	No firma
23	CC	1014278539	RUIZ	MATEUS	LUIS ALEJANDRO	No firma
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condicion de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado, tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad

"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".

Powered by CamScanner

PRETEST Y POSTEST "MASTERCHEF: ELABORACION DE ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO"

1. Relaciona con una línea las imágenes con los enunciados según corresponda.





Aporta calcio y vitamina D, son esenciales para la salud de los huesos y dientes.

Aportan fibra, agua, vitaminas y minerales principalmente.

Powered by CamScanner

PRETEST Y POSTEST "MASTERCHEF: ELABORACION DE ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO"

1. Relaciona con una línea las imágenes con los enunciados según corresponda.





Aporta calcio y vitamina D, son esenciales para la salud de los huesos y dientes.

Aportan fibra, agua, vitaminas y minerales principalmente.

Powered by CamScanner