	PROCESO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. PESAUF	Código: FOR-PRS-008 Versión: 1 Fecha: Marzo 05/2021 - 12/08/2014 Página: 1 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS (*)

Sesión Nº	Sesión 8
Práctica (s) o tema (s)	Masterchef dirigido a los participantes "Elaboración de hamburguesa saludable y Salif"
Mensaje	Vive sano, vive saludable, vive feliz.
Objetivo IEC	*Información* Explicar los beneficios del consumo de alimentos naturales que incluyan todos los grupos de alimentos para mantener un buen estado de salud. *Educación* Identificar los alimentos procesados y disminuir su consumo para promover una alimentación saludable y reducir el riesgo de enfermedades. *Comunicación* Poner en práctica en casa preparaciones que incluyan todos los grupos de alimentos con el fin de ofrecer alternativas de comidas rápidas preparadas de manera natural, evitando el uso de alimentos procesados.
Marco de referencia	IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE Una alimentación saludable es aquella que cubre las necesidades nutricionales del cuerpo para mantener la salud y prevenir enfermedades. Para lograr una alimentación saludable, se recomienda: Consumir frutas y verduras, preferiblemente de temporada. Incluir legumbres y frutos secos, que son fuente de proteínas vegetales. Elegir alimentos integrales, como pasta integral o arroz integral. Reducir el consumo de carnes rojas y procesadas, y sustituirlas por carnes magras, pescado, huevos y legumbres. Vigilar el consumo de sal y azúcar, y optar por productos frescos, naturales y sin procesar. Tomar agua, que es la opción más económica y saludable. Limitar el consumo de sal a 5 gramos diarios, que es un poco menos que una cuchara de té. Eliminar el salero de la mesa, preparar las comidas con menos sal, y disminuir el consumo de alimentos enlatados y comidas preparadas. Dar más sabor a los platos con hierbas y especias frescas o secas. Consultar las etiquetas de los alimentos envasados y elegir los productos con menor contenido de sodio. Comer sano durante toda la vida ayuda a prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Los grupos de alimentos se pueden clasificar de acuerdo a la función que desempeñan en el organismo, o de acuerdo a su tipo: Plato del Bien Comer Este plato divide los alimentos en tres grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal. *Grupos básicos de una dieta saludable* Estos grupos son: granos, verduras, frutas, productos lácteos, y proteínas. Grupos de alimentos según la función Los alimentos se pueden clasificar en constructores, energéticos, y reguladores. Los alimentos son importantes para proporcionar los nutrientes esenciales y la energía que se necesitan para el crecimiento y la buena salud. Se recomienda elegir alimentos con un alto contenido de nutrientes, en comparación con la cantidad de calorías, grasa, y sodio. Algunos ejemplos de alimentos de los diferentes grupos son: Verduras y hortalizas: Hojas, tallos, flores, bulbos, vainas o frutos. Cereales: Trigo, arroz, maíz, mijo, cebada, centeno, avena, sorgo, y alforfón. Proteínas: Carnes, huevos, pescados, leguminosas secas, frutos secos, y semillas. ALIMENTOS NATURALES, PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS Los alimentos naturales son aquellos que no han sido alterados, mientras que los alimentos procesados son aquellos que han sido transformados de alguna manera, como lavar, cortar, calentar, cocinar, pasteurizar o enlatar. Los alimentos ultraprocesados son aquellos que han sido procesados industrialmente y contienen una gran cantidad de ingredientes artificiales y aditivos. 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 "Alimentos naturales, procesados y ultraprocesados" en el siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=Pr7-P245DQM Se retroalimenta con los conceptos de los alimentos naturales, procesados y ultraprocesados, , se socializa sus diferencias y los efectos en la salud Luego se da inicio a la actividad de Master chef Actividad No 3 Se realiza las siguientes actividades dirigida a los referentes familiares de los participantes del centro - 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 dispone de tablas y utensilios como cuchillo dando explicación uno por uno del uso del mismo, para evitar cortaduras en los participantes, todo previamente lavado y desinfectado Se empieza la actividad de preparación de la hamburguesa saludable. Se entraga la carne molida, cebolla, ajo y huevo para armar las hamburguesas, se dispone a picar la lechuga y la cebolla. Se parte el pan para iniciar el ensamble - Se realiza una salsa se cebolla caramelizada y salsa criolla para evitar el uso de salsas industrializadas - Se efectúa el armado de las hamburguesas con todos los ingredientes - Seguidamente se da el espacio de degustación del alimento - Se degusta una bebida a base de flor de Jamaica, anis estrellado, canela y jengibre (SALIL), como una opción de intercambio y evitar el consumo de bebidas industrializadas. - Se retroalimenta los conceptos de alimentación saludabale y se incentiva la disminución de los alimentos procesados y ultraprocesados.
No. de participantes por sesión	10 personas con discapacidad
Herramienta pedagógica	MASTERCHEF "ELABORACIÓN DE HAMBURGUESA SALUDABLE Y SALIL"
Recursos	Recurso humano, carne molida de buena calidad, huevo, cebolla, ajo, pan de hamburguesa, tomate, lechuga, flor de jamiaca, anis estrellado, canela, jengibre, cuchillo, utensilios plásticos, cuchara para mezclar, platos y servilletas, computador.
Registro fotográfico del material	  
Valoración de la sesión	Conclusiones: Todos los participantes presentaron adecuada disposición, interés y activa participación en la explicación de los conceptos impartidos, Los participantes Katherine Mosquera, Carlos Salgado y Juan Andrés Alarcón 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 10 personas con discapacidad. Se depe fomentar estos espacios con mayor frecuencia para propiciar el aprendizaje lúdico y mediante las practica. Pretest. Se aplicó una evaluación cerrada a 5 participantes; 3 contestaron acertadamente el postest, evidenciando que tienen claro conceptos referentes a hábitos de vida saludables. Elaboró: Martha Cecilia Arteta Nutricionista dietista
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 FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-IP65.298 Versión: 1 Fecha: Memo 20241027855 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 25/03/2025	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA	LOCALIDAD: FONTIBON
PRÁCTICA O TEMA: MASTERCHEF-HAMBURGUESA SALUDABLE	TOTAL HORAS: 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: DIANA PARDO- MARTHA ARTETA	PROFESIÓN: OCUPACIONALES-NUTRICIÓN	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1001200054	MUÑOZ	AVILA	JENNYFER ANDREA	
2	CC	1010093981	PIRACHICAN	AGUILAR	SUAN ESTIBEN	
3	CC	1016052379	SALGADO	HERNANDEZ	CARLOS ANDRES	
4	CC	1000288962	ALARCON		JUAN ANDRES	
5	CC	1016111907	ZAMORA	ROMERO	HAIBER FABIAN	
6	CC	1053322344	BERNAL	PACHON	KEVIN DAYAN	
7	CC	1014284796	JIMÉNEZ	MONROY	CAMILO ALBERTO	
8	CC	1136910984	CUADROS	GARCIA	JENNIFER JUDITH	
9	CC	1000326874	YEPES	CARO	JOHANNA ALEJANDRA	
10	CC	1136910138	MOSQUERA	MONROY	KATHERINE STEPHANY	
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

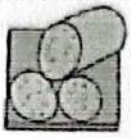
NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrollacias con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registren 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 precligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, utilizando 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".

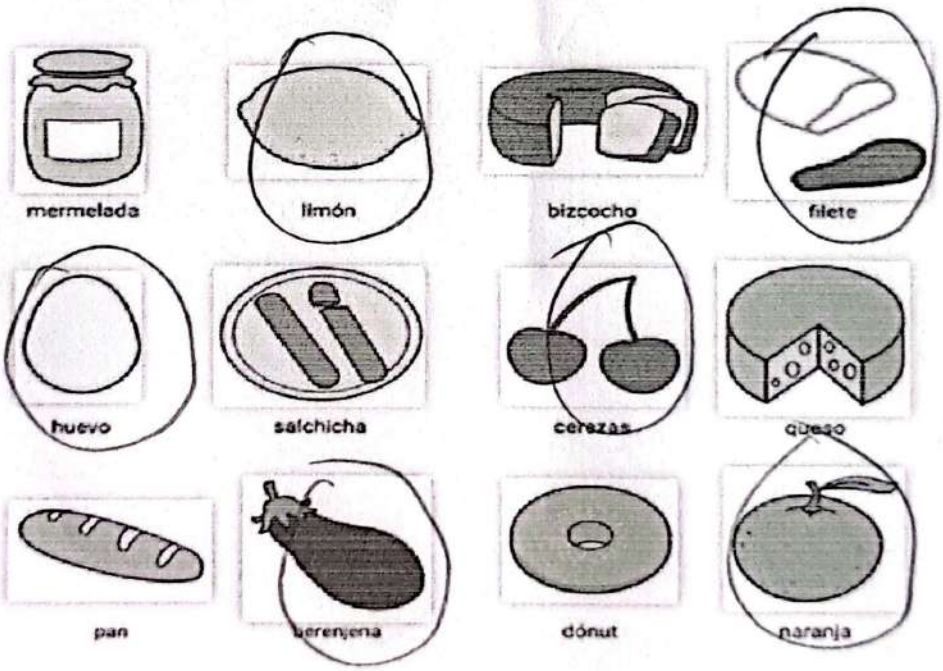
PRETEST Y POSTEST MASTERCHEF " ELABORACION HAMBURGUESA SALUDABLE"

1. Indica con na X si los alimentos son naturales o procesados.

					
Naturales	Naturales	Naturales	Naturales	Naturales	Naturales
Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados

					
Naturales	Naturales	Naturales	Naturales	Naturales	Naturales
Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados

2. Encierra en un circulo los alimentos naturales.



PRETEST Y POSTEST MASTERCHEF " ELABORACION HAMBURGUESA SALUDABLE"

1. Indica con na X si los alimentos son naturales o procesados.

					
Naturales	Naturales	Naturales	Naturales	Naturales	Naturales
Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados

					
Naturales	Naturales	Naturales	Naturales	Naturales	Naturales
Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados	Elaborados

2. Encierra en un circulo los alimentos naturales.

