ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA

LINEA: No Transmisibles

ESTRATEGIA: Salud escolar: veo bien, escucho claro, sonrío siempre

Nombre del profesional: Katherin Santafé Arce

Profesión: Enfermera

Fecha de ejecución: 13 de agosto de 2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa María Inmaculada

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

COME BIEN, CAMBIA TU PLATO, VIVE MEJOR

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General:

Promover los hábitos alimenticios saludables generando consciencia nutricional de cada grupo alimenticio y plato saludable colombiano.

Objetivos Específicos:

- Reconocer los beneficios de la alimentación balanceada
- Identificar los grupos alimenticios y sus nutrientes
- Desarrollar la capacidad de armar un plato saludable.

3. CURSO DE VIDA

Adultez y Vejez.

4. METODOLOGIA

Introducción

Para iniciar una actividad romper lo primero que les preguntará qué tanto saben de la alimentación saludable y cómo considera que este estado nutricional para así poder iniciar conversatorio y poder identificar qué saben sobre nutrición balanceada y qué comen, permitiendo así tener un diagnóstico inicial sobre la alimentación.

Desarrollo de la actividad.

Después de picar qué es lo que comen usualmente se va a iniciar con la educación sobre alimentación primero se les va a explicar qué es un alimentación saludable y por qué es importante

el consumo de diferentes tipos de alimentos ya que todos tienen un valor nutricional diferente y un aporte nutritivo diferente al organismo.

Seguido a esto se les aclararán las definiciones de alimentación saludable, estado nutricional adecuado, dieta sostenible y cuidado de la salud para que puedan identificar que es una alimentación saludable y que es el estado nutricional Ecuador ya que este último depende de la contextura física de cada una de las personas.

Es indispensable cuando se habla de alimentación saludable también hablar un poco sobre actividad física ya que el peso es un reflejo de la alimentación y la importancia de la hidratación puesto que para una buena nutrición y poder tener un buen valor nutricional en los alimentos es importante la hidratación especialmente con agua para poder digerir y ayudar al funcionamiento renal.

Como parte esencial del estado nutricional de las personas y poder enseñarles cómo se identifica esto se les explica que es el índice de masa corporal y se les realizará una actividad donde cada uno deberá realizar su cálculo y definir en qué estado nutricional se encuentra para así poder realizar planes nutricionales que generen cambios en las personas positivamente para llegar a su puesto saludable.

Después de realizar el ejercicio práctico se les relación era como son las cantidades que se debe de consumir en el plato y que esto varía según la contextura de cada una de las personas ya que no todos deben comer la misma cantidad, adicional a esto se les explica cómo es la pirámide de alimentación saludable cuáles son los alimentos que deben de incluir y porque debido a su valor nutricional.

Por último, se les explica sobre lo que es el hambre emocional y el hambre fisiológica y que nuestro estado de ánimo depende mucho de cómo es nuestra alimentación teniendo en cuenta que la serotonina se produce en un 95% el intestino y es la que nos da la serenidad y la tranquilidad.

CIERRE

En el cierre del taller se les pedirá que cada uno relacione como puede realizar un plan nutricional qué es lo que debe cambiar estos hábitos y como estaba es un índice de masa corporal ya que de esto depende mucho su salud por qué un índice de masa corporal alto lleva a riesgos cardiovasculares.



_____

Katherin Santafé Arce
Enfermera ejecutora de PIC