INTRODUCCIÓN

Reconociendo que las ENT son la principal causa de enfermedad y muerte en Colombia y que su alta incidencia está relacionada con una alimentación no saludable (ingesta elevada de grasas saturadas, sal y azúcares, y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física; el tabaquismo y el consumo nocivo de alcohol entre otros factores, el Ministerio de Salud y Protección Social pretende además de liderar acciones en torno a la promoción de estilos de vida saludables, gestionar alianzas gubernamentales y no gubernamentales para incentivar la producción, el acceso y el consumo a mayores cantidades de frutas y verduras en todos los entornos del país. Uno de los factores de riesgo asociado a ENT, donde puede generarse un cambio positivo, es el aumento en el consumo de frutas y verduras. Un incremento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional a nivel individual, familiar y colectivo, ya que las ENT afectan con mayor incidencia la población en estado de pobreza multidimensional.

OBJETIVOS

- Promover independencia en la ejecución de las actividades instrumentales con la elaboración y preparación de alimentos sencillos, normas de manipulación de alimentos y uso adecuado de los utensilios de cocina.
- 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.

GLOSARIO

Fibra: es un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. Tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon. Las frutas y hortalizas poseen fibra tanto insoluble (principalmente en hortalizas) como soluble (principalmente en la parte comestible de las frutas) y no sólo en la piel, predominando aquí sólo la fibra de tipo insoluble.

Fibra insoluble: no se disuelve en agua. Este tipo de fibra se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, germen de trigo y ajonjolí, cebada, centeno y galletas o pan integral; en frutas como granadilla, fresa, naranja, mandarina y en hortalizas como coles, brócoli, repollo y coliflor. Aumenta el volumen de las heces, disminuyendo el tiempo de tránsito de los alimentos y las heces a través del tubo digestivo. Otro beneficio es que por aumentar el tamaño de las heces fecales da sensación de saciedad. Este tipo de fibra al ingerirse diariamente, facilita las deposiciones ayudando a prevenir el estreñimiento, diverticulosis y cáncer de colon entre otras enfermedades

Fibra soluble: se disuelve en agua y se encuentra en leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo, habas) y la avena; frutas (manzana, guayaba, mora) y hortalizas (zanahoria, repollo, ahuyama. Las dietas altas en fibra soluble y bajas en grasa, ayudan a disminuir los niveles

de colesterol en la sangre, mantiene los niveles de glicemia (azúcar en la sangre) estables porque prolonga la digestión de los carbohidratos y produce sensación de saciedad con ausencia de valor calórico lo cual contribuye al control del sobrepeso y la obesidad.

Fruta: parte carnosa de ciertas plantas, que son dulces y comestibles en su estado crudo Incidencia: es la cantidad de casos nuevos de una enfermedad, un síntoma, muerte o lesión que se presenta durante un período de tiempo específico, como un año. La incidencia muestra la probabilidad de que una persona de una cierta población resulte afectada por dicha enfermedad.

Micronutriente: son componentes esenciales de una dieta de alta calidad y tienen un profundo impacto sobre la salud. Aunque sólo se necesitan en cantidades ínfimas, los micronutrientes son los elementos esenciales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos.

Minerales: son micronutrientes, también llamados oligonutrientes que se consumen en cantidades relativamente menores y son imprescindibles para las funciones orgánicas.

Nutriente: son elementos esenciales para realizar las funciones vitales de las células a través de un proceso metabólico.

Porción: cantidad o tamaño de los alimentos que deben ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Se expresa en medidas caseras con su equivalencia en gramos o centímetros cúbicos.

Ración: total de tiempos o tipos de comidas suministrados en un día.

Vitaminas: ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. Solo las necesitamos en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, la salud se afecta. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles y liposolubles.

MARCO CONCEPTUAL

ACTIVIDADES INTRUMENTALES

Las actividades instrumentales se refieren a acciones más complejas que también se realizan en nuestra vida diaria. Las AVD Instrumentales, no son actividades necesariamente obligatorias para tener una vida correcta, pero sí que la completan y hacen que la vida sea mucho más plena. Tenemos entre las AIVD: acción de cuidar de otros, cuidar mascotas, usar sistemas de comunicación, movilidad en la ciudad, manejo de finanzas, cuidado de la salud, mantenimiento del hogar, preparación de la comida y limpieza de utensilios y entorno, respuesta ante emergencias, realizar compras.
Estilos de vida saludable: hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras son alimentos indispensables en la alimentación, ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales, que ofrecen protección frente a diversas enfermedades, contribuyendo a una menor mortalidad. 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 fibra, por ejemplo, contribuye al tránsito a través del aparato digestivo y a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

La Organización Mundial de la Salud-OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO, recomiendan un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mantener un adecuado estado de salud. Lo que se interpreta como el consumo de al menos cinco (5) porciones entre frutas y verduras al día incluyendo diferentes colores para aumentar la variedad en la ingesta de nutrientes.

Las deficiencias de micronutrientes en la infancia, particularmente las deficiencias de hierro, calcio, zinc y vitamina A, tienen consecuencias adversas que pueden ser solo reversibles en parte, si se tratan a tiempo durante los dos primeros años de vida. El consumo adecuado de frutas y verduras, sumado con otros hábitos alimentarios saludables constituye un factor fundamental para prevenir y reducir las deficiencias de micronutrientes que afectan a la población colombiana, máxime si dicho consumo es promovido desde las primeras etapas de la vida, partiendo de una alimentación complementaria adecuada a partir de los primeros meses de edad.

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

1.inicio La sesión se inicia lanzando preguntas a los participantes sobre que saben de los beneficios del consumo de las frutas y verduras.

2. Desarrollo La actividad se realizará a través de un taller de cocina, donde se tienen los recursos para preparar una ensalada de frutas. Se harán los ajustes necesarios para realizar actividades de picado y mezclado de los alimentos. Se brindarán los conceptos de la temática a tratar, como los nutrientes que aportan las frutas y el beneficio de su consumo en la nutrición y la salud. Por ultimo se degustará la preparación para incentivar el consumo de frutas en la alimentación diaria.

3. Evaluación:

Como evaluación se realiza de manera verbal realizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué nutrientes aportan las frutas y verduras?
- ¿Qué beneficios aportan el consumo de frutas?
- ¿Cuántas porciones de frutas y verduras se deben consumir diariamente?

Tiempo	Recursos	Recurso humano
5 minutos	Alimentos como: Banano, papaya, melón, ciruela, mandarina, crema de leche. Cuchillos desechables, tablas de picar, cucharas y vasos desechables, bowl plástico.	Nutricionista-Dietista-Tallerista- Gerontóloga

	Salón con silletería y mesas de trabajo.	

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamiento técnico nacional para la promoción de frutas y verduras. Estrategias para el aprovisionamiento, manejo, expendio y promoción del consumo de frutas y verduras. 2012-2013.

- Ministerio de Salud y Protección Social. ABECÉ Promoción del consumo de frutas y verduras. 2015

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	31/08/2023	Martha Arteta A.	Nutricionista	
Revisó	31/08/2023	Mario Poveda	Técnico de alimentos	
Aprobó	31/08/2023	Raquel Pinto	Coordinadora	

Powered by CamScanner