INTRODUCCIÓN

Sabemos que los procesos de aprendizaje que tiene lugar de manera cotidiana van modelando nuestro cerebro que se mantiene a través de un sinnúmero de sinapsis, estos procesos son los encargados que vayan desapareciendo las conexiones menos activas y se mantengan las más activas. La neurociencia ha demostrado que las redes neuronales poseen cierta plasticidad, así la sinapsis habilitada se refuerza o se debilita hasta una edad avanzada por medio de nuevos estímulos, vivencias, pensamientos y acciones en términos generales a través de nuevas experiencias, gracias a esto el aprendizaje no tiene fin. Se hace necesario entonces que el individuo se encuentre ocupado en cuestiones y acciones que mantenga sus expectativas y desempeños cotidianos ya que el cerebro para desarrollarse necesita interacción continua con el mundo exterior. Se habla de zonas sensibles de aprendizaje y sinaptogénesis por la edad no obstante cualquier conjunto de estímulos ambientales específicos causan en el cerebro nuevas conexiones, habilidad que se conserva en todo el transcurso de la vida incluso la tercera edad. La metas y objetivo de aprendizaje están influidas por la naturaleza de las tareas a desarrollar. De tal forma es necesario que el planteamiento de la actividad o tarea a realizar este acorde a sus capacidades actuales cognoscitivas, comportamentales y sensoriales para cumplir el objetivo propuesto en el desarrollo y acción de las sesiones propuestas a las personas mayores. Así cuando la tarea sea más desafiante y significativa (en términos sensoriales), interesante, importante y útil, no solo proporcionará el aprendizaje para su reconocimiento, sino reforzar nuevas conexiones en el cerebro que establezcan a mediano plazo recordación de las acciones enseñadas.

OBJETIVOS

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.

Educación: Generar reconocimiento a través de la exposición a imágenes sugerentes acerca de las prácticas mostradas para que reconozcan prácticas saludables para mantener un estilo de vida adecuado y en general la salud.

Comunicación: aplicar los conocimientos impartidos en las sesiones en otros espacios en las jornadas diarias para fijar el conocimiento y evidenciar la evolución de cada persona mayor.

GLOSARIO

Experiencia de estimulación sensorial: Es la primera forma de contactar y conocer el entorno: los estímulos que llegan al cerebro lo activan, entonces, el cerebro procesa la información y elabora respuestas que irán generando conductas y comportamientos simples y complejos en respuesta al entorno.

Propiedades organolépticas: Color, sabor, olor y textura. Estas son las cuatro propiedades organolépticas principales de los alimentos. Se trata de características que se

perciben a través de los sentidos (gusto, vista, olfato y tacto) y que en algunos alimentos están mucho más presentes que en otros.

Amasado: El amasado es un proceso en la fabricación de pan o masa de pasta, que se utiliza para mezclar los ingredientes y añadir resistencia al producto final. Su importancia radica en la mezcla de la harina con el agua.

Arepa: La arepa es un alimento elaborado con harina de maíz que es muy tradicional en América Latina, especialmente en Venezuela y Colombia. Sin embargo, su sabor ha conquistado a nivel internacional, tanto que incluso tiene su propio día: el 12 de septiembre, Día Mundial de la Arepa.

Cereales: Los cereales son, por excelencia, fuente principal de energía que el organismo necesita para realizar actividades diarias, y también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros. Entre los nutrientes que contienen los cereales encontramos vitaminas, minerales, fibra e hidratos de carbono.

Carbohidratos: Son compuestos que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno en las proporciones 6:12:6. Durante el metabolismo se queman para producir energía, y liberan dióxido de carbono (CO_2) y agua (H_2O). Los carbohidratos en la dieta humana están sobre todo en forma de almidones y diversos azúcares.

Energía: Los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para mantener nuestra actividad diaria. Esta energía puede calcularse a través del calor producido por la sustancia alimenticia, que es consecuencia de la oxidación de los nutrientes, y se mide en calorías.

Queso: alimento elaborado a partir de la leche cuajada de vaca, cabra, oveja u otros mamíferos. Sus diferentes estilos y sabores son el resultado del uso de distintas especies de bacterias y mohos, niveles de nata en la leche, curación, tratamientos en su proceso, etc.

Proteína: Molécula compuesta de aminoácidos que el cuerpo necesita para funcionar de forma adecuada. Son la base de las estructuras del cuerpo, tales como la piel y el cabello, y de sustancias como las enzimas, las citocinas y los anticuerpos.

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.

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.

EXPERIANCIAS SENSORIALES
Consiste en desarrollar espacios de interacción a través de los sentidos con diversos alimentos y otras texturas que estimulen sensaciones en cada persona mayor para activar la funcionalidad física a diferentes niveles. De acuerdo con la condición actual que presenta la mayoría de las personas mayores atendidas, es útil el uso de actividades que generen reminiscencias “Recuerdo impreciso de un hecho o una imagen del pasado que viene a la memoria”, “lo que sobrevive de una cosa y sirve para recordarla”. La herramienta consiste en desarrollar espacios de interacción a través de los sentidos con diversos alimentos y otras texturas que estimulen sensaciones en cada persona mayor para activar la funcionalidad física a diferentes niveles.

AREPA
Las arepas son de origen precolombino, este “pan” está hecho con masa de maíz seco molido o de harina de maíz precocida, tienen forma circular y aplanada. Según el venezolano Mariano Picón Salas la palabra arepa proviene de la voz *erepa*, que significaba “maíz” para la etnia extinguida de los cumanagotos. Sin embargo, los registros más antiguos de la palabra indican que diferentes pueblos indígenas en Colombia y Venezuela ya usaban la palabra arepa para referirse a un alimento a base de maíz cuando los europeos llegaron al continente. Este delicioso platillo es conocido con el nombre en Bolivia, Colombia y Venezuela y es consumida de manera tradicional en las gastronomías de estos países.

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 pueden percibir a través de los sentidos y que recordación tienen a través de ellos. Se les explica que, a través del contacto directo con los alimentos, en este caso, el amasado y elaboración de arepas pueden aprender sobre los alimentos que ellos están trabajando, además, tener reminiscencia y recuerdos relacionado con este alimento. Además, se explica el concepto de arepa, su procedencia, la importancia de los cereales y el queso en la alimentación diaria y que nutrientes ofrecen a nuestro organismo.

2. Desarrollo La actividad se realizará a través de la elaboración y amasado de arepas, donde se tienen los recursos para prepararlas. Se harán los ajustes necesarios para realizar actividades del rallado de queso y mezclado de la harina.

- Se explica primero la forma de desinfectar el empaque de la harina de maíz y de la bolsa de leche por aspersión con las cantidades de agua e hipoclorito.
- Se explica el origen de las arepas, alimento tradicional de Colombia y Venezuela y su importancia nutricional teniendo en cuenta el aporte de energía para realizar las actividades diarias.
- Se va dando el paso a paso para preparar las arepas, iniciando con la elaboración de la masa, su amasado y moldeado, explicando que son los participantes solos, con apoyo o supervisión deben realizar estos pasos.

Se brindarán los conceptos de la temática a tratar, como los nutrientes que aportan los cereales y el queso y el beneficio de su consumo en la nutrición y la salud. Por ultimo se degustará la preparación para incentivar el consumo de cereales y proteína en la alimentación diaria.

3. Evaluación:

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

- ¿Qué nutrientes aportan los cereales (¿arroz, pasta, maíz?
- ¿Qué beneficios aportan el consumo de cereales y el queso?
- ¿Cuántas porciones de cereales se deben consumir diariamente?

Tiempo	Recursos	Recurso humano
5 minutos	Alimentos como: Harina de maíz, queso rallado, mantequilla, agua tibia. Bowl plástico, platos. Salón con silletería y mesas de trabajo.	Nutricionista-Dietista-Tallerista

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf
- https://mitcentrodedia.es/actividades/estimulacion-sensorial/

REVISIÓN Y APROBACIÓN				
FECHA		NOMBRE COMPLETO	CARGO	FIRMA
Elaboró	14/09/2023	Martha Arteta A.	Nutricionista	
Aprobó	14/09/2023	Raquel Pinto	Coordinadora	

Powered by CamScanner