ACTA N°361

FECHA: Bogotá, septiembre 14 de 2023.

HORA: 10:30 a.m. a 11:15 a.m.

LUGAR: Comunidad de Cuidado Tierra del Sol.

TEMA: Actividad IEC: Experiencias sensoriales y organolépticas-Elaboración de arepas

ASISTENTES: Planilla de asistencia. Los asistentes son personas que constituyen parte del grupo reunido.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo de bienvenida y agradecimiento por asistencia.

2. Actividad IEC: Experiencias sensoriales y organolépticas-Elaboración de arepas

OBJETIVO

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.

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.

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.

DESARROLLO

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.

Las experiencias sensoriales consisten 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.

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.

2. Desarrollo

Se realiza el saludo a las personas mayores por parte de la nutricionista Martha Arteta, junto con la tallerista de terapia ocupacional Clara García.

Se da inicio a la actividad siendo las 11:00 am, 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.

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 brindan 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 último, se degusta la preparación para incentivar el consumo de cereales y proteína en la alimentación diaria.

Como postest se realiza de manera verbal y se obtiene los siguientes resultados:

- ¿Qué nutrientes aportan los cereales (¿arroz, pasta, maíz)? Carbohidratos

- ¿Qué beneficios aportan el consumo de cereales? Ayudan a obtener energía para las actividades diarias.

- ¿Cuántas porciones de cereales se deben consumir diariamente? 5 porciones diarias

Conclusiones:

En el transcurso de la actividad se observa atención y participación activa por parte de las personas mayores, fueron atentos ante las explicaciones sobre los conceptos ofrecidos, realizaron las actividades de manera adecuada, tanto en el manejo de las normas higiénico sanitarias, como, en los procedimientos de amasado y moldeado de las arepas. Se realizaron los ajustes razonables para aquellos participantes que tienen limitaciones físicas en las actividades.

Logros:

- Participación activa de los participantes.
- Se logra obtener reminiscencias y recuerdos de experiencias vividas a través del contacto directo con los alimentos, además aplicar habilidades instrumentales en la elaboración de las arepas.
- Se logra promover un consumo saludable de los cereales, a través de una actividad lúdica y de aprendizaje mediante la práctica.
- Se observa que captaron los conceptos que se socializaron en la actividad.

Dificultades:

En las personas con limitaciones físicas, se observa mayor dificultad en los procesos de amasado y moldeado de alimentos. Se realizan las ayudas para mejorar la realización de la actividad.

Oportunidades:

Se debe fomentar estos espacios con mayor frecuencia para propiciar el aprendizaje lúdico y mediante las practica.









Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Seguir realizando estas actividades de experiencias sensoriales y organolépticas con el fin de estimular sensaciones y estimular la funcionalidad de la persona mayor y fomentar una alimentación saludable e inocua a través del incentivo del consumo de todos los grupos de alimentos.	Nutricionista, tallerista y personas mayores	Permanente

En constancia de lo anterior firman:

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de octubre 2023.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Martha Arteta A	Nutricionista	Comunidad de cuidado Tierra del Sol	
Clara García	Tallerista	Comunidad de cuidado Tierra del Sol	
Raquel Pinto	Coordinadora	Comunidad de cuidado Tierra del Sol	

Elaboró: Martha C. Arteta A. Nutricionista dietista- CCC Tierra del Sol.

Powered by CamScanner