NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN
ACTIVIDAD # 1: Taller grupo priorizado “adultos mayores barrio Floralia” **SUBACTIVIDAD:** Alimentación saludable
Modalidad de la capacitación: Taller
Población objetivo: grupo de 20 adultos mayores pertenecientes al barrio Floralia, ubicado en la comuna 6 de la ciudad de Cali.
Justificación
Objetivo General: Elaborar un recetario saludable de manera participativa con la comunidad, fomentando una cultura del cuidado de la salud.
Objetivos Específicos: - Identificar las prácticas de alimentación saludables desarrolladas por los adultos mayores. - Promover la participación de los adultos mayores en el intercambio de saberes y recetas tradicionales. - Brindar información sobre prácticas de alimentación saludable y sostenibles.
META
Como resultado, se espera la construcción, publicación y difusión de un recetario saludable como herramienta de fortalecimiento nutricional en la comunidad.
CONTENIDO
1. Presentación con la comunidad “dinámica de presentación”. Como primer momento se realizará la presentación formal con la comunidad a través de una dinámica que permita reconocernos en el espacio de trabajo. La dinámica consiste en formar un círculo donde cada participante deberá presentarse y a medida que pase el siguiente, se deberá nombrar a la persona que se presentó anteriormente. 2. ¿Qué es la alimentación saludable? En este espacio nos tomaremos un momento para hablar sobre lo que significa una alimentación saludable, los tipos de alimentos que constituyen nuestra alimentación (frutas y verduras, legumbre y cereales, proteínas, grasas, agua) y su clasificación (naturales, procesados y ultraprocesados). Para ello, tendremos una pirámide alimenticia donde cada participante recibirá una ficha de un alimento (pan, pescado, banano, etc) el cual deberá colocar según la clasificación del alimento consideren pertenece. al finalizar, analizaremos la pirámide y

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

hablaremos sobre la importancia de incluir estos alimentos a nuestra alimentación (teniendo en cuenta la disponibilidad, temporada y acceso a ellos).

3. Hábitos de alimentación saludable.

Con la comunidad realizaremos una lluvia de ideas para conocer sus hábitos de alimentación saludable. Luego, daremos a conocer los hábitos que deberían tener en cuenta para mejorar su salud alimenticia.

4. Recetas en comunidad.

Se formarán pequeños grupos de 3-4 personas donde los participantes escribirán una receta tradicional de su comunidad que consideren saludable. La receta deberá contener ingredientes y forma de preparación,

METODOLOGÍA

El taller utilizará una metodología participativa, que contará con la participación presencial de la comunidad. Se pretenden usar estrategias pedagógicas como el diálogo de saberes, lluvia de ideas, trabajo en equipo y juegos instructivos.

Materiales: 2 pliegos de papel bond o Kraft, 1 marcador, hojas de block, lapiceros, fichas de alimentos.

Intensidad horaria: 2 horas

RESPONSABLES

Diana Palomares - Lic. en Educación Popular

RESULTADO ESPERADO

Con este taller se espera que los participantes reconozcan prácticas de alimentación saludable propias y logren compartir lo aprendido a su comunidad.

MECANISMOS DE EVALUACIÓN

- Participación de la comunidad.

evidencias: fotografías, actas de encuentro, lista de asistencia.

.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.