NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN
ACTIVIDAD # 2: Taller grupo priorizado #2
Modalidad de la capacitación: Taller
Población objetivo: grupo de 20 personas pertenecientes al barrio Petecuy 2, 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 la comunidad. - Brindar información sobre prácticas de alimentación saludables y sostenibles. - Promover la participación de la comunidad en el intercambio de saberes y recetas tradicionales.
META
Como resultado, se espera la construcción, publicación y difusión de un recetario saludable como herramienta de fortalecimiento nutricional en la comunidad.
CONTENIDO
1. ¿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). *"La alimentación saludable es una dieta equilibrada y variada que proporciona al cuerpo los nutrientes y la energía necesarios para mantenerse sano, funcionar correctamente y prevenir enfermedades".*

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.

Iniciaremos con una actividad llamada "*la pirámide alimenticia*" donde cada participante recibirá una ficha con el nombre de un alimento (pan, pescado, banano, etc) el cual deberá colocar según la clasificación del alimento consideren pertenece. Al finalizar, analizaremos la pirámide y hablaremos sobre la importancia de incluir estos alimentos a nuestra alimentación (teniendo en cuenta la disponibilidad, temporada y acceso a ellos).

Seguidamente se realizará una segunda actividad llamada "*plato saludable*" para la cual se formarán 4 grupos. Cada grupo deberá escoger y plasmar en una hoja de block ¿cuál creen que sería un desayuno, media mañana, almuerzo o cena saludable?

- *Desayuno: proteína + carbohidrato + grasa + fruta (opcional)*
- *Media mañana: lácteo + fruta + acompañante (granola, frutos secos)*
- *almuerzo: proteína + legumbre + carbohidrato + ensalada*
- *Cena: proteína + ensalada*

Seguidamente, cada grupo socializará sus respuestas y reflexionará a partir de la siguiente pregunta: ¿Nuestro desayuno, media mañana, almuerzo o cena se parecen a la información aquí expuesta?

2. 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.

- *Establecer horarios regulares de alimentación.*
- *Planificación de comidas y diversidad de alimentos.*
- *Beber como mínimo dos (2) litros de agua al día.*
- *Controlar las porciones.*
- *Comer sin distracciones.*
- *Cocinar en casa.*
- *Realizar actividad física treinta (30) minutos al día.*
- *No cenar cerca a la hora de dormir.*

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.

- *Limitar el consumo de alimentos ultraprocesados, con altas cantidades de sodio, azúcares añadidos y grasas no saludables.*

3. Recetas en comunidad.

Se formarán pequeños 5 grupos de 4 personas donde los participantes escribirán una receta tradicional de su comunidad que consideren saludable. Se trabajará con base en la pregunta ¿Qué cocinan ustedes para celebrar una ocasión especial? La receta deberá contener ingredientes y forma de preparación. Al finalizar se socializarán las recetas.

Finalmente se dará cierre a la actividad agradeciendo la participación de la comunidad.

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: 1 pliegos de papel bond, 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.

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.