ACTA N°71

FECHA: Bogotá, octubre 25 de 2023.

HORA: 3:30 p.m. a 4:30 p.m.

LUGAR: Comunidad de Cuidado Tierra del Sol.

TEMA: Actividad IEC: Plato saludable de la familia colombiana

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: Plato saludable de la familia colombiana.

OBJETIVO

Orientar a las personas mayores para la adopción y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Comprender la importancia de realizar una adecuada clasificación de alimentos, a través del intercambio de conocimientos entre participantes y nutricionista, al igual que entender que la actividad física debe formar parte de la cotidianidad.

Identificar los alimentos que pertenecen a cada grupo del plato saludable y sus principales características nutricionales y promover la práctica de la actividad física en los participantes

DESARROLLO

Alimentación saludable.

Es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.

- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.
- Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares.

Las GABAs tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de: – Alimentación y nutrición; – Salud; y – Agricultura, así como de programas de Educación Alimentaria y Nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos. • Las GABAs ofrecen consejos sobre: – Alimentos; – Grupos de alimentos; y – Modelos alimentarios con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas.

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 y Fayr Castillo fisioterapeuta.

Se realiza pausas activas antes del inicio de la actividad de promoción dirigida por parte de la fisioterapeuta.

Se da inicio a la actividad siendo las 3:30 pm, el profesional en nutrición da la bienvenida a los participantes y explica el objetivo y la metodología de la actividad “Plato saludable de la familia colombiana”. Se realiza la actividad por grupos de 6 personas mayores. Se explica cada uno de los mensajes de las guías alimentarias basadas en alimentos (GABAS) y se enfatiza en los beneficios desde el punto de vista nutricional y para la prevención de enfermedades. Se utiliza la imagen del plato saludable de la familia colombiana como recursos didácticos. Se realiza preguntas referentes a la temática y se retroalimenta ampliando las respuestas. Se entrega la imagen de un plato saludable sin alimentos, se presentan diferentes grupos de alimentos, para que las personas mayores las ubiquen de acuerdo con la proporción observada en cada plato.

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

- ¿Qué grupos de alimentos encontramos en el plato saludable de la familia colombiana? Seis grupos de alimentos: frutas y verduras, azúcares, las carnes los huevos y las leguminosas, las grasas y los aceites, los lácteos y todos sus derivados y los cereales, raíces y tubérculos.

- ¿Qué nutriente aporta el grupo de las carnes, pescado, huevos y leguminosas? Proteínas

- ¿La crema de leche hace parte del grupo de los lácteos? Si o no y explique. De las grasas, porque aporta cantidad alta de este nutriente.

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, realizaron la asociación de los alimentos en cada grupo del plato saludable, respondieron las respuestas y se retroalimentó las respuestas.

Logros:

- Participación activa de los participantes.
- Se logra promover un consumo saludable de los grupos del plato saludable de la familia colombiana, a través de una actividad lúdica y de aprendizaje mediante la práctica.
- Se observa que captaron los conceptos que se socializaron en la actividad.
- Se observó discusión y debate por parte de las personas mayores frente a los beneficios de los diferentes grupos de alimentos y se brindó los conceptos que pueden concientizar una alimentación consciente y saludable.

Dificultades:

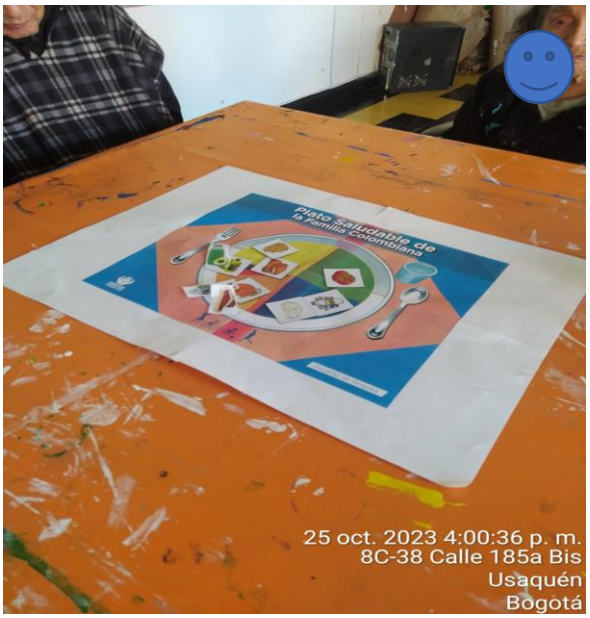
No se observan dificultades en la consecución de la actividad.

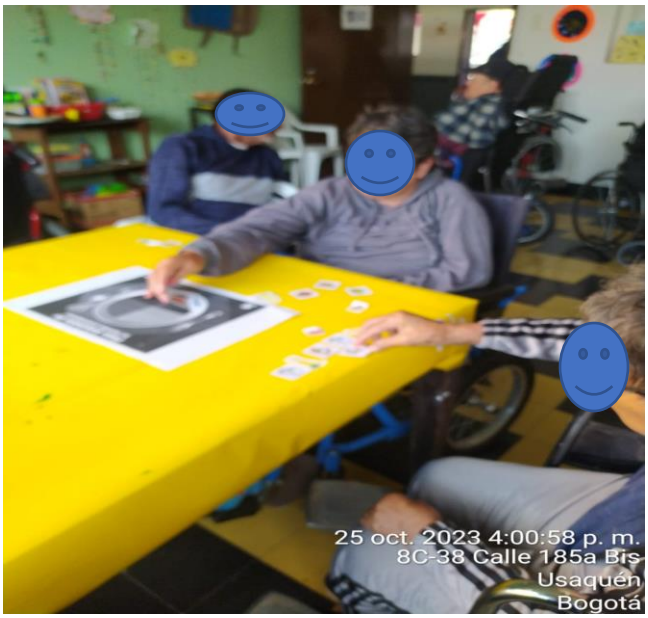
Oportunidades:

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


25 oct. 2023 3:41:59 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


25 oct. 2023 3:43:58 p. m.
185-5 Carrera 8c
Usaquén
Bogotá


Plato saludable de la familia colombiana
25 oct. 2023 4:00:36 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá


25 oct. 2023 4:00:58 p. m.
8C-38 Calle 185a Bis
Usaquén
Bogotá

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Seguir realizando estas actividades lúdicas para fomentar una alimentación saludable e inocua a través del incentivo del consumo de todos los grupos de alimentos.	Nutricionista, tallerista, fisioterapeuta y personas mayores	Permanente

En constancia de lo anterior firman:

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

En constancia de lo anterior firman:

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

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

Powered by CamScanner