ACTA N°200

FECHA: Bogotá, 19 abril de 2024.

HORA: 9:00 p.m. a 9:45 p.m.

LUGAR: Centro de Comunidad de Cuidado Tierra del Sol.

TEMA: Estrategia IEC: “Hablemos de las grasas”

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

ORDEN DEL DÍA:

1. Se realiza actividad con las personas mayores. Se socializa el objetivo de la actividad de estilos de vida saludables “Hablemos de las grasas”.
2. Se desarrolla la actividad, mediante presentación de imágenes con la clasificación de las grasas y sus efectos en la salud.
3. Aplicación de postest.
4. Despeje de dudas e inquietudes.

OBJETIVO:

Información:
• Conocer la función de las grasas en el organismo y su clasificación saturadas, monoinsaturadas, polinsaturadas y trans, además, los alimentos fuentes de grasas.

Educación:
• Comprender los efectos sobre la salud del consumo de las grasas saturadas y trans, los beneficios que otorgan las grasas poliinsaturadas

Comunicación:
• Promover la creación de hábitos alimentarios saludables frente al consumo de las grasas, para contribuir en el mantenimiento de la salud y reducir así el riesgo de la aparición de enfermedades relacionadas con la salud cardiovascular.

INTRODUCCIÓN

Las grasas son macronutrientes que, junto con las proteínas y los carbohidratos, forman parte de una alimentación balanceada. existen varios motivos por los cuales se debe consumir una cantidad adecuada de grasas y entre los más importantes están:

Constituyen el combustible de mayor capacidad calórica, pues 1 g de grasa aporta 9 kcal, mientras que 1 g de carbohidratos o proteínas aporta 4 kcal. Suministran ácidos grasos esenciales, que deben ser consumidos a través de la alimentación, pues el cuerpo no los produce. Forman parte de la estructura de las hormonas y los ácidos biliares; estos últimos juegan un papel importante en la digestión de las grasas. Son un vehículo para el transporte de vitaminas liposolubles (vitaminas a, d, e y k).

En general, las grasas se clasifican en dos grupos: las grasas saturadas y las grasas insaturadas.

Grasas saturadas: se encuentran generalmente en los alimentos de origen animal, como la carne de res y cerdo, la piel del pollo y los productos lácteos enteros. su consumo excesivo está relacionado con un aumento del colesterol ldl (malo), lo que puede contribuir a una mayor probabilidad de tener enfermedades cardiovasculares.

por otro lado, las grasas insaturadas están divididas en dos subgrupos:

Grasas monoinsaturadas: se encuentran principalmente en el aceite de oliva, el aguacate y los frutos secos. están relacionadas con un efecto beneficioso en la salud, pues pueden ayudar a disminuir las concentraciones del colesterol LDL (malo).

Grasas poliinsaturadas (omega 3): están presentes en peces de aguas frías como el salmón, arenque, sardina y trucha, en los mariscos, en los aceites vegetales de canola y soja, y en las semillas de linaza y chía. su consumo es importante pues el cuerpo no las produce y es necesario obtenerlas a través de los alimentos. además, tienen propiedades beneficiosas para la salud, pues pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades cardiovasculares.

en general, las grasas son muy utilizadas en la cocina, especialmente para freír los alimentos. este aumento de temperatura hace que el aceite sufra trasformaciones desfavorables, donde la grasa insaturada pasa a ser saturada, perdiendo así los beneficios para la salud.

Las grasas saludables se encuentran en pescados, frutos secos, cortes de carnes bajos en grasa y lácteos descremados.



DESARROLLO

1. La nutricionista da la bienvenida a las personas mayores. En primera instancia se realiza la presentación de imágenes con los diferentes tipos de grasa, saturadas, polinsaturadas y trans, se efectúa preguntas relacionadas con el tema para percibir los conocimientos previos, se realizan preguntas relativas al tema para realizar la retroalimentación de las temáticas e inquietudes surgidas durante la sesión educativa.
Luego se despejaron las dudas e inquietudes surgidas durante la actividad.
Al finalizar la actividad educativa, la fisioterapeuta del centro, realizará actividad física dirigida a las personas mayores.









Evaluación:

Se diligenciará un postest, mediante la entrega de una hoja con imágenes de diferentes alimentos fuentes de grasas, se invitará a colorear los alimentos ricos en grasas saludables y encerrar en un círculo las grasas perjudiciales para la salud. Para evaluar la adquisición de conocimientos por parte de las personas mayores, se realizan las siguientes preguntas para indagar sobre los conocimientos impartidos y su adherencia:

1. ¿Son importantes las grasas y por qué?
2. ¿Qué beneficios otorgan los alimentos ricos en grasas insaturada y poliinsaturadas?
3. ¿Qué consecuencias en la salud produce el consumo de las grasas saturadas y trans?

Conclusiones:

Todos los participantes presentaron una adecuada disposición, interés y activa participación en la explicación de los conceptos impartidos, William Diaz, Jairo Duarte y Miryam Salamanca participaron de manera sobresaliente en la actividad. Se realizó presentación de imágenes de manera previa para sondear conocimientos sobre la temática a tratar y se observa que las personas mayores requieren retroalimentación y aclaración de los conceptos sobre las grasas.

Logros:

- Participación activa de los participantes.

- Se logra promover la adopción de conceptos sobre las grasas saludables y sus alimentos fuentes para aplicarlos en la cotidianidad.

- Se observa que captaron los conceptos que se socializaron en la actividad.

- Se observó mayor atención y disposición en la actividad.

Dificultades: Las personas con discapacidad severa requieren ajustes razonables para lograr mayor participación, o en su defecto, la participación pasiva o de observador en 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 lúdicas para fomentar una alimentación saludable e inocua a través del incentivo del consumo de todos los grupos de alimentos.	Nutricionista, fisioterapeuta y personas mayores	Permanente

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el próximo mes de mayo 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Martha Arteta A	Nutricionista	Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol	
Falr Castrillón	Fisioterapeuta	Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol	
Raquel Pinto	Coordinadora	Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol	

Anexos: NA

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

Powered by CamScanner