FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 12:
Práctica (s) o tema (s)	Sazonadores saludables una alternativa natural para cocinar mejor
Mensaje	“Menos sal y azúcar, más sabor y bienestar
Objetivo IEC	Promover el uso de sazonadores saludables mediante el reconocimiento y la selección de hierbas, especias y condimentos naturales como alternativa al uso excesivo de sal y productos ultraprocesados, contribuyendo a una alimentación más saludable.
Marco de referencia	El consumo excesivo de sodio a través de la sal y productos ultraprocesados es un factor de riesgo bien establecido para enfermedades crónicas como la hipertensión y las cardiovasculares. Estudios han demostrado que estrategias culinarias que promueven el uso de hierbas y especias pueden facilitar adherencia a dietas bajas en sodio, reduciendo significativamente la ingesta de este componente sin sacrificar la aceptabilidad de los alimentos Las directrices nutricionales modernas recomiendan limitar la ingesta de sodio y sustituirlo cuando sea posible por sazonadores naturales como hierbas aromáticas y especias, que además pueden realzar el sabor y mejorar la calidad de la dieta . Este enfoque no solo contribuye a la reducción de componentes dietéticos sobreconsumidos (como sodio y grasas saturadas), sino que también puede aumentar la ingesta de alimentos densos en nutrientes cuando se integra de forma consistente en la preparación de comidas saludables Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). Sazonadores naturales: Especias, hierbas y frutas. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/sazonadores-naturales-especias-hierbas-frutas.pdf Studocu Anderson CA, Cobb LK, Miller ER 3rd, Woodward M, Hottenstein A, Chang AR, Mongraw-Chaffin M, White K, Charleston J, Tanaka T, Thomas L, Appel LJ. Effects of a behavioral intervention that emphasizes spices and herbs on adherence to recommended sodium intake: results of the SPICE randomized clinical trial. Am J Clin Nutr. 2015 Sep;102(3):671-9. doi: 10.3945/ajcn.114.100750. Epub 2015 Aug 12. PMID: 26269371; PMCID: PMC4548171.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Conocimiento previo de sazonadores naturales 2. Juego (20 min): Identificación de sazonadores naturales segun los sentidos Se realiza una actividad sensorial con adultos mayores en la que se presentan diferentes sazonadores naturales en recipientes individuales (ajo, cebolla, cilantro, perejil, laurel, orégano, comino, cúrcuma, jengibre, cebollín o hierbabuena), invitándolos a reconocerlos principalmente a través del olfato, apoyándose en la vista y el tacto. Los participantes identifican los aromas, colores y texturas, y comparten en qué preparaciones los utilizan o qué recuerdos les evocan. 3. Actividad física (15 min): Ejercicios de estimulación de los sentidos 4. Cierre (15 min): Lluvia de ideas para incluir los alimentos en nuevas recetas.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Especias (canela, clavos de olor, ajo, cebolla, cilantro, perejil, laurel, orégano, comino, cúrcuma, jengibre, cebollín o hierbabuena),
Recursos	Recurso Humano: Nutricionista Recursos Materiales: Infografía, recipientes, vendas para los ojos, especias, cinta de enmascarar
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La actividad se desarrolló de manera exitosa, con alta participación e interés por parte de los adultos mayores, quienes se involucraron activamente en la experiencia sensorial. A través del reconocimiento de los sazonadores naturales mediante el olfato, la vista y el tacto, lograron identificar aromas, colores y texturas, compartiendo además saberes y recuerdos asociados a su uso en la cocina tradicional. La actividad física complementó el proceso favoreciendo la estimulación de los sentidos y la atención. En el cierre, mediante la lluvia de ideas, se evidenció apropiación del aprendizaje, ya que varios participantes manifestaron haber descubierto nuevos sazonadores naturales y expresaron su intención de incorporarlos en futuras preparaciones para mejorar el sabor y la calidad de sus comidas.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.