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

Sesión No.	Sesión 11:
Práctica (s) o tema (s)	Taller de porciones y caracteristicas organolepticas de los alimentos
Mensaje	Aprendamos juntos sobre porciones adecuadas
Objetivo IEC	Fortalecer los conocimientos de los participantes sobre el tamaño adecuado de las porciones y el reconocimiento de las características organolépticas de los alimentos, con el fin de promover una alimentación saludable y segura.
Marco de referencia	En el adulto mayor, una alimentación adecuada cumple un papel fundamental en el mantenimiento de la salud, la funcionalidad y la calidad de vida. El reconocimiento de porciones apropiadas contribuye a cubrir los requerimientos nutricionales sin excesos ni déficits, mientras que la identificación de las características organolépticas de los alimentos (color, olor, sabor y textura) permite evaluar su frescura y estado de conservación, reduciendo el riesgo de consumo de alimentos en mal estado. En este sentido, la educación alimentaria y nutricional se constituye en una estrategia clave para fortalecer la autonomía del adulto mayor y promover prácticas de alimentación saludables y seguras. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet?utm
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio (10 min): Conocimiento previo de porciones 2. Juego (20 min):Se realizó una contextualización a las perosnas mayores de los alimentos cruciales en la alimentación del adulto mayor. Por medio de "Quien quiere ser millonario" se muestran imagenes de todos los componentes de los tiempos de comida, y ellos "a ojo" tienen que acertar el gramaje que se ve en cada imagen. Durante la actividad se brindan orientaciones individuales y grupales, se promueve la participación activa y se refuerza el aprendizaje a partir de la experiencia práctica y el intercambio de saberes. 4. Cierre (15 min): Se socializan los aprendizajes, se resuelven dudas y se verifica de forma oral la comprensión de los conceptos abordados.
No. de participantes por sesión	20 Personas
Herramienta pedagógica	Imágenes de alimentos, presentación power point.
Recursos	Recurso Humano: Nutricionista Recursos Materiales: Infografía, recipientes, vendas para los ojos, especias, cinta de enmascarar https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1Xao1Jb6J1FpUshR_-nN-YC-BUioPQ47J
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La actividad se desarrolló de manera exitosa, evidenciando una participación activa, interés y motivación por parte de los adultos mayores. A través de la dinámica “¿Quién quiere ser millonario?”, lograron identificar y reflexionar sobre los alimentos fundamentales en su alimentación, comprendiendo de forma práctica y visual las porciones reales que se ofrecen en el centro de cuidado. Durante el desarrollo se brindaron orientaciones individuales y grupales que fortalecieron el aprendizaje, permitiendo aclarar dudas y afianzar conceptos. En el cierre, se evidenció apropiación de la información, ya que los participantes demostraron mayor claridad frente a los gramajes y porciones adecuadas en cada tiempo de comida.

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.