







Planeación de menús saludables con bajo presupuesto

Sesión 7 – Guía metodológica

ND – Laura Ximena Vásquez Cárdenas

OBJETIVOS

- Promover la planeación de menús nutritivos, variados y económicos, utilizando alimentos accesibles de la canasta básica, fomentando la seguridad alimentaria, la autonomía en la preparación y el aprovechamiento responsable de los recursos disponibles.

¿Por qué esta estrategia?

Comer saludable no depende solo del dinero
La planeación:

- Optimiza el presupuesto
- Reduce desperdicio
- Fortalece la autonomía familiar

Especialmente útil en:

- Contextos de vulnerabilidad
  - Población con discapacidad intelectual

Enfoque conceptual

Marco de referencia:

- Enfoque de derechos
- Modelo de desarrollo humano
- Recomendaciones FAO y Minsalud
- Aprendizaje significativo y experiencial

Principios clave:

- Participación activa
- Material visual y práctico
- Trabajo con familias y cuidadores
- Aprender haciendo

Estructura de la sesión

1. Inicio — Motivación (15 min)
2. Desarrollo — Taller práctico (60 min)
3. Actividad física temática (30 min)
4. Cierre — Compromisos (15 min)



Metodología

Inicio: “El mercado inteligente”

- Juego con tarjetas de alimentos y precios
- Reflexión: comer bien no es costoso

Desarrollo: Taller práctico

- Armado de menús semanales
- Simulación de compra con presupuesto
- Recetario colectivo “Mi Menú Creativo y Saludable”



Actividad física integradora

Dinámica: Carrera del mercado saludable

- Relevos con imágenes de alimentos
- Aprendizaje + movimiento
- Refuerzo de selección saludable

Cierre y transferencia al hogar

Socialización de menús
Compromisos en el entorno familiar

Frase clave:
“Comer bien es posible con organización y creatividad”

Recursos necesarios

Materiales:
Cartillas, tarjetas, fichas de dinero, marcadores, papel Kraft

Talento humano:
Nutricionista, terapeuta ocupacional, educador físico

Espacio:
Salón con mesas de trabajo

Resultados esperados

✓ Mayor comprensión sobre alimentación saludable
✓ Mejores decisiones de compra
✓ Aumento de la autonomía
✓ Fortalecimiento del rol familiar✓ Mayor adherencia a hábitos saludables







GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ