







Planeación de menús saludables con bajo presupuesto

Sesión 8 – Guía metodológica

ND – Laura Ximena Vásquez Cárdenas

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

OBJETIVO

- Brindar a los participantes y sus familias herramientas psicológicas y nutricionales para regular la ingesta de alimentos, disminuir conductas ansiosas y fortalecer rutinas de alimentación consciente en casa.

¿Por qué esta estrategia?

El picoteo constante y las sobreingestas dificultan el control de peso y generan riesgos de salud. La estrategia combina técnicas de alimentación consciente, regulación emocional y acompañamiento familiar, adaptadas a poblaciones con discapacidad, para promover hábitos sostenibles y mejorar la calidad de vida.

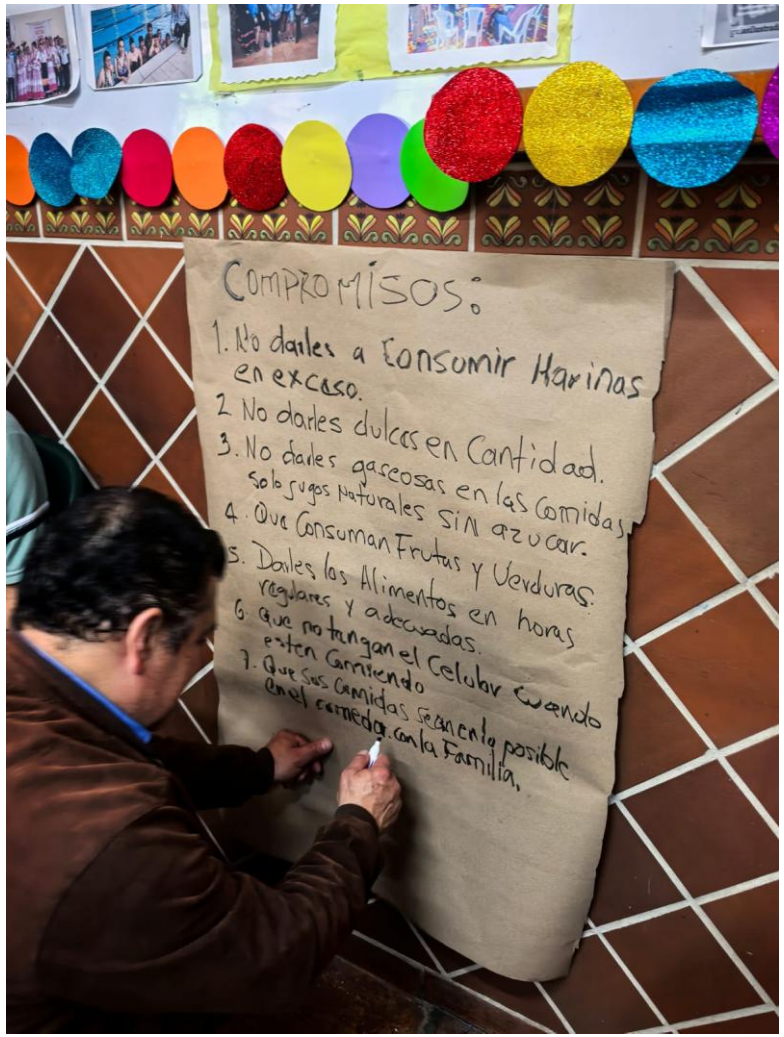
Metodología

- **Inicio:** dinámica de emociones y reflexión sobre cómo se siente cada persona al comer.
- Desarrollo:
- **Juego de roles** "La mesa consciente" para identificar desencadenadores de ansiedad.
- **Técnicas de respiración y pausa** consciente antes de comer.
- **Mural colectivo** de rutinas saludables en casa.



Metodología

- **Refuerzo nutricional** sobre organización de menús y porciones.
- **Actividad física breve:** ejercicios de relajación y estiramiento para disminuir ansiedad.
- **Cierre:** compromisos familiares y entrega de tarjeta de recordatorio de alimentación consciente.



Recursos clave

- Tarjetas de emociones con pictogramas.
- Mural colectivo de rutinas.
- Vajilla de demostración y materiales visuales.
- Talento humano interdisciplinar: psicóloga, nutricionista.

Evaluación

Se recomienda combinar observación estructurada, autoevaluación participativa con pictogramas y compromisos escritos de las familias.





GRACIAS

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