







Sesión 10 - Relación positiva con la alimentación

Guía metodológica

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

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

Objetivo

Disminuir conductas inadecuadas en torno al proceso de alimentación (comer por ansiedad, demasiado rápido o rechazar alimentos), promoviendo una relación consciente, tranquila y positiva con la comida en participantes con discapacidad intelectual.

Mensaje clave: ¡Comer es un acto de bienestar, no de ansiedad!

Marco de referencia

La alimentación está ligada a factores emocionales y sociales. En personas con discapacidad intelectual, es común la impulsividad, la dificultad para reconocer señales de hambre y saciedad, y la influencia de emociones en el acto de comer. La estrategia se centra en la alimentación consciente (mindful eating), el reconocimiento de emociones y la práctica de hábitos que favorezcan el autocuidado y el disfrute de los alimentos.

Metodología

- **Inicio (15 min):** Dinámica "Semáforo de la alimentación" para identificar emociones antes de comer.
- **Desarrollo (60 min):**
  - •Juego de roles "Comer con calma" (saborear despacio).
  - •Proyección del video "Trabajar las emociones" con reflexión guiada por la psicóloga.
  - •Ejercicio de respiración y pausa antes de comer.
  - •Mural colectivo "Mi relación con la comida" (dibujos o recortes).
- **Actividad física (30 min):**

•Juegos de relajación y movimiento suave (yoga adaptado, estiramientos, respiración activa).

- **Cierre (15 min):**Reflexión grupal y compromisos individuales. Entrega simbólica de tarjeta ilustrada con el lema: *"Comer con calma es cuidarme"*.



Recursos necesarios

Herramientas pedagógicas:

- Tarjetas de colores (semáforo emocional).
- Video “Trabajar las emociones” - https://www.youtube.com/watch?v=KsThEXZS9wI
- Mural colectivo
- Tarjeta ilustrada de compromiso personal.

Recursos necesarios:

- Materiales: cartulinas, marcadores, tijeras, revistas, papel kraft, colchonetas.
- Tecnológicos: computador, proyector, parlantes, música suave.
- Talento humano: nutricionista, psicóloga.





GRACIAS

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