FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
12/05/2026	ESTRATEGIA IEC Test de evaluación	Rocío Campo Yániz Nutricionista

TEMA: Estación Saludable

Para evaluar los conocimientos previos de los participantes se realizó una dinámica con un juego de concentración y atención donde se debían seguir indicaciones de diferentes movimientos y de tomar una pelota, las personas mayores se ubicaron por grupos alrededor de una mesa: “manos en la cabeza, en la cintura, rodilla; pelota” La persona que se equivocara en algunas de las indicaciones debía pasar y tomar una de las ilustraciones alusivas a alimentación o actividad física y responder la pregunta escrita en la parte posterior de esta.

Cada respuesta era analizada por todo el grupo y reforzada por la profesional en Nutrición.

Las preguntas formuladas fueron las siguientes:

- Diga los grupos de alimentos que conoce
- Mencione 2 practicas que sean saludables para la vida
- Cual seria una medida para reducir el riesgo de un infarto
- Diga que alimentos contribuyen a mejorar el transito intestinal.
- Cual es la recomendación diaria del consumo diario de frutas y verduras.
- Como puedo prevenir la perdida acelerada de masa muscular en las personas mayores.





Rocío Campo Yániz
Nutricionista CCT Antonia Santos