ACTA N° 36

FECHA: Bogotá, octubre 31 del 2023

HORA: 4:00 pm - 5:00 pm

LUGAR: Centro de cuidado transitorio Quiroga.

TEMA: Acta mensual estilos de vida saludable.

ORDEN DEL DÍA:

Tema: Se da respuesta a la obligación contractual del anexo técnico nombrado a continuación “Cumplir con lo establecido en los procedimientos de “Operación entrega de apoyos alimentarios en los servicios sociales de SDIS, Vigilancia Nutricional y seguimiento Nutricional y Promoción en estilos de vida saludable (alimentación, nutrición y actividad física)”.

DESARROLLO:

Durante este mes se continua el ciclo de capacitaciones y talleres propuestos dentro de la estrategia información educación y comunicación en donde se abordan temas relacionados con estilos de vida saludable (alimentación, nutrición y actividad física). Para este mes se aborda el tema consumo responsable de alimentos.

El desarrollo del tema se da inicio convocando a las personas mayores al auditorio, se realiza la presentación de la nutricionista quien será la profesional que lleve a cabo la capacitación en consumo responsable de alimentos y recursos (agua - luz - papel). Se proyecta un video introductorio en donde se induce una reflexión frente a las consecuencias para los individuos, colectivos y el planeta si se continúan realizando prácticas inadecuadas de consumo. así mismo, se muestran alternativas de cambio que aportan en el mejoramiento personal y de toda la sociedad.

Se da inicio a la presentación del tema por medio de una presentación en power point en donde se explica que es el consumo responsable, siendo este un concepto defendido por organizaciones ecológicas, sociales y políticas que consideran que los seres humanos harían bien en cambiar sus hábitos de consumo ajustándolos a sus necesidades reales y optando en el mercado por opciones que favorezcan la conservación del medio ambiente y la igualdad social. Los alimentos constituyen un recurso valioso que se debe gestionar y consumir con el máximo cuidado y responsabilidad.

El objetivo debe ser aprovechar toda la capacidad nutritiva que pueden ofrecer los alimentos, al margen de las costumbres, convenciones y hábitos sociales de cada momento respecto al uso (raciones demasiado generosas o desaprovechamiento de alimentos de una comida a otra, por ejemplo). Ningún alimento, por tanto, puede ser considerado un residuo o ser tirado a la basura.
Algunos de los puntos a tener en cuenta en el consumo responsable son: Considerar el impacto ambiental desde el punto de vista del ciclo de vida del producto a comprar, valorando los procesos de producción, transporte, distribución, consumo y residuos que deja el producto; Determinar la huella ecológica que determinado estilo de vida y consumismo producen; Determinar qué empresas, productos y servicios, respetan el medio ambiente y los derechos humanos para preferirlos frente a otros que no cumplan con los citados requisitos; Plantear el tipo de comercio que se desea favorecer y Asegurar la calidad de lo comprado.

CONSEJOS PARA UN USO RESPONSABLE: Antes de comprar algo, reflexiona detenidamente si realmente se necesita comprarlo o si sólo te estás guiando por la publicidad; Si te decides a comprar algo, averigua de qué materia prima se fabrica, de qué manera su proceso de manufacturación impacta al medio ambiente y si genera algún daño o injusticia social; También considera qué impacto al medio ambiente y al entorno social tiene el uso de lo que piensas comprar; Cada vez que compres algo, debes considerar también el impacto causado por los residuos y la basura que genera; Evita los productos de "usar y tirar", si no son estrictamente necesarios; Rechaza las bolsas de plástico que dan en supermercados y comercios. Si puedes, al hacer la compra, lleva tus propias bolsas de tela, de papel, de cartón o, incluso, las de plástico usadas anteriormente hasta que sean inservibles; Compra el contenido y no el envase. Muchas veces se paga más por todo lo que implica la fabricación y la eliminación de los envoltorios, que se tiran directamente a la basura, que por el contenido; Recicla antes que comprar, muchas de las cosas que están para tirar pueden volver a utilizarse de otras maneras y formas ¡¡usa tu imaginación!!; Evita las latas y los productos muy envasados.

Los tarros de cristal son una forma más ecológica que guardar los alimentos en plástico y aluminio; Dar prioridad a productos con envases retornables o reutilizables; Si utilizas artículos desechables, que sean de materiales compostables, biodegradables o, en todo caso, reciclables. Por ejemplo, platos, vasos, cubiertos, bolsas, bolígrafos desechables de materiales compostables, como bioplásticos en lugar de plásticos.

.

¿QUÉ SON LAS 6R?:

- REPENSAR nuestro modo de vida, diferenciar nuestras necesidades básicas de las prescindibles.
- REUTILIZAR, es decir, alargar, desde su diseño hasta su uso, la vida útil de los materiales.
- REESTRUCTURAR el sistema económico para que, en lugar de producir bienes superfluos, se concentre en la satisfacción de las necesidades de las personas.
- REDUCIR el consumo excesivo
- RECICLAR para reincorporar al ciclo de los materiales una vez finalizada su vida útil.
- REDISTRIBUIR porque todos tenemos derecho a proporciones equitativas de recursos, y el planeta tiene la capacidad de satisfacernos.

Para finalizar la presentación del tema, se realizó una actividad practica en donde se les entrego diferentes imágenes de prácticas de consumo, las cuales colorearon y posteriormente ubicaron en una cartelera, identificando practicas responsables de alimentación y consumo de servicios y prácticas que deterioran el medio ambiente y la sociedad.

Desde Deportes se desarrollaron las actividades físicas diarias en promoción de hábitos saludables en donde se consolida una mayor participación y asistencia de usuarios en intervenciones de carácter saludable y buenas prácticas de vida saludables. Hay mayor empatía por las actividades físicas y Se ha logrado incluir las clases teóricas como enriquecimiento de los saberes respeto a buenas prácticas y hábitos saludables. Se alcanzó a desarrollar 30 sesiones de buenas prácticas. Hay mayor empatía por las actividades físicas.