ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES. PROCEDIMIENTO DE CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE FORMATO NO CONTROLADO FICHA METODOLOGICA DE HERRAMIENTA PARA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA CON ENFOQUE DIFERENCIAL RURAL – ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y SALUDABLE

RULETA DE LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y SALUDABLE

Equipo implementador:

FECHA: LUGAR:

PROFESIONALES RESPONSABLES:

OBJETIVO GENERAL: Identificar las prácticas de alimentación sostenible y saludable que llevan a cabo la población beneficiaria de la canasta rural complementaria de alimentos del proyecto 7953: "Generación del Bien-Estar Alimentario y Nutricional en Bogotá D.C.", con el fin de brindar orientaciones para la toma de decisiones conscientes e informadas en torno a los procesos de producción, comercialización, selección y consumo de alimentos, manejo responsable del agua y cuidado del medio ambiente, como un ejercicio que contribuye a un mejor relacionamiento con su sistema alimentario.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 30 minutos SESIÓN: 1

INSUMOS Y HERRAMIENTAS PEDAGOGICAS:

- Carpa, salón o espacio de reunión.
- Sillas
- Ruleta de la alimentación sostenible y saludable
- Listado de preguntas y reflexión (orientada por el profesional)
- Esfero
- Formato de asistencia.
- Fotos relacionadas con actividad.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN:

Previo al espacio en los territorios para el desarrollo de la actividad, se realiza la convocatoria de los beneficiarios de la canasta rural, según la programación para la entrega de la canasta. Con las personas asistentes se implementa el juego de la ruleta de la alimentación sostenible y saludable, más adelante se amplía la descripción metodológica.

El día de la actividad, los profesionales deberán llevar el material requerido para su desarrollo.

Momento 1. Saludo y presentación de tema: Duración 5 minutos.

Se reúnen grupos de 7 a 10 personas, en lo posible, personas adultas y mayores de 60 años, sin embargo, si asisten otros integrantes del grupo familiar como niñas, niños y adolescentes, se solicita incluirlas. Se invita a que se ubiquen en un círculo, se realiza la bienvenida a los beneficiarios, se les informa que la actividad que se hará a continuación, requiere de su participación, se explica el objetivo y se presenta (n) la (s) persona (s) a cargo.

Dinámica inicial: Actividad rompehielos. Duración: 5 minutos.

Se puede iniciar con un momento corto de promoción de actividad física, con **movimientos de estiramiento**: Se solicita al grupo que levante los brazos, se empine y estire todo el cuerpo (15 repeticiones). Luego, realice movimientos de extensión y flexión de brazos (15 repeticiones), al igual que de extensión y flexión de piernas (15 repeticiones). Realizar círculos con los tobillos (15 repeticiones cada uno) y finalice con estiramiento de cuello, hacia los lados, hacia adelante y hacia atrás (10 repeticiones).

Momento 2. Implementación de la ruleta de la alimentación sostenible y saludable - desarrollo de la actividad. Duración 20 minutos.

Se debe iniciar la actividad indagando a los beneficiarios asistentes sobre el saber con el que cuentan, cuando se habla de la alimentación sostenible y si conocen o piensan que hay diferencia entre esta y la alimentación saludable. A partir de lo mencionado, se debe generar un diálogo en torno a los temas, realizando claridades conceptuales a las personas sobre la **alimentación sostenible**, relacionando que esta conlleva muchos procesos, dentro de ellos, la producción de los alimentos, el cual debe realizarse con los mayores cuidados posibles, reduciendo el impacto en el medio ambiente, favoreciendo que los alimentos producidos sean asequibles para todos y culturalmente aceptables.

De igual forma, se aclara que la producción de alimentos dentro de una alimentación sostenible debe reducir al máximo el uso excesivo de recursos naturales como el agua, respetar la biodiversidad, debe fomentar el consumo y compra de productos locales, reducción en el uso de agrotóxicos, consumo de productos naturales como frutas, verduras, leguminosas secas, porque para su obtención se requieren menos procesos y menor producción de residuos, diferente a la producción de carnes y lácteos. Finalmente, la alimentación sostenible ofrece beneficios a la salud de las personas a largo plazo y a la protección del medio ambiente.

Posteriormente se informará que, para brindar mayor claridad sobre el tema, se creó un juego didáctico: **La Ruleta**, la cual cuenta con 4 agrupaciones de alimentos: 1. Verduras, 2. Leguminosas secas, huevos y carnes 3. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, y 4. Frutas. Cada sección cuenta con imágenes de alimentos según la agrupación. En la parte externa se ubica una numeración asignada a cada sección, para el apartado 1. Verduras: 4 preguntas (de la 1 a la 4), 2. Leguminosas secas, huevos y cárnicos: 4 preguntas (de la 5 a la 8), 3. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos: 4 preguntas (de la 9 a la 12) y 4. Frutas: 4 preguntas (de la 13 a la 16).

El profesional, con el apoyo de la ruleta, explicará al grupo el desarrollo de la actividad. Se motivará la participación de los asistentes para generar un diálogo en torno a las preguntas asignadas a la numeración de la ruleta. Se solicitará a cada persona del grupo que gire la flecha de la ruleta y teniendo en cuenta el número donde ésta apunte, cada participante responderá la pregunta ubicada en el listado de preguntas.

A continuación, se relacionan las preguntas según la numeración:

1. **Verduras:**

Pregunta 1: De las verduras que se entregan en la canasta, ¿cuál es la que más le gusta y qué preparaciones realiza con ella?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Teniendo en cuenta la respuesta de la persona, realizar claridades frente a cuáles alimentos son verduras y cuáles no (de lo entregado en la canasta) e intentar indagar sobre recetas ancestrales o preparaciones que realizan para incluir las verduras en el hogar.
Pregunta 2: En la zona dónde vive, ¿Se cosecha y consume otras verduras que no están en el juego? ¿Cuáles?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Con la pregunta, se busca indagar con los asistentes si consumen lo que cosechan, o si cultivan alimentos, o si todos son comprados, además identificar la variedad en el consumo de alimentos (principalmente de verduras) a las que están accediendo.
Se puede indagar sobre las prácticas que tienen para los cultivos, ejemplo, si son cultivos orgánicos o si emplean agrotóxicos de manera excesiva.
Pregunta 3: ¿Cómo almacena las verduras en el hogar, para que se puedan conservar por mayor tiempo? ¿Normalmente tiene que desechar alimentos porque se sobremaduran?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: La pregunta pretende indagar al participante, si se está presentando desperdicios de estos alimentos en el hogar y orientar el adecuado almacenamiento, para favorecer la conservación deacuerdo a las posibilidades de los hogares.
Pregunta 4: ¿Indique cuántas veces a la semana realiza preparaciones que incluya verduras, ya sea de tipo ensalada (crudas) o cocidas?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: La pregunta pretende indagar con la persona la frecuencia de consumo de estos alimentos y promover su incremento, recordando que la recomendación es consumirlas diariamente, por su aporte nutricional.

2. **Leguminosas secas, huevos y carnes:**

Pregunta 5: ¿Quién o quiénes son los encargados de realizar la preparación de los alimentos en el hogar?, para verificar roles de género y cargas en este sentido.
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: La pregunta busca indagar sobre los roles de género en el hogar y la distribución de cargas de cuidado, al igual que quien asume el rol de proveedor económico del hogar. Se debe orientar la reflexión, en torno a la importancia del rol de cuidado que realizan las mujeres, adicionalmente, evidenciar los trabajos que realizan las mujeres campesinas en la producción alimentaria u otras labores.
Pregunta 6: ¿Cuál es la frecuencia de consumo de leguminosas (granos) en la semana?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: De acuerdo a la respuesta de la persona, orientar la reflexión frente a frecuencia de consumo de estos alimentos, según las recomendaciones de las GABA, además de la importancia de realizar combinaciones para mejorar el aporte de proteína, con alimentos del primer grupo de alimentos (Cereales, raíces, tubérculos y plátanos).

Pregunta 7: ¿Cuál es la frecuencia de consumo de carnes (pollo, carnes, pescado) en la familia, durante la semana?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Orientar la reflexión frente a si cuentan con alimentos para el autoconsumo, forma de alimentar los animales, si realizan la compra de estos alimentos en el sector dónde viven, los costos, tamaño de las porciones de las carnes, si son muy grandes, orientar frente a la importancia de disminuir

el tamaño para ser más amigables con el ambiente, etc. La alimentación sostenible promueve reducir el consumo de alimentos de origen animal por el alto costo al medio ambiente que conlleva esta producción y fomenta el incremento de alimentos fuente de proteína de origen vegetal como las leguminosas.
Pregunta 8: Actualmente continúa empleando bolsas plásticas al realizar compra de productos o utiliza bolsas reutilizables, canasto, lona, para transportarlos hasta el hogar.
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Orientar la reflexión en promover el desuso del plástico y envases de icopor, reemplazando por elementos que tenemos en el hogar como envases en vidrio, bolsas reutilizables como las entregadas por el operador para el transporte de los alimentos de la canasta rural, retomar el uso de canastos en el momento de comprar los alimentos y de lonas.

3. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos:

Pregunta 9: Indique con las manos, la cantidad que consume de los alimentos que se ubican en esta sección de la ruleta, en los tiempos de comida principales: Desayuno, Almuerzo y Cena.
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: De acuerdo a la respuesta de la persona, orientar la reflexión frente a las porciones recomendada por las GABA para el primer grupo de alimentos (Cereales, raíces, tubérculos y plátanos), empleando medidas caseras (cuchara, taza, vaso, plato).
Pregunta 10: ¿Habitualmente consume alimentos integrales? ¿Conoce los beneficios que brinda al cuerpo los alimentos integrales?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Reforzar con las personas la importancia de preferir la selección de alimentos integrales como para el caso del arroz, harinas, pastas, productos panificados, puesto que requieren menor proceso de transformación, lo hacen productos más naturales, con mejor conservación de nutrientes y alto aporte de fibra.
Pregunta 11: Comparta con el grupo, una preparación diferente a la tradicional que realiza con alguno de los alimentos de esta sección de la ruleta.
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Con la respuesta de la persona, se puede identificar recetas ancestrales compartidas de generación en generación, si las personas vienen de otras regiones del país o son población migrante, generando de esta forma intercambio cultural a través de diversidad alimentaria.
Pregunta 12: ¿Cuenta usted con cultivo de alguno de los alimentos que se presenta en esta sección de la ruleta? ¿Realiza compra local de algunos de los alimentos que se encuentran en esta sección de la ruleta?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Se busca identificar si en esta parte de la ruralidad se dan los cultivos de tubérculos, raíces o plátanos para el autoconsumo y venta.

4. Frutas:

Pregunta 13: De las frutas que se entregan en la canasta, ¿Las consume en porción entera o prefiere las preparaciones en jugos?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Con esta pregunta se puede identificar el aprovechamiento que están realizando las familias a los alimentos entregados en la canasta. Se puede orientar a las familias al consumo de frutas en porción entera para poder obtener mayor cantidad de nutrientes como vitaminas, agua, fibra y prevenir desperdicios de alimentos.
Pregunta 14: ¿Planifica o realiza un listado antes de hacer la compra de los alimentos?

Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Con la pregunta se puede orientar la reflexión en la compra justa de alimentos y prevenir el desperdicio de frutas y verduras principalmente.
Pregunta 15: ¿Es frecuente el consumo en el hogar de bebidas gaseosas o azucaradas? ¿O prefieren el consumo de agua, jugos de fruta o agua de panela con limón?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Con la pregunta se puede orientar la reflexión hacía la reducción de azúcares y ultraprocesados, fomentando el consumo de alimentos naturales.
Pregunta 16: ¿Aprovecha la compra local de alimentos que se encuentren en cosecha?
Indicaciones para que el profesional oriente la reflexión: Se busca identificar la compra local de productos.

Momento 3. Cierre:
Para este momento de cierre, se agradece la atención y participación de los asistentes. Se realiza el cierre de la sesión con el registra la asistencia en el formato respectivo y las firmas. Se informa que, finalizada esta actividad, pasarán a la entrega de la canasta rural.

El soporte de la actividad comprende la ficha metodológica y los listados en formato asistencia capacitación FOR-PSS-296_V1. Se puede anexar registro fotográfico de cada sesión realizada con los grupos (1 formato por día destinado para la entrega de la canasta y jornada de peso y talla realizada) y registrar la información en la parte superior (veredas en las que se realice el ejercicio), antes de imprimir.

DESCRIPCIÓN VALORACIÓN DE APRENDIZAJES:

Finalizada la sesión y para recoger aspectos del ejercicio desarrollado, se deben realizar y registrar brevemente, aspectos relevantes, con las respuestas dadas por los asistentes, orientadas con las siguientes preguntas:

- Mencione los aprendizajes qué se lleva, luego del juego de la ruleta
- ¿El tema tratado fue de fácil comprensión?
- ¿Qué recomendaciones tiene ante la actividad realizada y el material empleado?