ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES. PROCEDIMIENTO DE CAPACITACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE FORMATO NO CONTROLADO FICHA METODOLOGICA ACCION IEC PARA PROMOCIÓN DE EVS CON ENFOQUE DIFERENCIAL ETNICO AFRO (CANASTA) 2023

MUSEO DE LAS GRASAS

FECHA: DD/MM/AAAA LUGAR:

PROFESIONALES RESPONSABLES: Registrar nombres y apellidos de ND profesionales

TEMA: Grasas saturadas e insaturadas

TIEMPO ESTIMADO: 60 a 90 minutos MOMENTOS: Rompehielos – Recorrido Museo – Receta

OBJETIVOS DE INFORMACION:
Reconocer los tipos de grasas que existen para el consumo humano y la importancia la importancia de estas en la alimentación diaria, acompañada de la práctica de actividad física complementaria a la adecuada alimentación.

OBJETIVO DE EDUCACION:
Reflexionar sobre la importancia del consumo de las grasas, reconociendo tipos de grasas y alimentos fuente.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:
Transformar comportamientos que favorezcan el proceso de selección, manejo y consumo de grasas insaturadas y el control de las grasas saturadas que favorezcan el adecuado estado nutricional y promuevan la salud.

INSUMOS:
- Talento humano: Nutricionista (1 o 2) y apoyo logístico (2 personas).
- Imágenes impresas del museo (PPT_MUSEO_DE_GRASAS_IECPEVS_AFRO)
- Hojas blancas
- Esferos, colores, marcadores.
- Música.
- Mesas.
- Sillas.

Los demás requeridos según la dinámica y recursos de cada localidad.

HERRAMIENTAS PEDAGOGICAS:
- Infografía Grasas
- Imágenes impresas del museo

DESCRIPCION DE LA SESION:

Previamente se realizan las siguientes actividades:
Convocatoria: Se realiza por los medios previstos por cada localidad el envío de los siguientes insumos:

-Video de convocatoria Estrategia Afro
- Infografía grasas:

Cuide su corazón

Consuma
AGUACATE, MANÍ Y NUECES

Disminuya el consumo de
ACEITE VEGETAL Y MARGARINA

Evite grasas de origen animal
MANTEQUILLA Y MANTECA

¿Qué funciones cumplen las grasas en nuestro cuerpo?

- Provocan sensación de llenura
- Conservan la temperatura del cuerpo
- Retienen y resaltan sabores de los alimentos
- Protegen los órganos internos de golpes y lesiones
- Transportan y ayudan en la absorción de las vitaminas A, D, E y K

¿Cuáles son los tipos de grasas y cómo encontrarlas?

Insaturadas "buenas"

- Aceites soya, girasol, canola, oliva
- Frutos secos Maní, nueces, marañón, almendras, pistachos
- Aguacate

Saturadas "malas"

- Aceite de coco, palma o palíche
- Mantecas Mantequilla, queso crema, crema de leche
- Aderesos mayonesa, mostaza, salsa tomate

La BOGOTÁ que estamos construyendo

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | BOGOTÁ

Sazonadores naturales
ajo, limón, cilantro, poleo, cúrcuma, achiote, hierbas de azotea

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de enfermedad y muerte en Colombia

40% **4 de cada 10 adultos** sufren de tensión arterial alta

El consumo excesivo de grasas saturadas es un factor de riesgo para desarrollar Enfermedades Cardiovasculares y derrame cerebral

"Nuestros platos son las joyas producto de nuestra tradición olvidarnos de ellos es olvidar nuestra región".

Ana Rosa Heredia
Sabedora Tradicional

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Prefiero alimentos asados, sancochados, guisados, al vapor
- Prefiero consumir alimentos con grasa insaturada en cantidades controladas
- Consumo, al menos 4 vasos de agua por día, todos los días
- Consumo pescado, si es posible una vez por semana o más
- Mantengo un peso adecuado para mi estatura
- Consumo durante el día frutos secos
- Practico actividad física 30 minutos por día, todos los días
- Utilizo sazonadores naturales

La BOGOTÁ que estamos construyendo

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | BOGOTÁ

Desarrollo de la actividad: El espacio se adecua con las 4 estaciones:

Estación 1: Grasas saturadas: Tipo de grasa con ciertas propiedades químicas que, por lo general, es sólida a temperatura ambiente. La mayoría de las grasas saturadas provienen de productos alimenticios animales, pero algunos aceites vegetales, como el de palma y el de coco, también la contienen en concentraciones altas.

Estación 2: Grasas insaturadas: La grasa no saturada, o lo que es lo mismo, las grasas insaturadas, se encuentran en cantidades elevadas en los frutos secos, las semillas, el pescado azul y los aceites vegetales como el aceite de girasol, el de oliva, y también en las margarinas y esparcibles a base de aceite vegetal. Los Omega 3 y Omega 6 son ejemplos de grasas insaturadas.

Estación 3: Frutos secos: Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas y proteínas, así como en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden aportar buenas cantidades de vitaminas (sobre todo del grupo B) o ácidos grasos omega 3.

Estación 4: Actividad Física: Es todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Las tres primeras estaciones contienen 3 imágenes de alimentos y aspectos poco reconocidos de estos alimentos y el tipo de grasa que contienen y la estación 4 contendrá imágenes de personas realizando actividad física.

En cada estación se dispondrá de una mesa para que los participantes registren sus anotaciones.

1. **Rompehielos:**
   Se saluda a los asistentes y se da la bienvenida, se explica el objetivo de la actividad. Se realiza actividad de estiramiento y posteriormente se organizan los grupos de acuerdo con el tipo de alimento representativo con contenido de grasa y propios de su cultura, enumerándose de la siguiente manera: chicharrón, coco, aguacate, palma, en donde se le entregará la imagen pequeña del alimento para que se identifiquen rápidamente (5 min).

2. **Museo grasoso saludable:**
   Cada grupo se conforma según el tipo de alimento que menciono e inician el recorrido por cada estación, rotando por las estaciones en el sentido de las manecillas del reloj.

   Estación 1: grasa saturada (5 min)
   ¿Sabías qué? Es un tipo de grasa alimenticias. Es una de las grasas dañinas, junto con las grasas trans. Estas grasas son frecuentemente sólidas a temperatura ambiente. Estos alimentos lo encontramos en la mantequilla, el aceite de palma y de coco, el queso y la carne roja tienen grandes cantidades de grasas saturadas.
   Mito o creencia: Las grasas saturadas y el colesterol LDL, generan enfermedades cardiovasculares como ateroesclerosis, accidentes cerebrovasculares o ataques cardiacos. Además, el consumo excesivo está directamente relacionado con la obesidad.

   Estación 2: Grasa insaturada (5 min)
   ¿Sabías qué? son las grasas saludables, conocidas por ayudar al corazón, a disminuir el colesterol malo y aumentar el bueno, la circulación y es un antiinflamatorio. Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal como aceites, semillas, legumbres y frutos secos, en los de origen animal se encuentran principalmente en pescados.

Mito o creencia: *el aguacate es rico en proteína; NO: el aguacate es rico en omega 3, una grasa poliinsaturada perteneciente a la familia de las grasas insaturadas. * Las grasas son malas, hacen que las personas suban de peso; NO: entre los beneficios de consumir grasas insaturadas está la formación de membranas y tejido nervioso, que con la práctica de actividad física contribuye a la formación de músculo.

Estación 3: Frutos secos (5 min)
¿Sabías qué? *Los frutos secos aportan gran cantidad de grasa insaturada (bajan colesterol y triglicéridos) además contienen bastante fibra y minerales. *Reduce los riesgos de enfermedades cardio vasculares, diabetes, protegen el corazón y mejoran la salud ósea. *Alivia la fatiga, estrés y síndrome premenstrual. *La cantidad recomendada diariamente es un puñado de frutos secos.

Mito o creencia: *Las semillas de chía y calabaza producen enfermedades. *Los frutos secos suben de peso. *Son muy costosos.

Estación 4: Actividad Física (5 min)
¿Sabías qué? La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.
Mito o creencia: Cuando practicamos actividad física y sudamos, estamos perdiendo grasa. NO, sudar forma parte de nuestra vida diaria, pero los niveles de sudoración varían dependiendo de cada persona y no siempre que se suda significa que uno está haciendo el ejercicio de la manera correcta. La sudoración no es un proceso que gaste suficiente energía para hacer perder peso consistente o adelgazar, al sudar únicamente estamos perdiendo agua, es un mecanismo de termorregulación, además que ayuda limpias impurezas en el cuerpo, pero hay que tener cuidado ya que el líquido que se pierde se debe reponer, por eso es importante tomar agua durante la actividad física.

En la hoja el grupo registrará las dudas, inquietudes o preguntas que surjan en cada estación.

Para realizar el cambio de estación se sugiere colocar música relacionada con alimentación con la que los participantes deben ir bailando (2 minutos):

- Totó La Momposina - El Pescador
- La fiesta de Pilito.
- Mayonesa.
- Sopa de Caracol
- Canciones movidas y pegajosas con temática de alimentos.

La actividad debe durar 30 minutos en total.

3. **Compartir de recetas:**
Cada grupo escribirá una receta tradicional que contenga el alimento con el que se conformó cada grupo (chicharrón, coco, aguacate, palma), la compartirá al grupo explicando sus ingredientes y preparación. (10min).

Por último, se realiza una plenaria donde se resuelven dudas y se aclaran temas que surjan de cada estación. (10min).

4. **Despedida:** Se agradece a asistentes y se da por finalizada la sesión, de cada grupo representante dice una conclusión de la actividad (5min).
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: De ser posible una persona participante de canasta Afro guíe el ejercicio por medio de danza, si se cuenta con sonido. En caso de no contar con ese recurso desarrollar actividad con énfasis en estiramientos y rutina sencilla al cambio de estación se solicita a los asistentes que bailen y en la estación 4 realizar 2 o 3 ejercicios. *Insumos: Infografía Actividad Física*
DESCRIPCION VALORACIÓN DE APRENDIZAJES: **Se valoran los aprendizajes** por medio de expresiones y comentarios de participantes en los siguientes momentos: - Plenaria de museo - Recetas (soporte de las hojas por grupo con preguntas y con la receta) - Conclusiones de la actividad