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

EL ARCOIRIS DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

FECHA: DD/MM/AAAA LUGAR:

PROFESIONALES RESPONSABLES: Registrar nombres y apellidos de ND profesionales

TEMA: Frutas y verduras.

TIEMPO ESTIMADO: 60 a 90 minutos MOMENTOS: Convocatoria, desarrollo de la actividad y validación de aprendizaje.

OBJETIVO DE INFORMACION:
Reconocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente como principal fuente de vitaminas y minerales esenciales para la salud, acompañada de la práctica de actividad física complementaria a la adecuada alimentación.

OBJETIVO DE EDUCACION:
Identificar los beneficios de las frutas y verduras de acuerdo con su color, además de hacer énfasis en las porciones mínimas diarias a consumir de frutas y verduras.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:
Promover el consumo diario de frutas y verduras de acuerdo con el conocimiento adquirido en beneficios y aporte en colores.

INSUMOS:

- Talento humano: Nutricionista y apoyo local.
- Salón
- Hojas
- Esferos
- Mesas y Sillas
- Parlante
- Música
- Pelotas de Ping Pong de colores (rojo, blanco, morado, amarillo y verde) o papel Iris de colores (rojo, blanco, morado, amarillo y verde).
- Otros: acordes a cada localidad.

HERRAMIENTAS PEDAGOGICAS:

Infografías frutas y verduras Canasta Afro:

“Disfrutar del arco iris de frutas y verduras la mejor opción”
“Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón”

DESCRIPCION DE LA SESION:

Convocatoria

El proceso de convocatoria a la actividad se realizará acorde a cada localidad, para ello se recomiendan las siguientes opciones:

- Presencial.
- Llamadas telefónicas.
- Virtual: a través de Whats App o publicación en página web
  Envío de pieza comunicativa
  Envío de vídeo invitación consumo de frutas y verduras Yuya

Pieza Comunicativa Sugerida:

Link de video sugerido:
https://drive.google.com/file/d/1cu-5OyiaGz96vuTzsTIhc8_D0L6xeK61/view?usp=drive_link

Desarrollo de la Actividad

- **Saludo, bienvenida:**Duración 5 minutos.

1. **Actividad Rompe hielo**: Duración 10 minutos.

Se realiza división del grupo en dos, en donde cada grupo propone una canción y presenta una coreografía con música de su preferencia.

Nota: La actividad rompehielos puede variar, se deja esta como opción, pero queda a consideración.

2. **Introducción del tema:** Duración 5 minutos.

Utilizando pelotas de ping-pong o papeles iris de colores amarillo, rojo, blanco, verde y morado, se realizará un juego de preguntas con el fin de realizar una introducción al tema de frutas y verduras teniendo en cuenta los colores.

Para iniciar se muestran las pelotas de ping pong o los papeles iris y se propone la siguiente pregunta:
¿Los siguientes colores cómo los relaciona usted con los alimentos que consume?

3. **Actividad Grupal:** Duración 30 minutos.

De acuerdo a los colores expuestos se dividen grupos de 5 o 6 personas (dependiendo de la cantidad de personas asistentes) por color **rojo, amarillo, verde, blanco y morado**. En cada grupo los participantes discutirán qué frutas y verduras conocen de esos colores y qué beneficios traen para la salud. Posteriormente cada grupo expone en plenaria las conclusiones a las que hayan llegado y teniendo en cuenta lo expuesto por los participantes, se realizará la retroalimentación necesaria con el fin de complementar, corregir y reforzar el conocimiento previo de los y las participantes, además de aportar nuevo conocimiento al respecto.

Descripción de la Actividad Física

La actividad física está inmersa en el momento destinado para el rompe hielo, pues la mezcla entre la música y el baile, constituye una manera de promover otras formas de pensar y practicar actividad física.

Adicional a ello y, de acuerdo con el apoyo adicional con el que se cuente, se puede realizar antes de la validación del aprendizaje, otro momento de actividad física en el cual se trabaje algunas de las siguientes opciones:

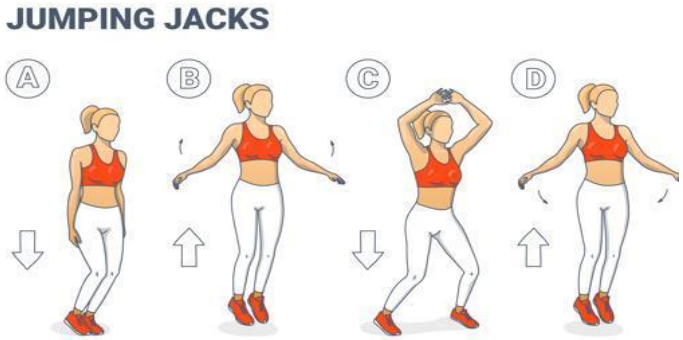
- **Rutina de estiramiento**

- Estiramiento de espalda: Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos, repite el movimiento tres veces.
- Estiramiento de inclinación lateral: Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria, mantén la posición durante 15 segundos y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello.
- Estiramiento lumbar: Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. ¡No olvides respirar correctamente!

- Respiración abdominal: Inspira dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha, luego expulsa el aire lentamente hasta que notes que ha salido todo.
- Movimiento de hombros: Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar.

- **Rutina Cardiovascular:**

Los jumping jacks es un ejercicio de salto muy popular y versátil que puede hacerse desde edades muy tempranas y que, de hecho, divierte mucho a los niños. Se trata de saltar abriendo las piernas y subiendo los brazos hasta que las manos se toquen sobre la cabeza y saltar de nuevo uniendo los pies, colocando los brazos a los lados en paralelo al cuerpo.



En todo caso ninguna con un tiempo superior a 10 minutos.

DESCRIPCION VALORACIÓN DE APRENDIZAJES:

- Duración: 10 minutos

Para la valoración del aprendizaje obtenido y como actividad de cierre, se propone la realización de un mural de aprendizaje por subgrupos, donde cada grupo tomará una hoja iris del color que trabajó y escribirá un beneficio aprendido de una fruta y una verdura de acuerdo a su color, de esta manera, se realizará un arcoíris que se irá armando en una pared o tablero.