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

LA PARRILLADA DE MI TERRITORIO

FECHA: DD/MM/AAAA LUGAR:

PROFESIONALES RESPONSABLES: Registrar nombres y apellidos de ND profesionales

TEMA: Consumo de alimentos fuente de proteína

TIEMPO ESTIMADO: 2 Horas **MOMENTOS:** Rompe Hielo (actividad física)- Charla Educativa- Grupos de recetas- Juego de cierre

OBJETIVOS DE INFORMACION:
Reconocer la importancia de incorporar alimentos fuente de proteína de origen vegetal y animal en la alimentación diaria.

OBJETIVO DE EDUCACION:
Reflexionar sobre la importancia del consumo de alimentos de origen animal y vegetal fuente de proteína, en las preparaciones propias de su cultura.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:
Promover el consumo de proteína de fuente vegetal y animal partiendo de preparaciones propias de su cultura.

INSUMOS:
- Talento humano
- Apoyos logísticos
- Espacios adecuados para la población convocada
- Sillas y mesas
- Parlante y micrófono (opcional)
- Video beam
- Computador
- Presentación o hablador
- Fichas de alimentos
- Papel periódico
- Marcadores

HERRAMIENTAS PEDAGOGICAS:
- Presentación o habladores. (Según los recursos del territorio)
- Aprender entre pares.

DESCRIPCION DE LA SESION:

Convocatoria:

Realizar la Invitación por medio de los grupos de WhatsApp utilizando Banner o video de invitación, adicionalmente remitir tema, fecha, lugar y hora del encuentro:

1. **Rompe hielo:** Dinámica de la máquina de escribir (Una leyenda) **(10 minutos)**

Se da la bienvenida a los participantes, solicitando que se pongan de pie y realicen un círculo en el que queden dando la espalda al compañero.

Se les informa que se realizara una dinámica llamada Máquina de escribir, en la cual el compañero de adelante es la máquina, allí, es importante que la lectura se haga incluyendo los signos de puntuación para que las personas reciban la orientación de cada comando.

Comandos:

- Cuando se diga punto: Se debe mover el hombro del compañero al frente
- Cuando se diga coma: Se debe mover el hombro del compañero al lado
- Cuando de diga puntos suspensivos: Se debe mover el hombro del compañero 3 veces al frente
- Cuando se diga signo de admiración: Se debe mover los dos hombros del compañero al frente
- Cuando se diga cambio de hoja: Cada persona da media vuelta

La marimba

Dios te salve marimba gloriosa
que viajaste por el aire, por tierra y por mar
trayendo junto a mis ancestros
tu melancólico o alegre cantar
sinfonía sonora de mi alma
legado que trasiega en mis arterias
tus teclados de chonta arrancan
la historia ancestral de mi tierra.
¡Te amo marimba!... desde mi alma
¡Te amo!... igual que a mi piel
tú, el guasá y el tambor
son el estandarte ancestral que heredé.
Tu melodía ancestral me embriaga
cuando negros dedos
se pasean por tu cuerpo de mujer
y hacen que al compás de tus teclas
me sienta marimba también.

FUENTE: Poesía afrocolombiana. Cuando los ancestros llaman. Mary Grueso Romero

2. **Actividad**

Introducción: (10 minutos)

Definición de proteínas, su importancia y alimentos que los contienen.

Definición de proteínas:

Se lleva a cabo la presentación de Plato saludable, realizando énfasis en el grupo de alimentos fuente de proteína.

Definición de proteína:

Contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre; son las responsables del crecimiento y mantenimiento del cuerpo, así mismo de la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.

Las proteínas provienen de dos fuentes:

- De origen animal, que se encuentran en todo tipo de carnes, la leche y los huevos.
- De origen vegetal, que se encuentran en las leguminosas como fríjoles, soya, lentejas y garbanzos.

Es importante resaltar que las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las de origen vegetal.

Recuerde que la canasta entregada por la SDIS busca aportar el 40% del requerimiento, por lo tanto, se debe complementar con la mejor elección de alimentos posible por parte de las familias.

Alimentos que los contienen:

Carnes:

Las carnes se caracterizan por ser el grupo de alimentos que aporta proteínas de alta calidad y la mejor fuente de hierro. Se consideran alimentos muy nutritivos y con diferentes **beneficios** para la salud. Así, la carne representa una fuente de **proteínas**, de **fósforo**, **hierro**, **zinc** y de **vitaminas** del grupo B (B3, B6 y B12). Guia_Alimentaria_completa.pdf (unc.edu.ar)

Teniendo en cuenta que los productos cárnicos son de alto riesgo biológico, en la canasta se entregan enlatados. Estos alimentos, aunque son fuente de proteína tienen una alta concentración de sodio por lo que se recomienda al momento del consumo no agregar sal a las preparaciones y utilizar sazonadores naturales o hierbas de azotea, que resaltan el sabor.

Mensajes GABAS:

Leguminosas:

- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo
- Tienen bajo costo, alto rendimiento, son fáciles de conservar y de muy buena aceptación para el consumo
- Aportan proteína, que ayuda al crecimiento y al mantenimiento de los músculos.
- Producen sensación de saciedad, lo que hace que se sienta menos hambre y se coma menos.

Nota: Para mejorar el aprovechamiento de la proteína de las leguminosas es importante que durante su consumo de manera adicional se consuma cereales como el arroz.

Vísceras:

- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.

La anemia es la disminución de glóbulos rojos en la sangre, cuya producción depende en mucho del consumo de hierro. Niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes presentan un mayor riesgo de anemia. Es muy importante que adolescentes mujeres y mujeres jóvenes, debido a la pérdida de sangre durante el ciclo menstrual, consuman alimentos ricos en hierro.

Beneficios de comer vísceras:

- Niñas y niños más atentos y con mayor aprendizaje.
- Mujeres sanas y en mejores condiciones para programar un embarazo.
- Entusiasmo y dinamismo en la realización de las actividades cotidianas.
- Mejor funcionamiento de músculos y órganos en general.
- Mejor apetito.

Huevo:

Incluir el huevo en la alimentación diaria, que es uno de los alimentos más completos y económicos de la canasta familiar. Al ser fuente de proteína de alta calidad, también favorece la salud de músculos, dientes y huesos. En niñas y niños contribuye al crecimiento, y en personas adultas sanas ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo. Aunque es un alimento fuente de colesterol, no tiene un efecto negativo en la salud, siempre y cuando haga parte de una alimentación balanceada

Recomendaciones:

- 2 porciones de leguminosas a la semana ricos nutrientes y fibra para la buena digestión.
- Incluya leguminosas en sopas y ensaladas, y como acompañantes del plato de seco.
- Consuma vísceras una vez a la semana, en reemplazo de la carne del día.
- Prefiera alimentos frescos, es bueno aclarar que productos embutidos como chorizo, mortadela, jamón, salchicha y salchichón no cumplen esta función; por el contrario, por su alto contenido de sodio, no es aconsejable consumirlos con frecuencia.
- Prefiera carne magra y sin piel.

Grupos de recetas: (30 minutos)

Se realizarán cuatro grupos, cada grupo escogerá según su preferencia la fuente de proteína:

- Carnes
- Leguminosas
- Vísceras
- Huevo

Cada grupo debe organizar una preparación con el ingrediente fuente de proteína escogido, con características de preparaciones y sabores tradicionales de los territorios.

En una bolsa se tendrán fichas de alimentos (láminas de alimentos), con otros alimentos para acompañar la preparación, cada grupo sacara una ficha o una lámina.

Se entregará papel periódico y marcadores para que realicen una cartelera con la preparación, se le darán 3 minutos a cada grupo para plasmar la preparación en el papel.

Se realiza la presentación de cada grupo de la preparación desarrollada (5 minutos por grupo)

3. **Retroalimentación y conclusiones. (5 minutos)**

La retroalimentación y conclusiones servirá como valoración de los aprendizajes, se describe de manera detallada más adelante.

4. **Juego de cierre - salpicón de frutas: (10 minutos)**

La persona que lidera la actividad, solicita a los participantes que formen dos o tres filas de acuerdo con el número de personas que participan.

Se solicita tomar distancia con los brazos y se tomen de los hombros (sin soltarse). Previamente, se seleccionan cuatro nombres de frutas, en este caso típicas de la región (coco, borojó, banano, chontaduro). Se les dice a los participantes que cuando el líder mencione la fruta coco, los participantes (en fila y sin soltarse) deben dar un salto hacia adelante, cuando diga borojó un salto hacia atrás, cuando diga banano un salto a la derecha y cuando diga chontaduro un salto a la izquierda.

Inicialmente se mencionan una a una las frutas y los participantes deben saltar de acuerdo a la fruta mencionada. Se puede repetir varias veces el nombre de la misma fruta, con el fin de trabajar la concentración y coordinación. Cuando la persona que lidera la actividad mencione la palabra “Salpicón” los participantes deben mover la cintura en círculos y decir: “Uuuy que rico”. Con esto se puede dar por terminada la actividad.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA:

La descripción de la actividad física detallada se incluye en los apartados de la actividad rompe hielos y el juego de cierre “salpicón de frutas”

DESCRIPCION VALORACIÓN DE APRENDIZAJES:

Se realiza retroalimentación y conclusiones a través de un espacio de diálogo que será guiado a partir de las siguientes preguntas orientadoras: (5 minutos)

Preguntas orientadoras:

- ¿Cuáles son las fuentes de proteína? (hacer énfasis en proteínas de origen vegetal)
- ¿Por qué es importante consumir alimentos fuente de proteína?
- ¿Por qué es importante el consumo vísceras?

Las respuestas a estas preguntas de dejarán consignadas en papel periódico al final de la actividad.