



ITESO, Universidad
Jesuita de Cuadalajara

Taller de salud y bienestar

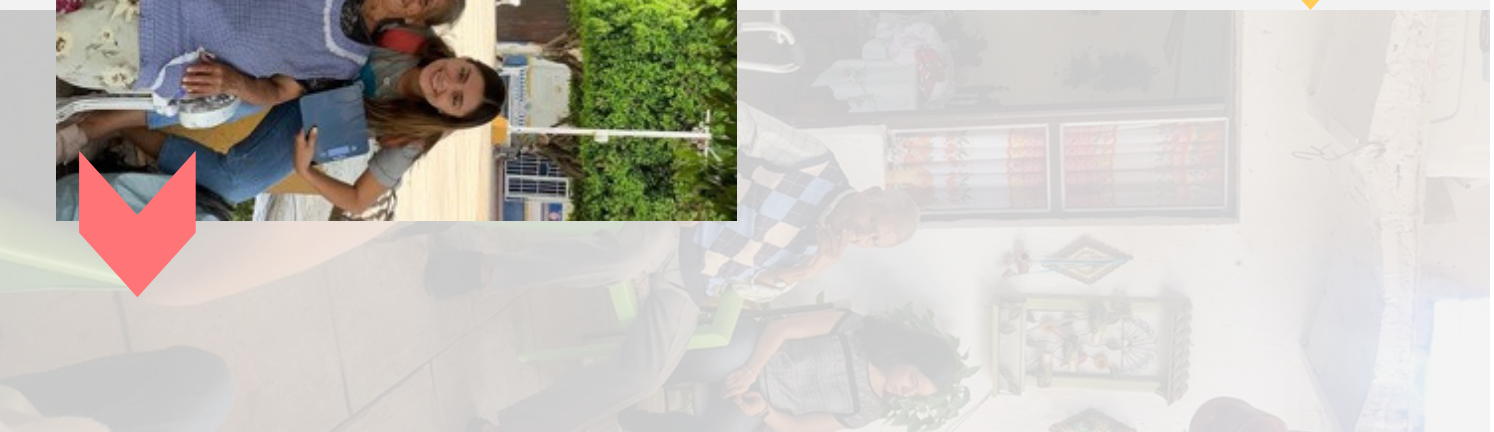
2E05- San Pedro de Valencia: Renovación
Urbana, Saneamiento Ambiental y
Emprendimientos Turísticos.

Lic. en Nutrición. María Silvia Mañón Calderón
Lic. en Nutrición. Arlet Jaquelin Haro Patiño
Lic. en Educación. Silvia Eugenia Chávez Romo

Introducción

Este documento tiene la planeación de talleres que abordan temas de nutrición, estilo de vida saludable y enfermedades. Contiene de forma detallada los temas a tocar en cada sesión, el material de apoyo utilizado y los tiempos destinados a cada actividad.

Fotografías



Proyecto de Aplicación Profesional: San Pedro Valencia “Salud y bienestar”

PLANEACIÓN DE LA COMUNIDAD DE APRENDIZAJE

Comunidad de aprendizaje: Cuxpala

Tema de la sesión: Bebidas azucaradas.

Número de sesión: 01

Fecha: 26/06/2019

Horario: 17:00- 19:00

Participantes de ITESO: Marisy, Arlet y Uge.

PROPÓSITOS DE LA SESIÓN:

- Conocernos mejor entre nosotros.
- Conocer las cantidades de azúcar de algunas de las bebidas.
- Mitos y realidades de las bebidas azucaradas.
- Efectos de consumir bebidas azucaradas.
- Efecto de la actividad física y azúcar.

DINÁMICA DE TRABAJO

Momentos	Propósito	Actividad	Desarrollo	Tiempo	Material	Responsable
Introducción	Introducir a las personas al taller, dar una breve explicación del propósito de la sesión. Conocernos entre nosotros.	Dinámica de presentación	*Saludo a los integrantes. La actividad consiste en que cada uno de los participantes se presente diga su nombre y la actividad que más disfruta hacer.	10min		<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del colectivo. • Marisy • Arlet • Uge

Desarrollo	Abordar los temas elegidos	Introducción a la Diabetes y serie de preguntas. Efectos de consumir bebidas azucaradas. Cantidades de azúcar en algunos productos.	Desglose de preguntas y respuestas entre el grupo sobre los temas a tratar. ¿Qué es la diabetes? ¿Qué es hambre? ¿Qué es antojo? ¿Qué valor le das a la comida? ¿Qué sentimiento tienes a la hora de comer? ¿Qué metas tengo con mi cuerpo? ¿Qué beneficios tengo si controlo mi enfermedad? (o peso) ¿Cómo cambiarías la palabra ansiedad? Comenzar con una plática informativa sobre los efectos y consecuencias de consumir bebidas azucaradas. Para continuar se llevará de ejemplo 5 bebidas comunes y se mostrará en físico la cantidad de cucharadas de azúcar que contiene cada una de ellas.	30min	2 cartulinas con información e imágenes respecto a los efectos y consecuencias del consumo excesivo de azúcar en las bebidas. 1 coca cola 1 jugo de tetrapak 1 te 1 chocomilk 1 yogurth 5 bolsas con el azúcar correspondiente a casa bebida.	<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del colectivo. • Marisy • Arlet • Uge
Cierre	1. Rescatar y hacer una recopilación de	Actividad de exponer conclusiones	Mencionar las conclusiones a las que llegan las participantes con la	10min	Cartulina con infográficos que contengan las	<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del colectivo.

	<p>las ideas y aprendizajes principales de la sesión informativa. Y con esto crear un espacio cómodo y empático entre exponentes y participantes para conocer sus puntos de vista de la información revisada en el taller y sobre sus costumbres.</p> <p>2. Incentivar y motivar a los participantes del taller para aumentar la participación en los talleres.</p> <p>3. Por último cerrar con algunas recomendaciones y así poder verificar que las</p>	<p>y diálogo entre exponentes y participantes</p> <p>Exponer las actividades y el tema de el próximo taller.</p> <p>Por último cerrar con algunas recomendaciones.</p>	<p>información revisada anteriormente y producir en base a esto un diálogo de cierre con exponentes y participante.</p> <p>Exponer las actividades y el tema de el próximo taller, el tema que se tocará y su opinión sobre si les parece interesante.</p> <p>Por último cerrar con algunas recomendaciones, sobre el tema revisado, para esto se llevará una cartulina con las 5 recomendaciones más importantes, fáciles y adecuadas a su contexto.</p>		<p> conclusiones más importantes y las recomendaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Marisy ● Arlet ● Uge ● Participantes
--	---	--	---	--	---	---

	ideas se hayan expresado con claridad.					
--	--	--	--	--	--	--

PLANEACIÓN DE LA COMUNIDAD DE APRENDIZAJE

Comunidad de aprendizaje: Cuxpala

Tema de la sesión: Vitaminas en frutas y verduras.

Número de sesión: 02

Fecha: 01/07/2019

Horario: 18:00- 19:00

Participantes de ITESO: Marisy, Arlet y Uge.

PROPÓSITOS DE LA SESIÓN:

- Conocernos mejor entre nosotros.
- Conocer las vitaminas que contienen ciertas frutas.
- Beneficios de consumir frutas y verduras.
- Enfermedades por deficiencias de vitaminas.

DINÁMICA DE TRABAJO

Momentos	Propósito	Actividad	Desarrollo	Tiempo	Material	Responsable
Introducción	Introducir a las personas al taller, dar una breve explicación del propósito de la sesión.	Dinámica de presentación	*Saludo a los integrantes. La actividad consiste en que cada uno de los participantes se presente diga su nombre y la actividad que más disfruta	10min		<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del colectivo. • Marisy • Arlet

	Conoceremos entre nosotros.		hacer.			<ul style="list-style-type: none"> • Uge
Desarrollo	Abordar los temas elegidos	Introducción a las frutas y verduras. Contenido de vitaminas y minerales en ciertas frutas y verduras. Efectos de deficiencias de vitaminas y minerales.	<p>Desglose de preguntas y respuestas entre el grupo sobre los temas a tratar.</p> <p>¿Qué es una fruta?</p> <p>¿Qué es una verdura?</p> <p>¿Qué es una vitamina?</p> <p>¿Qué es un mineral?</p> <p>¿Qué vitaminas y minerales conozco?</p> <p>¿La falta de estas puede causar una enfermedad?</p> <p>Comenzar con una plática informativa sobre los beneficios de consumir frutas y verduras. Para continuar se llevará ilustraciones de ejemplo 5 frutas y verduras que sean comunes y de fácil acceso para los integrantes. Se explicará qué vitaminas y minerales tiene cada uno de los ejemplos y los beneficios que tienen su consumo.</p>	30min	5 ilustraciones de frutas y verduras. Por el reverso tendrán los vitaminas y minerales que contienen, así como sus beneficios.	<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del colectivo. • Marisy • Arlet • Uge
Cierre	4. Rescatar y hacer una	Actividad de exponer	Mencionar las conclusiones a las que llegan las	10min	Cartulina con recomendaciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del

	<p>recopilación de las ideas y aprendizajes principales de la sesión informativa. Y con esto crear un espacio cómodo y empático entre exponentes y participantes para conocer sus puntos de vista de la información revisada en el taller y sobre sus costumbres.</p> <p>5. Incentivar y motivar a los participantes del taller para aumentar la participación en los talleres.</p> <p>6. Por último cerrar con algunas recomendaciones y así poder</p>	<p>conclusiones y diálogo entre exponentes y participantes</p> <p>Exponer las actividades y el tema de el próximo taller.</p> <p>Por último cerrar con algunas recomendaciones.</p>	<p>participantes con la información revisada anteriormente y producir en base a esto un diálogo de cierre con exponentes y participante.</p> <p>Exponer las actividades y el tema de el próximo taller, el tema que se tocará y su opinión sobre si les parece interesante.</p> <p>Por último cerrar con algunas recomendaciones, sobre el tema revisado, para esto se llevará una cartulina con las 5 recomendaciones más importantes, fáciles y adecuadas a su contexto.</p>			<p>colectivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Marisy ● Arlet ● Uge ● Participantes
--	---	---	--	--	--	---

	<p>verificar que las ideas se hayan expresado con claridad.</p>							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

PLANEACIÓN DE LA COMUNIDAD DE APRENDIZAJE

Comunidad de aprendizaje: Cuxpala

Tema de la sesión: Nutrición en neumonía

Número de sesión: 03

Fecha: 08/07/2019

Horario: 18:00- 19:00

Participantes de ITESO: Marisy, Arlet y Uge.

PROPÓSITOS DE LA SESIÓN:

- Convivir con los miembros del grupo.
- Conocer sobre la enfermedad.
- Nutrición para las personas con neumonía.
- Alimentos recomendados.
- Cómo prevenir la enfermedad.

DINÁMICA DE TRABAJO

Momentos	Propósito	Actividad	Desarrollo	Tiempo	Material	Responsable
Introducción	Saludarnos entre nosotros, introducir a las personas nuevas al taller, dar una breve	Dinámica de saludo y presentación con los	*Saludo a los integrantes. La actividad consiste en que cada uno de los participantes nos diga cómo le fue durante	10min		<ul style="list-style-type: none"> ● Miembros del colectivo. ● Marisy

	explicación del propósito de la sesión.	nuevos integrantes.	la semana.			<ul style="list-style-type: none"> • Arlet • Uge
Desarrollo	Abordar los temas elegidos	Introducción a la enfermedad de la neumonía. Alimentos que nos benefician ante esta enfermedad. Recetas de remedios.	Desglose de preguntas y respuestas entre el grupo sobre los temas a tratar. ¿Qué es la neumonía? ¿Qué alimentos nos ayudan a combatir esta enfermedad? ¿Cuáles son los cuidados de esta enfermedad? ¿Qué consecuencias puede tener? Comenzar con una plática informativa sobre las generalidades de esta enfermedad, mostrar 7 alimentos que nos ayudan a combatir la enfermedad, se busca que estos sean de fácil acceso para ellos. Explicación sobre la importancia de la buena hidratación.	30min	Lista de 7 alimentos con sus beneficios en la pulmonía. Receta de suero casero.	<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del colectivo. • Marisy • Arlet • Uge
Cierre	7. Rescatar y hacer una recopilación de	Actividad de exponer conclusiones	Mencionar las conclusiones a las que llegan las participantes con la	10min	Cartulina con recomendaciones y algunas recetas.	<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del colectivo.

	<p>las ideas y aprendizajes principales de la sesión informativa. Y con esto crear un espacio cómodo y empático entre exponentes y participantes para conocer sus puntos de vista de la información revisada en el taller y sobre sus costumbres.</p> <p>8. Incentivar y motivar a los participantes del taller para aumentar la participación en los talleres.</p> <p>9. Por último cerrar con algunas recomendaciones y así poder verificar que las</p>	<p>y diálogo entre exponentes y participantes</p> <p>Exponer las actividades y el tema de el próximo taller.</p> <p>Por último cerrar con algunas recomendaciones.</p>	<p>información revisada anteriormente y producir en base a esto un diálogo de cierre con exponentes y participante.</p> <p>Exponer las actividades y el tema de el próximo taller, el tema que se tocará y su opinión sobre si les parece interesante.</p> <p>Por último cerrar con algunas recomendaciones, sobre el tema revisado, para esto se llevará una cartulina con las 5 recomendaciones más importantes, fáciles y adecuadas a su contexto.</p>			<ul style="list-style-type: none"> ● Marisy ● Arlet ● Uge ● Participantes
--	---	--	---	--	--	---

	ideas se hayan expresado con claridad.					
--	--	--	--	--	--	--

PLANEACIÓN DE LA COMUNIDAD DE APRENDIZAJE

Comunidad de aprendizaje: Cuxpala

Tema de la sesión: Dieta correcta

Número de sesión: 04

Fecha: 05/07/2019

Horario: 17:00- 19:00

Participantes de ITESO: Marisy, Arlet y Uge.

PROPÓSITOS DE LA SESIÓN:

- Convivir con los miembros del grupo.
- Conocer sobre los grupos de alimentos.
- Nutrición para una dieta correcta.
- Alimentos recomendados.
- Cómo tener un estilo de vida saludable.

DINÁMICA DE TRABAJO

Momentos	Propósito	Actividad	Desarrollo	Tiempo	Material	Responsable
Introducción	Saludarnos entre nosotros, introducir a las personas nuevas al taller, dar una breve explicación del	Dinámica de salud y presentación con los nuevos	*Saludo a los integrantes. La actividad consiste en que cada uno de los participantes nos diga cómo le fue durante la semana.	10min		<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del colectivo. • Marisy • Arlet

	propósito de la sesión.	integrantes.				<ul style="list-style-type: none"> • Uge
Desarrollo	Abordar los temas elegidos	Introducción a la dieta correcta. Plato de bien comer. Choose my plate.	<p>Desglose de preguntas y respuestas entre el grupo sobre los temas a tratar.</p> <p>¿Qué son los grupos de alimentos?</p> <p>¿Qué es una dieta correcta?</p> <p>¿Qué características tiene una dieta correcta?</p> <p>¿Cuáles son los beneficios de tener una dieta correcta?</p>	30min	<p>Cartulina con el plato del bien comer.</p> <p>Cartulina con choose my plate.</p> <p>Hoja con menús balanceados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del colectivo. • Marisy • Arlet • Uge
Cierre	10. Rescatar y hacer una	Actividad de exponer	Mencionar las conclusiones a las que llegan las	10min	Cartulina con recomendacione	<ul style="list-style-type: none"> • Miembros del

	<p>recopilación de las ideas y aprendizajes principales de la sesión informativa. Y con esto crear un espacio cómodo y empático entre exponentes y participantes para conocer sus puntos de vista de la información revisada en el taller y sobre sus costumbres.</p> <p>11. Por último cerrar con algunas recomendaciones.</p>	<p> conclusiones y diálogo entre exponentes y participantes</p> <p>Por último cerrar con algunas recomendaciones.</p>	<p>participantes con la información revisada anteriormente y producir en base a esto un diálogo de cierre con exponentes y participante.</p> <p>Recomendaciones, sobre el tema revisado, para esto se llevará una cartulina con las 5 recomendaciones más importantes, fáciles y adecuadas a su contexto.</p> <p>Por último cerrar con una despedida, ya que será el último taller.</p>		<p>s y algunas recetas.</p>	<p>colectivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Marisy ● Arlet ● Uge ● Participantes
--	---	---	---	--	-----------------------------	---