

PLAN DE ACCION HTA

ACTIVIDAD HTA: Desarrollar la estrategia Intervención familiar en modos, condiciones y estilos de vida saludables a los grupos que pertenecen a los clubes de la salud zona rural (Murillo, Bajo San Francisco, Arcón, Cabuyal, La Loma, La Trina, La U) para realizar 2 intervenciones de manera presencial, a cada grupo, con una duración de 2 horas cada encuentro para trabajar los temas:

- Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable).
- Comportamientos del movimiento (Actividad física, tiempo sedentario y sueño).
- Higiene y limpieza.
- Prevención de las enfermedades (Transmisibles y No transmisibles) e inmunizaciones.
- Defectos de la visión, dieta saludable y salud visual.
- Prevención consumo de drogas, alcohol y tabaco. En la última intervención se debe realizar una actividad lúdica (rumbaterapia, rompecabezas, adivinanzas para cada grupo, desde los usos de la medicina ancestral y sabiduría propia, ley de origen, cosmovisión y cosmogonía, usos y costumbres espirituales. Se debe utilizar todas las medidas de bioseguridad frente al COVID-19).

Fecha 02 de Septiembre de 2022

Hora 1:00 pm

Lugar Comunidad La Trina Parcialidad Indígena La Trina

Responsable: Yulieth Gañan

Tema: Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

En este día la Auxiliar Yulieth Gañan da un cordial saludo a los asistentes del grupo de salud de la comunidad de la trina. Seguidamente les da a conocer el tema a abordar “Alimentación y Nutrición (Incremento de consumo de frutas, verduras y alimentación saludable)”.

Como dinámica y formando dos grupos se les entregó a cada grupo una sopa de letras alusivos a correcta alimentación.

Al finalizar cada uno de ellos expusieron lo realizado, frente a las palabras encontradas en la sopa de letras. En este espacio se dio un dialogo de intercambios de saberes donde ellas manifestaban la importancia de dar aprovechamiento a las frutas que dentro de sus parcelas habian, como son las naranjas que aportan vitamina C, banano que aporta el potasio, guanabana, mandarinas, y entre otros productos.

Yulieth confirma que involucrar estas frutas dentro de la alimentacion permitira subir defensas y aporta nutrientes al cuerpo u organismo, puesto que las verduras son las protagonistas de la dieta y las frutas. Continúa diciendo una alimentación balanceada debe tener una gran variedad de frutas y verduras, debido a todos los nutrientes que aportan. Por eso, al menos la mitad de tus comidas deben consistir en estos alimentos. Asimismo, trata de seguir estos consejos al añadir frutas y verduras a tus comidas al combinar todo tipo de frutas en cualquier presentación (frescas, congeladas, etc.) de varios colores y sabores. Las verduras por sí mismas no aportan todos los nutrientes que necesitas, combina varias de ellas para complementarlas.

Posterior a esta actividad deja en presente involuciar en el diario vivir practicas de actividad fisica, y tambien en tablan la conversacion sobre la importancia de realizar los ejercicios diarios media hora, argumentan que caminar, correr y hacer movimientos con el cuerpo ayuda mejorar la salud.

Yulieth continúa diciendo que la actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable. Ya que al bajar de peso, una mayor actividad física aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo “quema” o utiliza para obtener energía, pues al quemar calorías mediante la actividad física y reducir a la vez el número de calorías que consume, se origina un “déficit calórico” que se traduce en pérdida de peso. Además, la mayor parte del peso se pierde al comer menor cantidad de calorías. Sin embargo, la evidencia muestra que la única manera de *mantener* la pérdida de peso es realizar actividades físicas en forma regular y lo que es aún más importante, la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes en mayor medida que la pérdida de peso por sí sola.

La actividad física también ayuda a:

- Mantener el peso.
- Reducir la presión arterial alta.
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varios tipos de cáncer.
- Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con esta afección.
- Reducir el riesgo de osteoporosis y las caídas.
- Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.
-

Posterior a este, realizan la actividad física ejerciendo cada parte del cuerpo.

Se da por finalizada la actividad a las 4 pm.

REGISTRO FOTOGRAFICO Y ASISTENCIAS



