

	CENTRO LABORAL LAMASTELLE Servicio Laboral-Ocupacional y de Apoyo Personal y Social a Personas con Discapacidad Intelectual	CUADERNOS DE ACTIVIDADES GRUPALES	
Av. Rosalía de Castro, 12 C. P. 15173-Oleiros Tfno.- 981-61.08.50 / Fax.- 981-63.13.93 e-mail: lamastelle@aspronaga.net Web corporativa: aspronaga.net	Código del Documento CLL0-D-5	Edición 1	

ACTIVIDAD GRUPAL DE

DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

Nº ACTIVIDAD/ CUADERNO: 14	FECHA: Octubre 2007	ELABORADO POR: Alba Gómez Fariña, Educadora Social
---	--	---

INDICE

Pág.

✚ Justificación	1
✚ Objetivos	1
▪ Generales	1
▪ Específicos	1
✚ Contenidos	2
✚ Metodología	2
✚ Temporalización	3
✚ Actividades y Acciones a Desarrollar	3
✚ Recursos	4
▪ Materiales y de infraestructura.....	4
▪ Humanos	5
✚ Evaluación	5
✚ Anexos	6

1. Justificación:

En la educación sobre alimentación, es prioritario que los alumnos distingan los tipos de alimentos y sus funciones, al menos en sus aspectos fundamentales, para llegar al fin primordial que es el conocimiento de la dieta equilibrada y su relevancia para la salud.

Es fundamental educar a las personas con discapacidad intelectual no sólo en la selección de los alimentos, sino también en la manera de prepararlos así como, el tipo de alimentación adecuada a cada tipo de patología o trastornos asociados acompañado de unos adecuados hábitos en la mesa.

2. Objetivos:

- ❖ **General:** proporcionar las claves para llevar una alimentación equilibrada, mejorar los hábitos en la mesa y ofrecer pautas ante diferentes patologías
- ❖ **Específicos:**
 - Conocer los diferentes grupos de alimentos así como sus características.
 - Conocer las bases de una alimentación equilibrada.
 - Adquirir los conocimientos necesarios para llevar una alimentación adecuada ante la presencia de una determinada patología.
 - Adquirir las habilidades necesarias para desarrollar unos hábitos correctos en la mesa a la hora de servir la comida, uso de los cubiertos, ...
 - Conocer las indicaciones que se encuentran en los envases de los alimentos así como, la mejor manera para su conservación.

3. Contenidos:

- ❖ Grupos de alimentos y nutrientes. Menús equilibrados.
- ❖ Patologías nutricionales.
- ❖ Buenos hábitos en la mesa.
- ❖ Métodos de preparación culinaria.
- ❖ Conservación, higienización y etiquetado de alimentos.

4. Metodología:

La metodología a emplear combinará la práctica con una parte más teórica de manera que puedan ir relacionados las explicaciones con sus propios hábitos diarios. En función de las características del grupo, se hará hincapié en unos aspectos u otros, adaptando el material principal al nivel correspondiente. Por ello, los grupos se crearán utilizando como criterio de agrupación el nivel intelectual, se formarán grupos de 6 personas aproximadamente según se considere oportuno. Se procurará crear grupos homogéneos en función de la capacidad de atención y comprensión de los destinatarios.

La actividad se estructura en cinco apartados principales cada uno de ellos centrado en un aspecto diferente de la nutrición. Para desarrollar estos apartados se utilizarán como apoyo diferentes materiales didácticos: fichas, presentaciones en power point, ejercicios prácticos relacionados con los “Buenos hábitos en la mesa”, visualización de imágenes, ... Entre estos recursos cabe destacar, por un lado, el *Foadis* (Unidad 1: Alimentación y Nutrición) y *Educación para la Salud* (Alimentación y Nutrición, manual para el profesorado y manual para el alumnado) como manuales caracterizados por una gran riqueza gráfica y, por otro lado, las diversas presentaciones adjuntadas en el C.D, murales y numerosos pictogramas relacionados con la alimentación.

5. Temporalización:

La duración de cada una de las sesiones será aproximadamente de una hora, tiempo que se ajustará en función de las características del grupo y del tema en concreto a tratar. De la misma manera no se puede establecer un número de sesiones, sino que estas se irán marcando (duración exacta, número de temas a tratar, ejercicios a realizar,...) en función de las necesidades y características de sus participantes.

6. Actividades y Acciones a Desarrollar:

❖ Grupos de alimentos y nutrientes. Menús equilibrados.

Trataremos de explicar las características específicas de los distintos grupos de alimentos poniendo ejemplos de cada uno de ellos, pudiendo incluso profundizar más si se cree conveniente incluyendo temas como los macronutrientes (glúcidos, lípidos y proteínas) micronutrientes (vitaminas y minerales), agua y sus funciones, por qué debemos comer unas proporciones determinadas de estos nutrientes con lo que intentaremos diseñar un menú equilibrado y cuales son las características de éste.

❖ Patologías nutricionales.

En este apartado explicaremos en qué consisten patologías relacionadas con la alimentación, en los últimos años con carácter de epidemia, como son la obesidad, diabetes o dislipemias y otras más frecuentes en los usuarios, como hiperuricemia, estreñimiento, diarrea o patologías gástricas, así como también explicaremos la manera de tratarlas mediante alimentos recomendados y prohibidos para cada una de ellas.

❖ Buenos hábitos en la mesa.

Vamos a intentar que los usuarios adquieran unos hábitos y normas de educación correctos en la mesa, ya que es habitual que posean malas costumbres, así como también sería conveniente realizar prácticas para poder realizar un correcto manejo de los cubiertos además de intentar seguir el protocolo realizado por el centro para el buen comportamiento en el comedor.

❖ Métodos de preparación culinaria.

Este tema iría destinado a aquellos usuarios que tengan un nivel de independencia tal que sean capaces de cocinar y preparar su propio menú en su domicilio, orientándolos a técnicas culinarias propicias para obtener una óptima alimentación, evitando las que no sean adecuadas para una alimentación equilibrada.

❖ Conservación, higienización y etiquetado de alimentos.

Este apartado consistirá en informar a los usuarios de cuál será la forma correcta de guardar, conservar y limpiar los alimentos que consumiremos para evitar cualquier posible enfermedad o deterioro de los productos. Otra actividad tratará de ayudar a comprender, a aquellos usuarios de nivel adecuado que vayan habitualmente a realizar la compra, las etiquetas de los alimentos para que sean capaces de adquirir ellos mismos aquellos productos beneficiosos para nuestro organismo e identificar los que no nos ayuden a un correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

7. Recursos:

❖ Recursos materiales y de infraestructura:

▪ *Materiales:*

En rasgos generales los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad son principalmente:

- Ordenador para presentaciones en power point
- Menaje utilizado durante la comida para prácticas de “Buenos hábitos en la mesa”.
- Fichas, pictogramas, murales,...

▪ *Infraestructura:* las actividades se desarrollarán en uno de los despachos de La Caseta.

❖ Recursos humanos. El perfil profesional requerido para impartir y desarrollar esta actividad es el Técnico en Dietética y Nutrición.

8. Evaluación:

Esta actividad se evaluará conforme a lo descrito en el Manual de Procesos del Centro, en los apartados referentes a “registros” de actividades grupales.