	<p align="center"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p align="center"><b>GUÍA TÉCNICA</b></p> <p align="center"><b>SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS</b></p> <p align="center"><b>PLATO A LA CARTA</b></p>
---	--

## 1. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos<sup>1</sup>. Por otra parte la actividad física es entendida como «Cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo»<sup>2</sup>. Los hábitos alimentarios y la actividad física son considerados dos de los principales pilares para la prevención de enfermedades no transmisibles – ENT, como las enfermedades cardiovasculares (ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. Estas no se transmiten de persona a persona, son de larga duración y generalmente evolucionan lentamente. Afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran casi el 75% de las muertes por ENT.<sup>3</sup>


Por lo anterior y partiendo de los resultados obtenidos de la encuesta en estilos de vida: hábitos alimentarios y actividad física, aplicada a los hogares del proyecto Bogotá Te Nutre, ante la necesidad de fortalecer adecuadas prácticas en alimentación que reduzcan los factores de riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles - ENT, la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, considera que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA y el icono del Plato saludable de la Familia Colombiana, diseñados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF, permitirán abordar las problemáticas alimentarias encontradas en los hogares atendidos en el marco de la promoción en estilos de vida saludable.

El plato a la carta tiene como objetivo impulsar una propuesta integradora en promoción de hábitos de alimentación saludable. Es un excelente material didáctico para que los participantes desarrollen el cuidado de su salud y la de su familia, a través del conocimiento de los alimentos del plato saludable de la familia colombiana (Cereales, raíces, tubérculos y plátanos; derivados, Frutas y verduras, Leche y productos lácteos, Carnes, Huevos, Leguminosas secas, frutos secos y semillas, Grasas y Azúcares) de sus valores nutricionales y opciones para combinarlos. Con esta experiencia se busca proporcionar herramientas para que adquieran habilidades como base para establecer estilos de vida saludable en los entornos en que se desenvuelven, a través del juego y la experimentación de una manera amena y divertida. El juego es en sí mismo, una actividad motivadora y divertida, por ende, cualquier propuesta de aprendizaje relacionada o asociada al mismo tiene altas probabilidades de éxito.

<sup>1</sup> Glosario de términos. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Recuperado de: [www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf](http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf).

<sup>2</sup> Guía técnica para orientar la práctica de la actividad física en la Secretaría Distrital de Integración Social. SDIS. 2016

<sup>3</sup> OMS 2015

	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GUÍA TÉCNICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PLATO A LA CARTA</b></p>
---	--

## 2. OBJETIVOS

Los participantes logran

### Información

- Reconocer la importancia de la selección adecuada, oportuna y suficiente de alimentos que contribuyan a la implementación de estilos de vida saludable.

### Educación

- Identificar los alimentos que hacen parte de una dieta equilibrada, saludable y nutritiva de aquellos que por su composición y origen no son saludables.

### Comunicación

- Proponer platos saludables a través la selección adecuada de alimentos.

## 3. GLOSARIO

**Alimento**<sup>4</sup>: todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias.


**Alimentación**<sup>5</sup>: Es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable. La alimentación no se reduce a un tema puramente biológico, a un asunto de nutrientes y grupos de alimentos, ya que se enmarca en la cultura, la sociedad y la historia. A través de los alimentos, desde el nacimiento, establecemos vínculos y relaciones con las personas y la cultura, fundamentales para el desarrollo.

**Alimentación saludable**<sup>6</sup>: es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

<sup>4</sup> Resolución 2674/2013, de 22 de julio, Por la cual se reglamenta el artículo 126 del Decreto Ley 019 de 2012 y se dictan otras disposiciones. Ministerio de Salud y Protección Social.

<sup>5</sup> Op. Cit. Glosario de términos.

<sup>6</sup> Resolución 3803/2016. De 22 de agosto. Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana y se dictan otras disposiciones. Ministerio de Salud y Protección Social.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p><b>GUÍA TÉCNICA</b></p> <p><b>SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS</b></p> <p><b>PLATO A LA CARTA</b></p>
---	--

**Alimento sano**<sup>7</sup>: Es aquel que aporta la energía y los nutrientes que el organismo necesita y además se encuentra limpio o libre de contaminación.

**Dietas sostenibles**<sup>8</sup>: entendidas como “dietas con bajo impacto ambiental que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a la vida sana de las generaciones presentes y futuras. Las dietas sostenibles concurren a la protección y respeto de la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, económicamente justas, accesibles, asequibles, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y permiten la optimización de los recursos naturales y humanos.

**Hábitos alimentarios**<sup>9</sup>: Conjunto de costumbres que condicionan la manera en la que condicionan la manera en la que los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y acceso a los mismos entre otros.

**Tiempo de comida**<sup>10</sup>: Cada uno de los momentos principales dedicados por las personas a consumir alimentos. En el país, estos momentos reciben nombres diferentes según la región, aunque en general se reconocen principalmente: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena.

**Grupo de alimentos**<sup>11</sup>: conjunto de alimentos con características nutricionales similares. Bajo este criterio, el “Plato saludable de la familia colombiana” agrupa los alimentos, así: 1. Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados. 2. Frutas y Verduras. 3. Leche y productos lácteos. 4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas. 5. Grasas. 6. Azúcares.

## 4. DESCRIPCIÓN

### a. Marco teórico o conceptual

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - CONPES 113 de 2008, plantea la actualización y difusión permanente de instrumentos de orientación alimentaria y nutricional, como las guías alimentarias para la población colombiana. Las nuevas guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años están representadas a través del icono del plato saludable de la familia colombiana, el cual invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6


<sup>7</sup> Op. Cit. Resolución 3803/2016.

<sup>8</sup> Informe final Simposio científico internacional BIODIVERSIDAD Y DIETAS SOSTENIBLES UNIDOS CONTRA EL HAMBRE 3-5 DE NOVIEMBRE DE 2010 Sede de la FAO, Roma.

<sup>9</sup> Op. Cit. Glosario de términos.

<sup>10</sup> Ibid.

<sup>11</sup> Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para Mujeres Gestantes, Madres en Periodo de Lactancia, Niños y Niñas Menores de 2 años para Colombia. Manual del Facilitador. (Julio de 2018). Recuperado de: [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos\\_manualfacilitador\\_2018.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos_manualfacilitador_2018.pdf)

	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GUÍA TÉCNICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PLATO A LA CARTA</b></p>
---	--

grupos de alimentos. Las frutas aportan vitaminas, minerales, fibra y agua que favorecen la conservación de la salud, ayudando a prevenir las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Las verduras también suministran al organismo las vitaminas, minerales y fibra necesarios para mantener el buen estado de la piel, venas, arterias y visión. Ayudan a tener una buena digestión y estimulan el crecimiento y desarrollo.<sup>12</sup>

El propósito de promover la selección adecuada de alimentos, es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios, que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad, el consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.

Cuando se seleccionan los alimentos en el almacén, tienda o supermercado, es importante considerar la adquisición de una amplia variedad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de todos los miembros de la familia.<sup>13</sup>

Es claro que la selección de alimentos depende de muchos factores, que no siempre son nutricionales. La disponibilidad de alimentos y su costo, el sabor y la apariencia de los alimentos, los gustos personales, la conveniencia, el conocimiento sobre los alimentos y los requerimientos nutricionales del cuerpo, son algunas de las razones por las cuales las personas comen lo que comen.<sup>14</sup>

Conocer la selección adecuada de alimentos en cada tiempo de comida, favorece el aporte nutricional suficiente, en cantidad y calidad de los nutrientes que se requieren en el día. Una forma de hacerlo, es con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA, que determinan 6 grupos de alimentos según su aporte nutricional. Teniendo en cuenta las recomendaciones de estas guías y los 9 mensajes asociados, se busca asegurar una alimentación saludable en los participantes y sus familias.

## **b. Metodología**

### **• Población y número de Integrantes**


Fase 1: 10 Niños, niñas y adolescentes del centro crecer por 3 grupos de trabajo (Aunque la actividad se desarrolló con niños, niñas y adolescentes con discapacidad, esta puede ser realizada con todos los niños)

Fase 2: 30 personas distribuidas en 6 grupos.

<sup>12</sup> OMS 2015. [https://www.who.int/elena/titles/fruit\\_vegetables\\_ncds/es/](https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/)

<sup>13</sup> Alimentarnos bien para estar sanos. Tema 3, Lección 7. Realizando una buena selección de alimentos y preparación de comidas. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s08.pdf>

<sup>14</sup> Op. Cit. Glosario de términos.

	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GUÍA TÉCNICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PLATO A LA CARTA</b></p>
---	--

- **Recurso Físico y Humano**

### **Fase 1.**

#### **Físico**

Los materiales a utilizar son:

- Retablos en MDF
- Vinilo de colores amarillo, naranja, blanco, verde, morado.
- Porcelanacrón
- Óleo
- Espátulas del moldeo.
- Pegante para papel
- Pinceles
- Papel higiénico
- Icopor
- Tijeras
- Plastilina

Bajo técnicas de modelado con porcelanacrón, plastilina y técnica mache. De acuerdo a las habilidades y destrezas de tipo motor fino de los participantes, con el fin incluir al 100 % de ellos, para esta actividad se determina la técnica mache como la estrategia para la elaboración de los elementos tridimensionales que conforman el plato a la carta.

#### **Humano**

- Tallerista plástica
- Terapeuta ocupacional
- Educadora especial
- Niños, niñas y adolescentes


### **Fase 2: Implementación de la herramienta**

#### **Físico**

- Cartas del juego Plato a la carta:
- Mesas
- Sillas

#### **Humano**

- Profesional en nutrición

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p><b>GUÍA TÉCNICA</b></p> <p><b>SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS</b></p> <p><b>PLATO A LA CARTA</b></p>
---	--

- **Tiempo**

**Fase 1.** Elaboración de las cartas del juego (esta fase es opcional, si se cuenta con los participantes permanentemente y los recursos para realizar las fichas)

Se realiza en 3 sesiones diarias de 45 minutos cada una, una por semana durante 5 semanas, para un total de 56 horas de trabajo distribuidas así:

No	Duración	Actividad
1	4 Horas	Adquisición del material y corte
2	7 horas	Pegado y tallado de las laminas
3	3 horas	Organización y distribución de equipos de trabajo por grupos de alimentos
4	24 horas	Moldeo figuras y pegado en tabla
5	12 horas	Pulido secado y terminación de figuras
6	6 horas	Denominación y marcado de los retablos

**Nota:** esta fase constituye la elaboración de las cartas del juego y puede ser desarrollada por grupos de niños, niñas y adolescentes que se encuentren permanentemente en un servicio social. En caso de no poder elaborar las fichas, se anexan las fotografías de las fichas elaboradas, para que sean impresas y solamente se desarrolle el juego como lo describe la fase 2.

**Fase 2.** Implementación de la herramienta Plato a la Carta (2 horas)


No	Duración	Actividad
1	10 minutos	Bienvenida y descripción de la actividad
2	5 minutos	Ejercicio de estiramiento
3	15 minutos	Distribución por equipos y aplicación de test inicial
4	30 minutos	Desarrollo del juego
5	10 minutos	Descripción del plato construido.
6	10 minutos	Retroalimentación y Aplicación del test final
7	5 minutos	Cierre de la actividad

- **Descripción del taller**

**Fase 1. Elaboración de las cartas del juego: taller constructivo dirigido por el equipo profesional y elaborado por niños, niñas y adolescentes de la unidad operativa.**

**Actividad 0. Actividad previa (una semana antes)**

- Consecución del material descrito en el ítem de recursos físicos
- Concertación con unidad operativa para designar los tiempos necesarios para el desarrollo de la actividad

	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GUÍA TÉCNICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PLATO A LA CARTA</b></p>
---	--

**Actividad 1. Adquisición del material y corte (4 sesiones de 45 minutos cada una)**

- Madera MDF (con los cortes específicos), seguido a esto se distribuye en los diferentes componentes de intervención (vocacional-ocupacional, pre-vocacional uno y dos, fortalecimiento de pre-recurrentes y habilidades básicas) para lijado y pintura base (blanca) de la madera.

**Actividad 2. Organización y distribución de equipos de trabajo por grupos de alimentos (4 sesiones de 45 minutos cada una)**

- Se reúne el equipo y se describen las actividades a realizar. Cada uno de los componentes de intervención en cabeza de sus directores de grupo debía pintar la madera de acuerdo al grupo de alimento y además iniciar la elaboración de las piezas tridimensionales de los alimentos.

**Actividad 3. Pegado y tallado de las láminas (9 sesiones de 45 minutos cada una)**

- Teniendo en cuenta que no todos los profesionales manejaban técnica de tallado de icopor, el área de taller plástico realizó la talla de algunos alimentos paralelo a este proceso los niños, niñas y adolescentes estaban realizando rasgado de papel para realizar proceso de pegado (técnica mache).

**Actividad 4. Moldeo figuras y pegado en tabla (32 Sesiones de 45 Minutos cada una)**

- Contando con la talla y el rasgado de papel se cubren los sólidos con este material rasgado en algunos casos se utilizó plastilina y porcelanacrón para el recubrimiento.

**Actividad 5. Pulido secado y terminación de figuras (16 sesiones de 45 minutos cada una)**

- Terminado el proceso de recubrimiento de papel (técnica mache se daba un periodo oscilante en unas 24 horas de secado para realizar las segunda y tercera capa de papel según fuera necesario, los profesionales realizan acabados para la técnica, con los niños, niñas y adolescentes después de finalizado el proceso de la técnica mache se realiza pintura tono de los sólidos (alimentos) y los detalles son realizados por el equipo profesional.


**Actividad 6. Denominación y marcado de los retablos (8 sesiones de 45 minutos cada una)**

- Se realiza agrupación y conteo de los retablos para de esta manera llevar a cabo la respectiva rotulación y/o marcación de los retablos, utilizando marcador permanente u otro material que esté disponible en la unidad operativa

**Fase 2. Implementación de la herramienta Plato a la carta (2 horas)**

- El juego está conformado por 110 cartas para la selección adecuada de los alimentos.
- Las cartas temáticas del juego son coordinadas por colores para que coincidan con los grupos de alimentos del Plato Saludable de la familia colombiana así:
  - Amarillo: cereales, tubérculos, raíces.
  - Verde: frutas y verduras
  - Azul: leche y productos lácteos



 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p><b>GUÍA TÉCNICA</b></p> <p><b>SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS</b></p> <p><b>PLATO A LA CARTA</b></p>
--	--

- Naranja: alimentos proteicos
- Morado: grasas y productos procesados
- Rojo: azúcares

#### **Actividad 0. Actividades previas (una semana antes)**

- El profesional asignado para desarrollar la actividad se encarga de conseguir el salón.
- Realiza convocatoria a los participantes de la actividad.

#### **(El día de la actividad)**

- El profesional asignado para desarrollar la actividad debe llegar media hora antes, con el fin de acondicionar el espacio y organizar los materiales a utilizar.

#### **Actividad 1. Bienvenida y descripción de la actividad (10 minutos)**

- El profesional asignado para la realización de la actividad da la bienvenida a los asistentes y realiza la descripción de la actividad a realizar.

#### **Actividad 2. Ejercicio de estiramiento (5 minutos)**

- La persona que lidera la actividad invita y motiva a practicar actividad física mediante ejercicios de relajación y estiramiento que se describen a continuación:

Primero debe invitarse a los asistentes a la actividad a que dejen a un lado bolsos y demás objetos que los distraiga, haciendo uso de música suave se inicia los ejercicios de estiramiento iniciando por los pies efectuando movimientos circulares en los tobillos para un lado y para el otro unos segundos, después los cuádriceps colocando el talón en el glúteo unos segundos y se cambia de pierna, se efectúa cambio colocando las piernas juntas se aguanta realizando estiramiento en la parte de atrás en la espalda, se hace cambio abriendo las piernas y con las manos tocando la punta de los pies unos segundos, se abre piernas y se estira a un lado girando el cuerpo por algunos segundos tocando el pie con la mano opuesta durante unos segundos para las dos piernas, se efectúa cambio juntando las piernas y coger atrás las piernas con las manos, se dejan los brazos sueltos y se sube lentamente con la espalda curvada, una vez el cuerpo arriba se abren los brazos tomar aire y encoger la cabeza con los brazos se estira el tríceps, abrir brazos, estirar el otro tríceps, abrir coger aire, estirar y dejar ir los brazos realizando tres repeticiones estos ejercicios de estiramiento son útiles para liberar tensiones y son de gran utilidad tanto para antes o después de realizar actividad física.


#### **Actividad 3. Distribución por equipos y aplicación de test inicial (15 minutos)**

- La persona que lidera la actividad organiza a los participantes en 6 grupos y entregara el formato de pre test para que lo diligencie 1 persona por grupo.

#### **Actividad 4. Desarrollo del juego (30 minutos)**

- La persona que lidera la actividad reparte las cartas dando al azar 5 a cada equipo y el resto (mazo) se ubica en un lugar equidistante a todos los participantes para tener la posibilidad de tomar otra carta o cambiarla cuando tenga turno.



	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>GUÍA TÉCNICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS EN LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y SUS FAMILIAS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PLATO A LA CARTA</b></p>
---	--

- Se orienta a los participantes sobre la dinámica del juego, indicando que cada equipo debe armar un plato saludable con los alimentos entregados como lo consideren (puede ser un desayuno, almuerzo, cena o merienda) teniendo en cuenta los grupos de alimentos que debe contener cada tiempo de comida, según los colores correspondientes (Amarillo: cereales, tubérculos, raíces; Verde: frutas y verduras; Azul: leche y productos lácteos; Naranja: alimentos proteicos; Morado: grasas y productos procesados; Rojo: azúcares)
- De manera ordenada (por turnos) el participante o equipo decide si cambia o deja una de las cartas (que considera que le sobra) y la reemplaza por otra que toma sin mirar del mazo para completar el plato saludable con los alimentos que tiene en su poder.

#### **Actividad 5. Descripción del plato construido. (10 minutos)**

- El equipo que arme primero el plato saludable “Plato a la Carta” será el ganador sustenta de forma verbal las razones para escoger este menú, incluyendo los aspectos nutricionales tenidos en cuenta para la formación del mismo.

#### **Actividad 6. Retroalimentación y aplicación del test final (10 minutos)**

- El profesional realiza retroalimentación de la actividad, teniendo en cuenta las inquietudes surgidas durante el desarrollo de la actividad y aplica el formato del test final.

#### **Actividad 8. Cierre de la actividad (5 minutos)**

- El profesional que lidera la actividad agradece la asistencia y participación de los asistentes y realiza la despedida.

### **5. ADMINISTRACIÓN DE LA GUÍA**

Dirección de Nutrición y Abastecimiento – Subdirección de Nutrición

### **6. APROBACIÓN DEL DOCUMENTO**

	Elaboró	Revisó	Aprobó
<b>Nombre</b>	Ema Acero Olga García Viviana Cortes Luz Marina Salcedo Nohora Sabogal	Ana Julieta Pulido Serrano Patricia Andrea Aguiar Guzmán Omaida Ayala Cavanzo	Martha Liliana Huertas Moreno
<b>Cargo/Rol</b>	Tallerista Educatora Especial Terapeuta Ocupacional Nutricionista Dietista Proyecto Discapacidad Dirección Poblacional	Nutricionistas Dietistas Subdirección de Nutrición	Subdirectora de Nutrición