



TALLER EDUCATIVO PARA TRABAJADORES DEL SECTOR CUERO CALZADO

**AUTORES: RODRIGUEZ DIAZ PAULINA ALEXANDRA, MUNOZ GOMEZ JUAN EDUARDO,
GONZÁLEZ YEBRA ANA LILIA, MUÑOZ LÓPEZ DANIELA BEATRIZ**

Introducción: Las alteraciones metabólicas más frecuentes en la población evaluada están relacionadas al Síndrome Metabólico (SM); éste se asocia con un mayor riesgo de obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. A su vez la prevalencia de SM se ha asociado con una dieta inadecuada. Se sabe que, los micronutrientes liposolubles podrían contribuir a prevenir el SM gracias a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias (vit E, carotenoides) o a su papel central como reguladores hormonales (vit D) y/o sensores del metabolismo de los lípidos y de la homeostasis de la glucosa (vit D y E).

En los resultados de nuestro estudio observamos que la mayoría de las personas evaluadas presentaron deficiencias de todos los micronutrientes, pero además, la deficiencia de niacina se asoció con SM, dislipidemia y riesgo cardiovascular. La deficiencia de tiamina y calcio se asoció con hipertensión. Y la deficiencia de ácido pantoténico se asoció con obesidad central y riesgo cardiovascular.

Una manera de introducir los micronutrientes a la dieta es la ingesta de “colaciones” o refrigerios saludables formulados de semillas, frutos deshidratados y amaranto. Una pequeña cantidad es suficiente para aprovechar todos sus beneficios. Entre muchos otros nutrientes proporcionan minerales, ácidos grasos omega-3, 6 y 9, lecitina, vitaminas del grupo B para el buen funcionamiento del sistema nervioso, vitamina E contra el envejecimiento celular y fibra para la salud intestinal.

Este taller, tiene como objetivo enseñar a los trabajadores participantes a elegir mejor sus alimentos, de manera que favorezcan el consumo de más micronutrientes necesarios para prevenir alteraciones metabólicas. Se les enseñara a realizar una barra saludable que contenga equilibradamente tanto macro como micronutrientes.

Primera actividad de ingreso. (5min)

Degustación de especias, hierbas y condimentos.

A la entrada colocar una mesa, donde se encuentren palitos de pan para mojarlos un poco en aceite de oliva y posteriormente sumergirlos en algún condimento. Seleccionar 3 palitos y tres condimentos.

Introducción. (5min)

Entrega de folletos, los cuales van a contener la información que se les explicará en esta sección. Explicar el propósito.

Primer tema. (10min)

Hablaremos de los factores de riesgo que obtienen la malnutrición, incluyendo las deficiencias nutrimentales.

Segundo tema. (10min)

Etiqueta de información nutricional, y cómo escoger alimentos más saludables. (menos sodio, menos grasas saturadas y más grasas insaturadas)

Tercer tema. (10min)

La importancia de los micronutrientes con énfasis en la Niacina y Tiamina, y cómo combatir su deficiencia. (Creación de snack o refrigerio saludable)

Segunda actividad. (5min)

Actividad de estiramiento. Bingo de vida saludable. Otorgar un premio saludable como una fruta o snack saludable, una cuerda para saltar, etc. a la primera persona que llene su hoja de bingo saludable, para continuar el juego pedir llenar dos hileras, dos filas o una T.

Cuarto tema. (10min)

Hipoactividad y minutos recomendados y su intensidad con ejemplos a la semana.

Preguntas y respuestas. (5min)

BINGO SALUDABLE

