

BITÁCORA

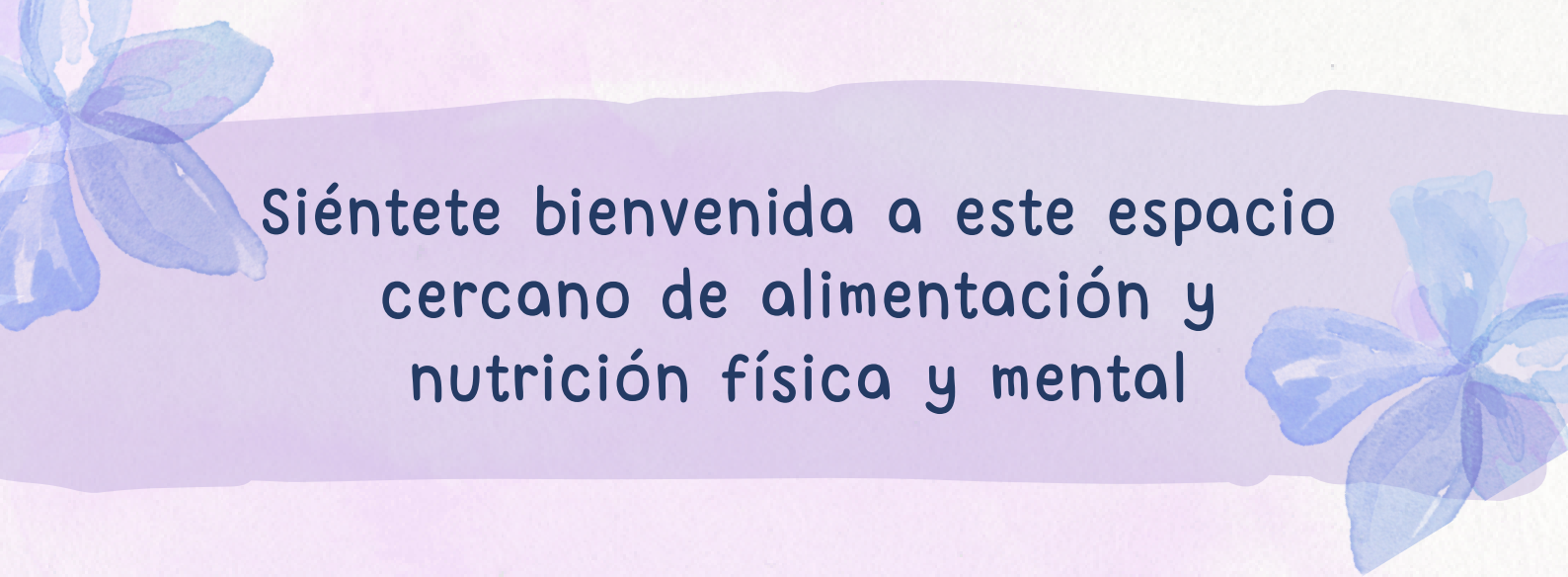


ESCUELA


CERES

*Hacia una alimentación por el
cuidado consciente de la vida*





Siéntete bienvenida a este espacio
cercano de alimentación y
nutrición física y mental



En esta bitácora podrás registrar tus
sentimientos, emociones, sensaciones,
pensamientos y aprendizajes tanto de
las sesiones educativas como de tu
vida...

YO

Soy la protagonista de este
relato





¿Cómo me siento participando en esta investigación?

Me siento agradecida por:

1.

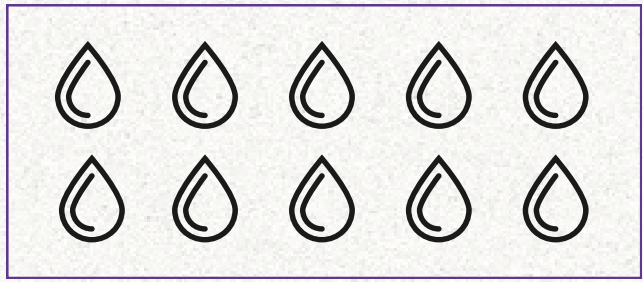
2.

3.

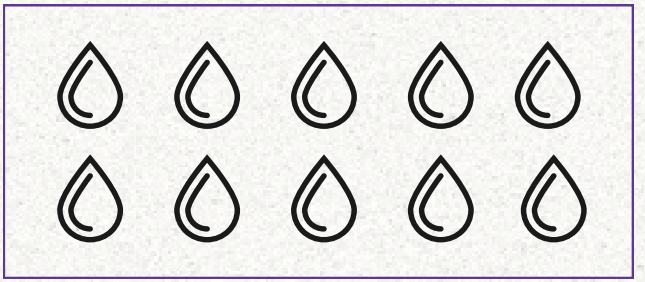
CONSUMO DE AGUA

Cuéntanos... ¿cuántos vasos de agua te tomaste al día en cada semana?

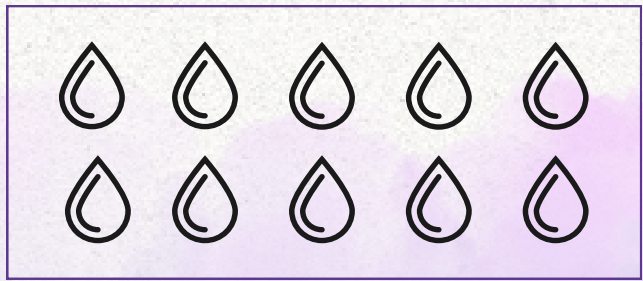
SEMANA 1



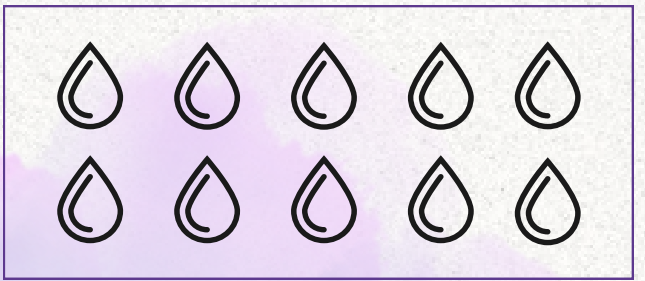
SEMANA 2



SEMANA 3



SEMANA 4



SEMANA 5



SEMANA 6





MIS RETOS PERSONALES DE CRECIMIENTO

Consejo CERES: Sal de tu zona de confort; ejercítate, aliméntate sano, duerme lo suficiente... Cuida tu vida conscientemente. Escribe tus retos personales al finalizar cada sesión de la escuela Ceres





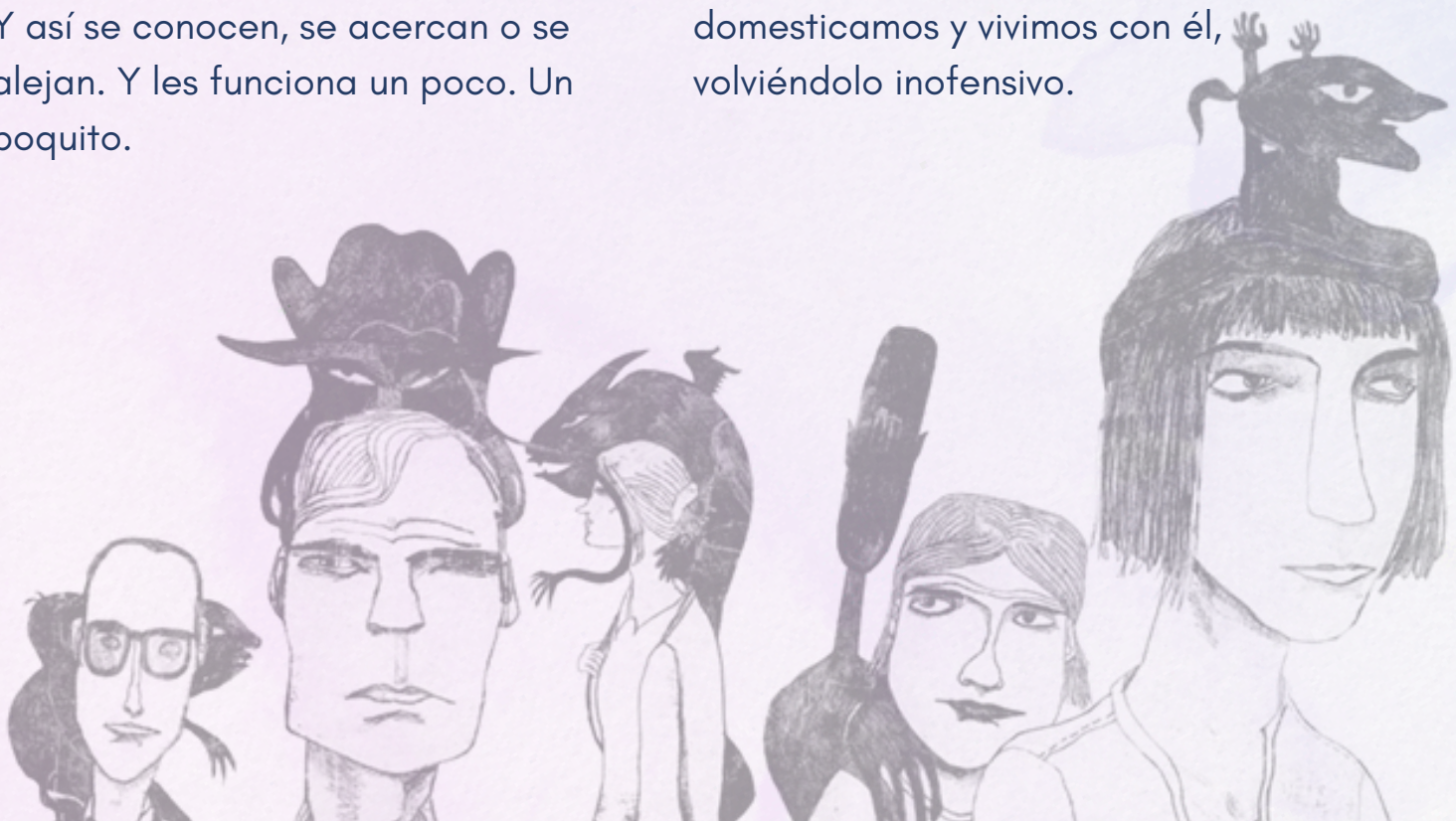
SESIÓN 1

Los demonios Caca

Fabienne Loodts

Todos tenemos un demonio caca. Algunos se la llevan muy bien con su demonio caca. Pero a menudo, los demonios caca se aprovechan y manipulan a sus dueños. Incluso hay gente completamente dominada por su demonio caca. Por lo general, es difícil soportar a nuestro demonio caca, y en este caso, la disputa es constante. A veces el demonio caca es muy violento y resulta ser el más fuerte. Hay quienes ostentan con orgullo a su demonio caca. Es una forma de ser, de mostrarse ante los demás. Y así se conocen, se acercan o se alejan. Y les funciona un poco. Un poquito.

Hasta que él reaparece de golpe, aún más estremecedor e imprevisible. También están quienes le temen a su demonio caca. Ya sea por negación o por ignorancia. Y cuando, por alguna u otra razón un día decidimos hablarle y ver quien es realmente. Él se encoge por completo. Todos llevamos un demonio caca por dentro, es nuestro lado oscuro, nuestra sombra negativa. Y debemos escoger si permitimos que nos invada y le entregamos nuestra vida para que sea él quien la gobierne, o si lo domesticamos y vivimos con él, volviéndolo inofensivo.





¿Cuáles son mis demonios caca?

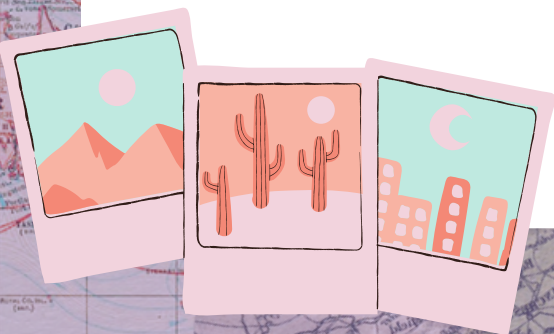
¿Qué puedo hacer para convivir con ellos?



Reto grupal



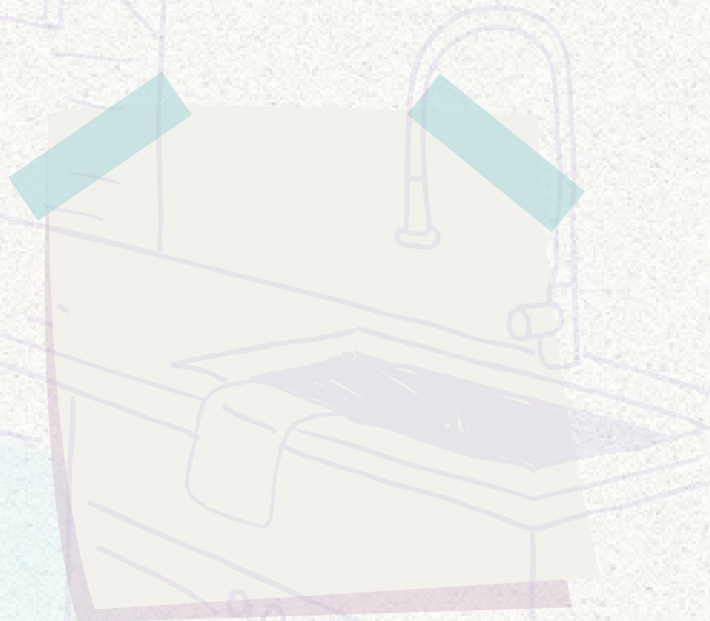
Elige un hábito que te permita alcanzar tus sueños, e incorpóralo en tu vida diaria junto a tu familia. Recuerda traer una fotografía o video como evidencia a la próxima sesión



SESIÓN 2

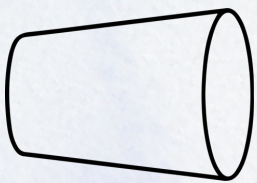


Un vistazo a nuestra alimentación...

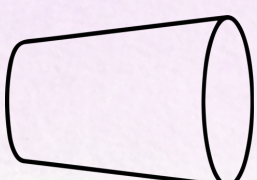


Construye tu plato saludable

Actual

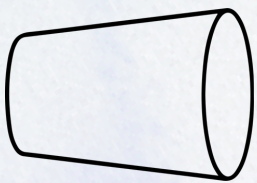


De ahora en adelante



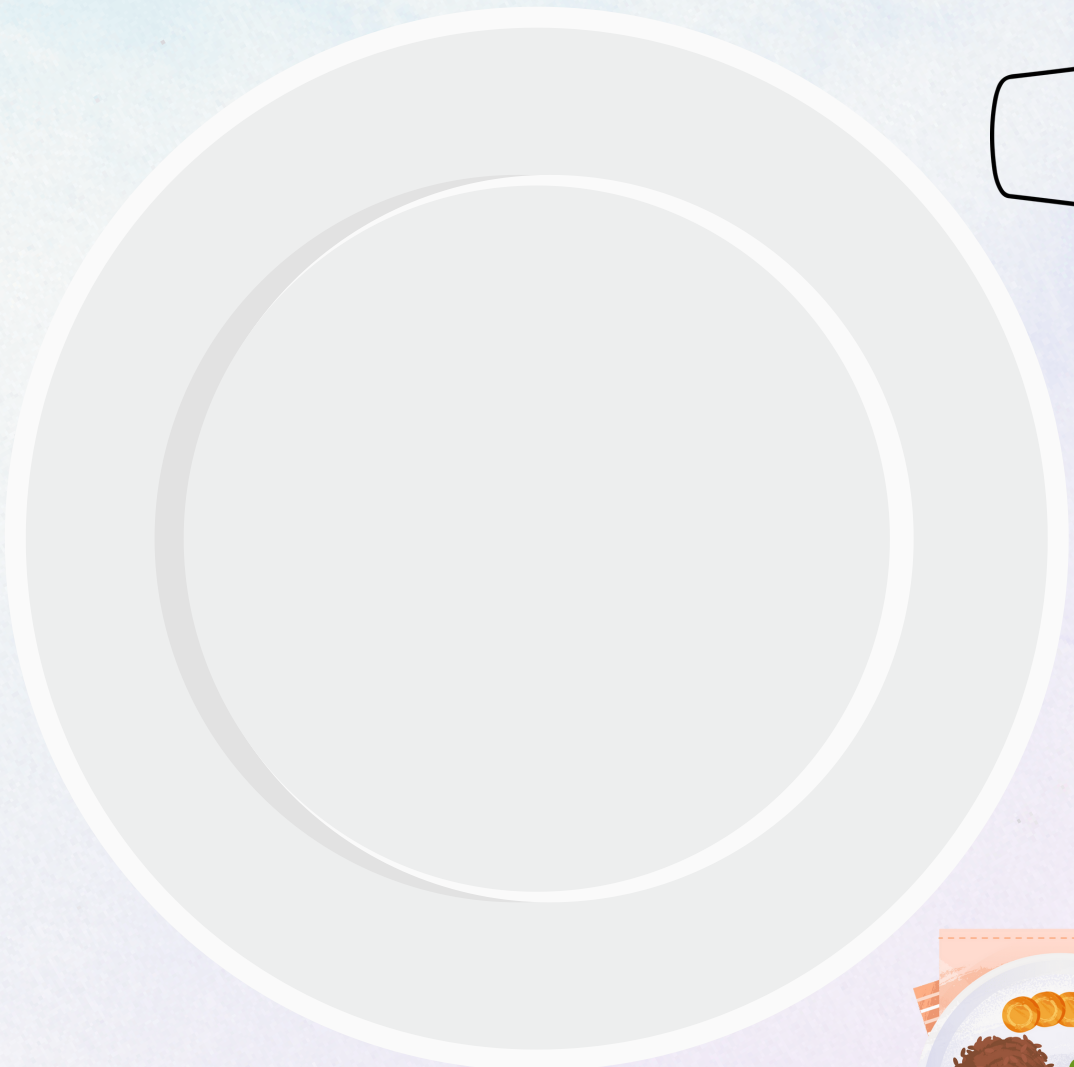
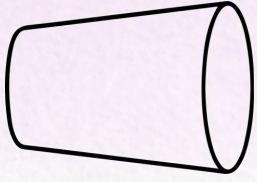
Construye tu plato saludable

Actual



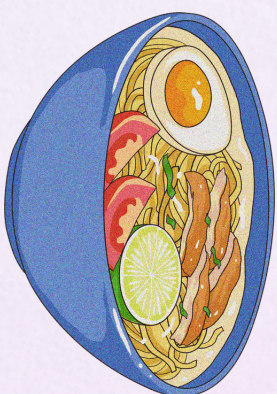
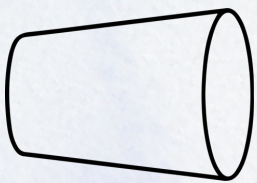
ALMUERZO

De ahora en adelante



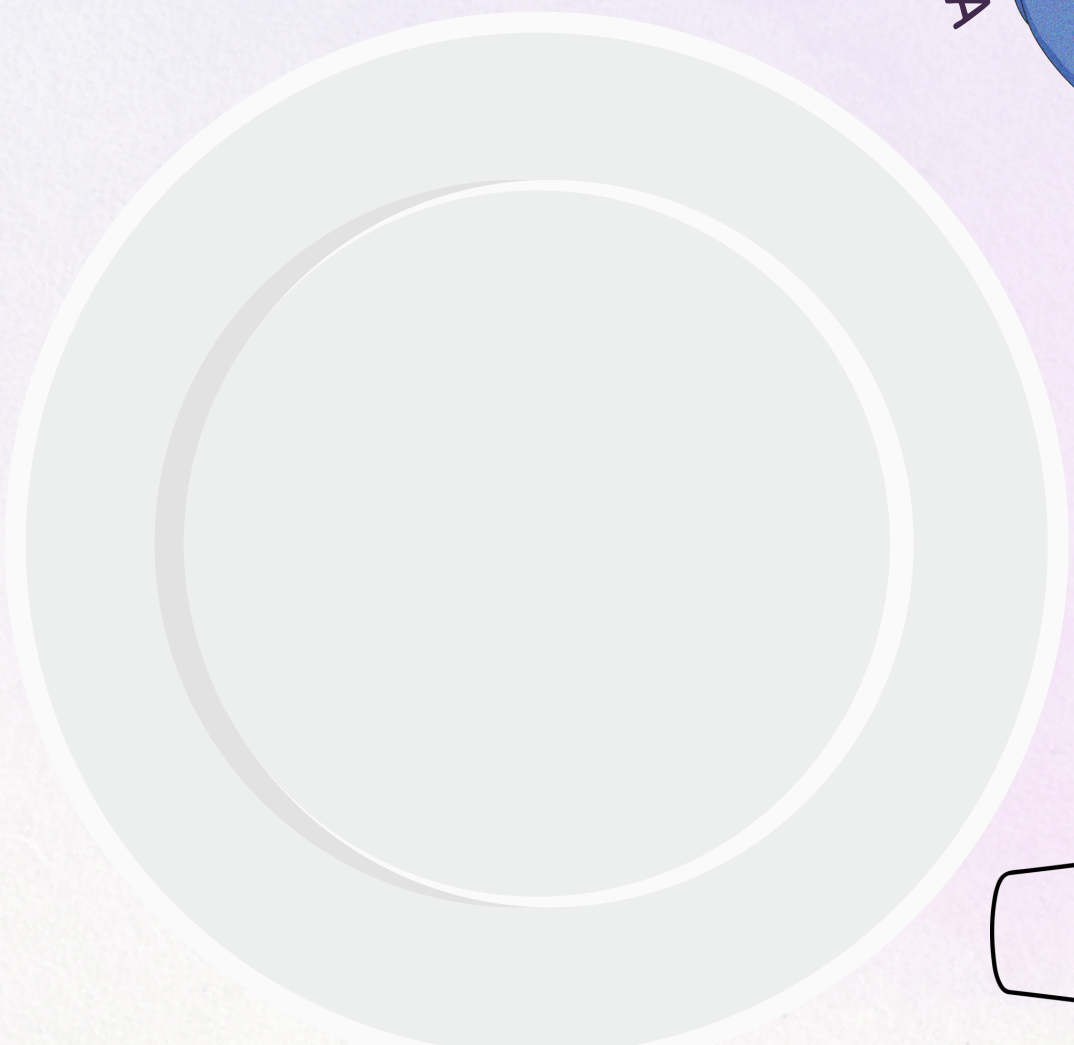
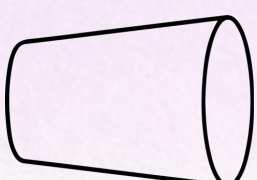
Construye tu plato saludable

Actual



CENA

De ahora en adelante



SESIÓN 3

Frutas y verduras vs. ultraprocesados



Cierra tus ojos, abre tus papilas gustativas



¿Cuál fruta o verdura tuviste la fortuna de probar?

Señala las características sensoriales que más te hayan impactado sobre este alimento

Sabor	Aroma	Textura	Color	Otro
Dulce	Dulce	Suave	Brillante	Cualquier otra característica que notaste Tamaño, forma...
Salado	Cítrico	Grumosa	Opaco	
Amargo	Floral	Fibrosa	Vibrante	
Ácido	Sin olor	Dura	Escribe los colores	
Simple	Rancio	Gomosa		
Otro:	Otro:	Otra:		

¿Qué sentiste al probarlo? ¿Es de tu agrado o no?

EXPERIENCIA PASADA

Ejercitemos la memoria



Utiliza algunos de los siguientes elementos y refleja un recuerdo que tengas con el alimento que probaste

una vez, cuando yo
y me pareció

probé

recuerdo que en esa ocasión

estaba mezclado con

después

FIN :)

fue un día

EXPERIENCIA FUTURO CERCANO



Te retamos a que comas de nuevo ese alimento (puede ser preparado de otra manera o con otros acompañantes) y expreses tu nueva experiencia

Puedes apoyarte en el siguiente esquema para hacer la planeación

día de la semana
en que lo probé

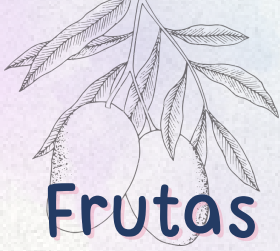
ese día estaba en
(lugar)

lo consumí
preparado así:

me encontraba
acompañada de:
(mi misma es una
compañía super válida)

ese día, me
sentí

Eres libre de escribir un relato, dibujarlo o hacer un esquema. Puedes agregar cuantos detalles desees.
Esta es TU historia



RADIOGRAFÍAS



Frutas y verduras VS ultraprocesados

Cierra los ojos y cuenta 5 segundos mientras respiras profundamente
Intenta no pensar en nada

Cuando los abras, escribe lo primero que recuerdes de este tema
no lo pienses mucho, solo escribe lo que sientas

“No sabía que las frutas y las verduras...”

“No sabía que los ultraprocesados (paquetes, dulces, gaseosas) ...”

MOMENTO CREATIVO Y PRÁCTICO

Soy una excelente chef y en compañía de las frutas o las verduras he creado esta receta:

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN



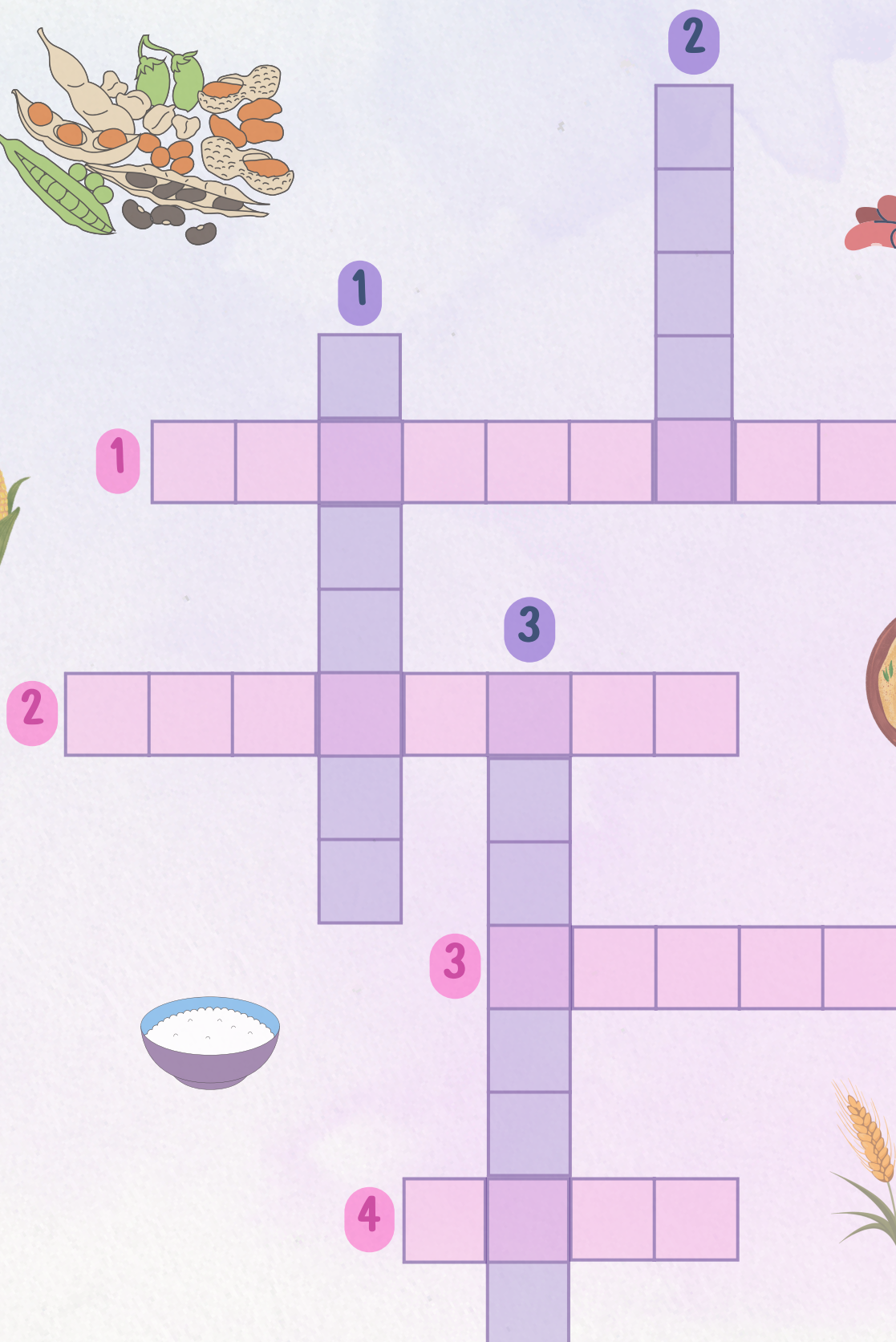


Imagen tomada de: Jorge Orlando Melo. La dieta prehispánica: salud y equilibrio ambiental. Boletín cultural y bibliográfico, 2020. Banco de la República. Disponible en: https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin_cultural/article/view/20974/21372

SESIÓN 4

Leguminosas y mezclas vegetales

CRUCIGRAMA



C R U C I G R A M A



Verticales

- 1 Grano redondo, pequeño, generalmente de color verde. Se puede comprar seco o en vaina.
- 2 Granos pequeños y alargados, generalmente blancos. Alimento utilizado para acompañar gran cantidad de preparaciones y momentos de comida. Puede hacerse dulce o salado. Dato: la versión integral es mucho más nutritiva.
- 3 Granos pequeños y planos, generalmente cafés. Se pueden preparar en sopa o en guiso. Se deben remojar antes de cocinar (puede ser por poco tiempo: 3-4h).
Tip: útiles para hacer tortas que en ocasiones se utilizan como reemplazo de la carne.

Horizontales

- 1 Grano redondo de color crema que se debe poner en remojo durante muchas horas (min 12 h). Tip: se recomienda cambiar el agua varias veces para eliminar componentes flatulentos.
- 2 Granos en forma de riñón de varios colores y tamaños. Se pueden consumir en sopa o secos. Son unos de los alimentos más consumidos en Antioquia y preferidos por nuestros abuelos.
- 3 Alimento consumido en Colombia en forma de harina procesada. Es la base de la mayoría de productos de panadería artesanal o industrial.
- 4 Alimento ampliamente consumido en Colombia y Antioquia. Granos blancos o amarillos que se pueden cocinar y consumir enteros o en masa: hay muchas preparaciones conocidas con este alimento.
Dato: también existen de color negro, morado, rosado, naranja en otros países...

¡QUÉ VAINA!

Conociendo las leguminosas

Une con una flecha los nutrientes de las leguminosas y la (s) parte (s) del cuerpo humano que más se relacionan

Carbohidratos de digestión lenta

(disminuyen riesgo de diabetes II, sustrato microbiota, saciedad)

Fibra dietética

(mejoran tránsito intestinal, disminuyen absorción de grasas)

Proteína

(funcionamiento sistema muscular y células de todos los órganos)

Minerales

Ca, Fe, P

(transporte de oxígeno, membrana celular, reacciones químicas celulares, neurotransmisores (sistema nervioso))



Vitaminas

B1 y folatos

(formación glóbulos rojos, replicación celular, reacciones químicas a nivel celular)

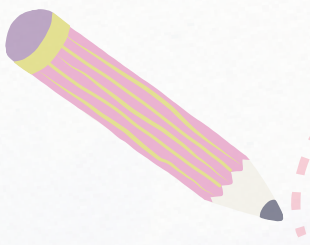
¿Cuál sería tu mezcla perfecta?

En tu vida ¿qué consideras una mezcla perfecta?

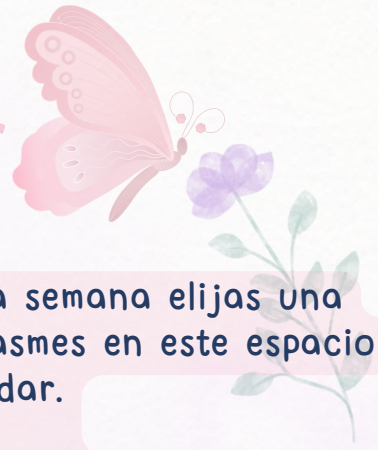
(Algunos ejemplos: música y baile / colegio y amigas / sol y playa / días lluviosos y dormir)

Piensa ahora en leguminosas y cereales y haz una propuesta de una mezcla que te gustaría comer





RETO GRUPAL



Este reto está pensado para que un día de la próxima semana elijas una mezcla vegetal (leguminosa + cereal), la consumas y plasmes en este espacio todo lo que desees compartir o recordar.

Siéntete libre de registrar lo que desees; nosotras te invitamos a que revises tus emociones, sensaciones físicas o rutina del día y escribas sobre ello.

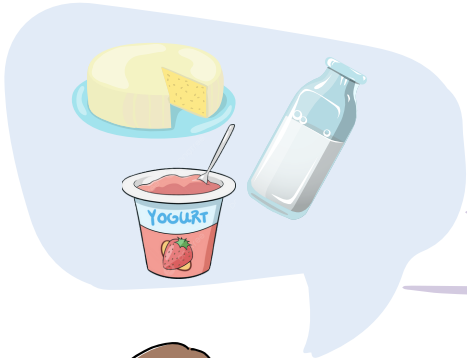
Recuerda anotar cual fue la mezcla vegetal que decidiste consumir. Además, puedes dibujar, usar recortes, cómics o lo que gustes...



SESIÓN 5



¿Y tú? ¿Qué piensas del consumo de leche y derivados lácteos?



Handwritten response area consisting of ten horizontal purple lines.



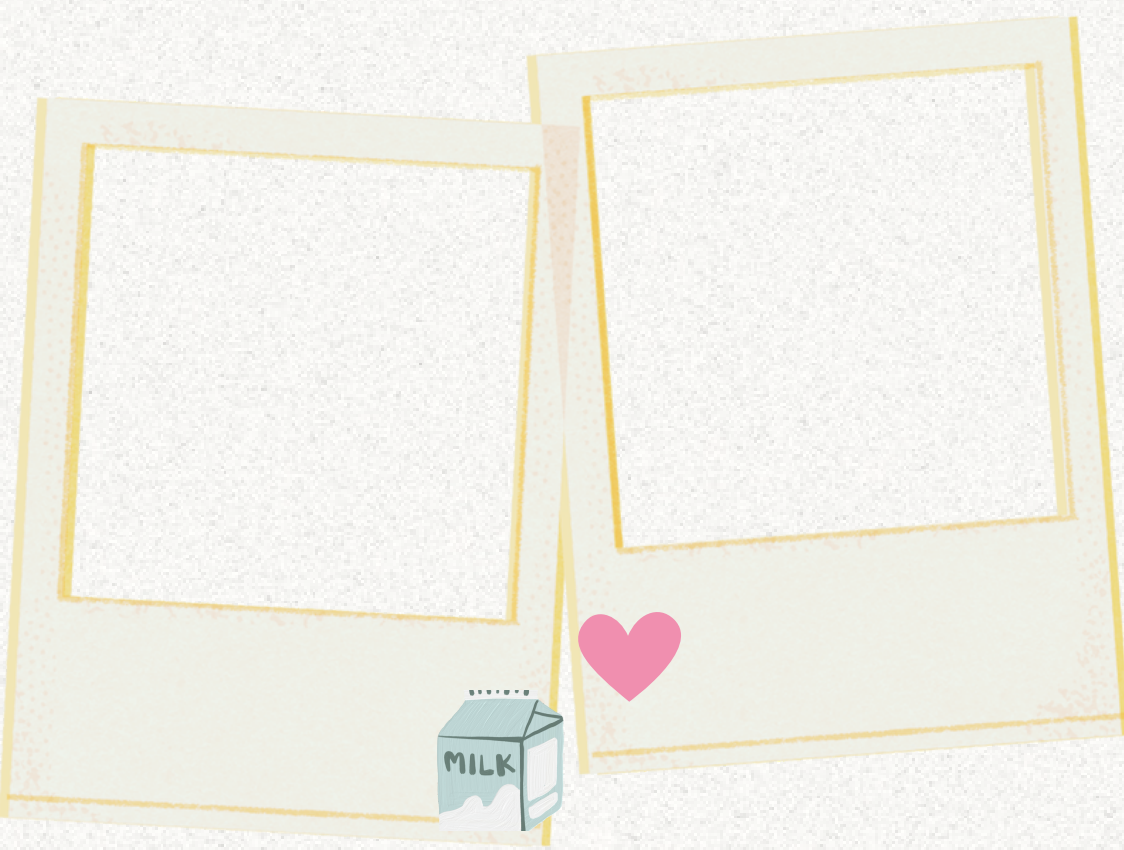
¿Cuáles crees que son los beneficios de consumir estos alimentos?

Large shaded area for handwritten response.



RETO GRUPAL

Describe cómo incorporaste el yogur en una preparación diferente y novedosa en conjunto con tu familia ¡recuerda incluir fotografías!





Con el apoyo de



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética



**The New York
Academy of Sciences**