

ESTACIÓN 3 - Nutrición

Actividad:

Charla breve sobre la alimentación saludable. Demostración de diferentes grupos alimenticios. Prueba de glucemia (dextro).

Número de voluntarios: 3**Materiales:**

- 8 sillas dispuestas en semicírculo (mini auditorio).
- 2 paneles “Nutrición”.
- 2 mesas grandes cubiertas con manteles blancos.
- Variedad de frutas, verduras, cereales integrales, frijoles, nueces, castañas y otros productos saludables para demostración.
- 1 mesa y sillas para la prueba de glucemia.
- 2 glucómetros (aparatos para medir la glucosa).
- Lanceta, cintas, algodón, alcohol, guantes descartables.
- 2 basureros pequeños con bolsas de basura pequeñas, cajas para descartar materiales cortantes (adquirir en farmacias).
- Tabla de valores ideales- Glucemia.

Comentarios:

Coloque las sillas frente a los paneles para la charla de alimentación saludable. Use la creatividad en la charla para comunicar los conocimientos de manera sencilla y agradable, para que todos entiendan. Los productos naturales pueden colocarse en potes de vidrio con etiquetas para la demostración.

Después de la charla, envíe a las personas a la prueba de glucemia. Realice esta prueba individualmente y anote el resultado en el formulario “Resultados”.

Ese examen atrae a muchas personas y sirve como puerta de entrada para poder ofrecer información sobre salud. Sin

embargo, es posible realizar la feria sin ese examen. Si no hay condiciones financieras para hacer la prueba en todas las personas, se puede hacer solo en aquellas que tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes (personas mayores de 40 años que están por arriba del peso normal). Después de la prueba, devuélvale el formulario a la visita y condúzcala a la próxima estación.

Verifique que los profesionales de la salud que realizan los exámenes tomen las precauciones sanitarias necesarias para protegerse y proteger a las visitas de la contaminación.

Después de la feria, deshágase del material cortante y de los materiales contaminados (algodón) en un lugar apropiado para desechos hospitalarios (consulte al enfermero o médico responsable de la feria para saber cómo y dónde descartar ese material).