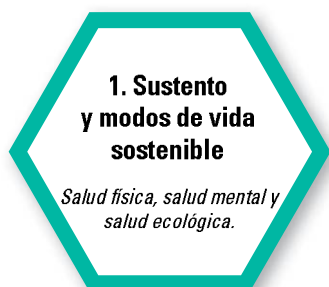


# MICRO-INDICADORES SOCIALES

## MODOS DE VIDA SOSTENIBLES



**Nota:** Muy en desacuerdo - 1    En desacuerdo - 2    Ni de acuerdo ni en desacuerdo - 3    De acuerdo - 4    Muy de acuerdo - 5

Nombre del módulo formativo y sus objetivos	Micro-indicadores Sociales	Escala Likert (1-5)	Fuente de verificación
<p>Pirámide de alimentación saludable: cocina de fusión. (PAG.19 Manual SP)</p> <p>Objetivos de acción y aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer qué productos del país anfitrión y el país de origen se pueden utilizar en una dieta equilibrada</li> <li>• Aprender a diseñar y controlar un presupuesto de canasta básica de alimentos</li> <li>• Aprender a introducir lenguaje y expresiones básicas sobre los alimentos del país anfitrión</li> <li>• Aprender términos básicos sobre alimentos en idiomas propios de migrantes y refugiados</li> <li>• Aprender a usar el diagrama de pastel de alimentos (ver p. 17)</li> </ul>	Se conocen/prueban ingredientes saludables de diversas culturas.		El menú semanal en la cocina de la comunidad cumple con los requisitos de la pirámide de alimentación saludable.
	Control sobre gastos de comida		Notas de gastos de comida semanales
	Familiaridad con la cultura alimentaria del país anfitrión.		El menú de cocina comunitaria incluye comida del país anfitrión (30%-50%)
	Interacción con el trasfondo cultural de diversas personas.		Incremento del número de eventos intercomunitarios y participantes.
	Identificación de signos de desnutrición.		Número de sesiones informativas programadas en centros comunitarios.
	Señalización puntual en casos de desnutrición.		Casos derivados a trabajadores de la salud.
	Consumo de leguminosas, proteínas y vegetales en dieta semanal.		Asistencia cocina de fusión, eventos de cocina comunitaria.
	Nevera comunitaria administrada por miembros de la comunidad para combatir el desperdicio de alimentos y la inseguridad alimentaria.		El excedente de alimentos de los supermercados y restaurantes va a la nevera comunitaria.
	Los huertos comunitarios son administrados por miembros de la comunidad para el mercado local.		Acceso a tierra cultivable para huertos comunitarios.

# MICRO-INDICADORES SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN Y LA INTEGRACIÓN ECONÓMICA

**1. Sustento y modos de vida sostenible**  
*Salud física, salud mental y salud ecológica.*



**Nota:**  Estoy de acuerdo

Estoy de acuerdo a medias

No estoy de acuerdo

**Controlo los gastos semanales para mi alimentación y la de mi familia**

**Conozco recetas y platos de la cultura gastronómica de mi país de acogida**

**Reconozco las señales de desnutrición**

**Estoy familiarizada con la cultura gastronómica del país donde resido**

**Asisto a reuniones de mi comunidad mensualmente**

**Sé cómo y cuándo detectar casos de desnutrición**

**Me alimento semanalmente con una variedad de legumbres: frijoles, garbanzos, lentejas**

**Apoyo iniciativas sociales comunitarias dentro de mi comunidad**

**Soy integrante de un huerto comunitario**