Re: DOCUMENTOS IEC CC-CP JUAN PABLO II

YEREEMY GONZALO LOPEZ <yereemylopez@yahoo.es>

Mié 28/09/2022 14:08

Para: Paula Patricia Wilches Hurtado <ppwilchesh@unal.edu.co>;cccpjuanpablo2@outlook.com <cccpjuanpablo2@outlook.com>;Paula Patricia Wlches Hurtado <pwilches@sdis.gov.co>;Luisa Fernanda Franco Lugo <lfrancol@sdis.gov.co>

1 archivos adjuntos (56 KB)

Cronograma Estilos de Vida SEP 2022 JUAN PABLO.xlsx;

Cordial saludo

En atención y respuesta a la solicitud efectuada en correo que antecede, para revisión de los documentos adjuntos, en relación al Lineamiento en Información, Educación y Comunicación - IEC, para la Promoción de Hábitos en Estilos de Vida Saludables - PHEVS, orientados a una adecuada alimentación, nutrición y actividad física, se informa lo siguiente:

Dada la revisión de los respectivos documentos enviados el día 27/09/2022, en archivo adjunto a este correo, se realiza la **APROBACIÓN PARA EJECUCIÓN SEGÚN CRONOGRAMA ENVIADO PARA EL AÑO 2022-2023, LOCALIDAD CIUDAD BOLÍVAR** para el (os) Comedor(es) Comunitario(s) - Cocina Popular que se relaciona a continuación.

1. **Cronograma_capacitacion_estilos_vida_saludable CC-CP Juan Pablo II**

---------- Forwarded message ---------
De: **CC-CP JUAN PABLO II** <cccpjuanpablo2@outlook.com>
Date: mar., 27 de septiembre de 2022 08:13
Subject: DOCUMENTOS IEC CC-CP JUAN PABLO II
To: ppwilchesh@unal.edu.co <ppwilchesh@unal.edu.co>
Cc: pwilches@sdis.gov.co <pwilches@sdis.gov.co>

Buenos días Paula,

De manera atenta envío plan de estilos de vida saludable, aplicación de la encuesta a participantes del comedor comunitario- cocina Popular Juan Pablo II, y documentos de estrategias de Información Educación y Comunicación.

Quedo atenta a sus comentarios.

Cordial saludo,

Angela Borja Alonso
Responsable del Servicio
CC-CP Juan Pablo II

Aviso legal: El contenido de este mensaje y los archivos adjuntos son confidenciales y de uso exclusivo de la Universidad Nacional de Colombia. Se encuentran dirigidos sólo para el uso del destinatario al cual van enviados. La reproducción, lectura y/o copia se encuentran prohibidas a cualquier persona diferente a este y puede ser ilegal. Si usted lo ha recibido por error, infórmenos y elimínelo de su correo. Los Datos Personales serán tratados conforme a la Ley 1581 de 2012 y a nuestra Política de Datos Personales que podrá consultar en la página web www.unal.edu.co. Las opiniones, informaciones, conclusiones y cualquier otro tipo de dato contenido en este correo electrónico, no relacionados con la actividad de la Universidad Nacional de Colombia, se entenderá como personales y de ninguna manera son avaladas por la Universidad.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: CIUDAD BOLIVAR | SERVICIO SOCIAL: COMEDOR C

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA
DD	MM	AAAA					
15	10	22	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 1 CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES: FRUTAS, VERDURAS Y PROTEICOS:** Mediante un video y capacitación se realizarà la explicación de la importancia del consumo de todos los grupos de alimentos asi mismo, la nutricionista realizará una actividad de de lluvia de ideas. Al finalizar se realiza evaluación.	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA
				Beneficiarios del comedor	*Promoción de la actividad física: mediante infografia y videos link:file:///C:/Users/caro/AppData/Local/Temp/Rar$DIa868.6285/GUIA%20DE%20ACONDICIONAMIENTO%20F%C3%8DSICO%20ZONA%20SUPERIOR%20(2).pdf- Articulación IDRD	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA
19	11	22	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS** Se explicará a los participantes la lectura del rótulo nutricional de los alimentos procesados, enfatizando en el aporte de grasas. Posteriormente se realizará ejercicio práctico de rotulado con los beneficiarios.Al finalizar se realiza evaluación.	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA
					*Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos https://www.youtube.com/watch?v=XpT1BRLJZbI - Articulación IDRD	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA
26	12	22	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 3:ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS** Se mostrará un video comparativo sobre los beneficios del consumo de alimentos al natural vs alimentos ultraporcesados. Al finalizar se realiza evaluación.	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA
					*Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos link: file:///C:/Users/caro/AppData/Local/Temp/Rar$DIa868.21717/GUIA%20DE%20ACONDICIONAMIENTO%20F%C3%8DSICO%20ZONA%20MEDIA%20(2).pdf - Articulación IDRD	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA

2	1	23	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 5: ENDULZATE SALUDABLEMENTE** Se realizará capacitación, donde se explica a los participantes los riesgos del cosnumo excesivod e azucar, asi mismo se muesra video de esta misma temática y se hace retroalimentación. Promoción de la actividad física: mediante infografia y videos link: file:///C:/Users/caro/AppData/Local/Temp/Rar$DIa868.24720/GUIA%20DE%20ACONDICIONAMIENTO%20F%C3%8DSICO%20ACTIVACI%C3%93N%20(2).pdf - Articulación IDRD	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL) COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA J. MAÑANA
		Nutricionista Local			Nutricionista Comedor Juan Pablo II		
		Localidad de Ciudad Bolivar					
		Fecha Aprobación :					

Código: FOR-PSS-297
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

COMUNITARIO JUAN PABLO II

DIRECCIÓN
Cl. 68 #18m-06 SUR
Cl. 68 #18m-06 SUR
Cl. 68 #18m-06 SUR
Cl. 68 #18m-06 SUR
Cl. 68 #18m-06 SUR
Cl. 68 #18m-06 SUR

Cl. 68 #18m-06 SUR
Cl. 68 #18m-06 SUR

Fwd: Ajuste al plan de formacion de IEC de CC Juan Pablo

Ameye Ayala Medina <aayalam@gmail.com>

Lun 13/02/2023 7:55

Para: COMEDOR JUAN PABLO II <comedor.juanpablo2@outlook.com>;CC-CP JUAN PABLO II <cccpjuanpablo2@outlook.com>

Ameye Ayala Medina
Nutricionista Dietista.
Universidad Nacional de Colombia
Especialista en Administración en Salud Pública con énfasis en Servicios de Salud.
Universidad Nacional de Colombia

Magíster En Administración De Empresas Con Especialidad En Gerencia De Proyectos.

Universidad Arturo Prat

Chile

---------- Forwarded message ---------
De: **Yereemy Gonzalo Lopez Mayorga** <ylopezm@sdis.gov.co>
Date: lun, 16 ene 2023 a la(s) 11:39
Subject: RE: Ajuste al plan de formacion de IEC de CC Juan Pablo
To: aayalam@gmail.com <aayalam@gmail.com>, Luisa Fernanda Franco Lugo <lfrancol@sdis.gov.co>, Paula Patricia Wlches Hurtado <pwilches@sdis.gov.co>

Buen día, cordial saludo

En atención y respuesta a la solicitud efectuada en correo que antecede, para revisión de los documentos adjuntos, en relación al Lineamiento en Información, Educación y Comunicación - IEC, para la Promoción de Hábitos en Estilos de Vida Saludables - PHEVS, orientados a una adecuada alimentación, nutrición y actividad física, se informa lo siguiente:

Dada la revisión de los respectivos documentos enviados el día 13/01/2023, en archivo adjunto a este correo, se realiza la APROBACIÓN PARA EJECUCIÓN SEGÚN CRONOGRAMA ENVIADO PARA EL AÑO 2022-2023, LOCALIDAD CIUDAD BOLÍVAR para el (os) Comedor(es) Comunitario(s) - Cocina Popular que se relaciona a continuación.

- Cronograma_capacitación_estilos_vida_saludable CC-CP Juan Pablo

Quedo atento a cualquier observación adicional
Cordialmente

YEREEMY GONZALO LÓPEZ MAYORGA
NUTRICIONISTA LOCAL 7745
SLIS CIUDAD BOLÍVAR

De: Ameye Ayala Medina <aayalam@gmail.com>
Enviado: viernes, 13 de enero de 2023 7:56
Para: COMEDOR JUAN PABLO II <comedor.juanpablo2@outlook.com>; oriente-sc@hotmail.com <oriente-sc@hotmail.com>; Yereemy Gonzalo Lopez Mayorga <ylopezm@sdis.gov.co>
Asunto: Ajuste al plan de formacion de IEC de CC Juan Pablo

Cordial saludo
Envio plan de formación con adicción de actividad del mes de febrero.

Gracias

Ameye Ayala Medina
Nutricionista Dietista.
Universidad Nacional de Colombia
Especialista en Administración en Salud Pública con énfasis en Servicios de Salud.
Universidad Nacional de Colombia

Magíster En Administración De Empresas Con Especialidad En Gerencia De Proyectos.

Universidad Arturo Prat

Chile



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: CIUDAD BOLIVAR

SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
15	10	22	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 1 CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES: FRUTAS, VERDURAS Y PROTEICOS:** Mediante un video y capacitación se realizarà la explicación de la importancia del consumo de todos los grupos de alimentos asi mismo, la nutricionista realizará una actividad de de lluvia de ideas. Al finalizar se realiza evaluación.	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
				Beneficiarios del comedor	*Promoción de la actividad física: mediante infografia y videos link:file:///C:/Users/caro/AppData/Local/Temp/Rar$DIa868.6285/GUIA%20DE%20ACONDICIONAMIENTO%20F%C3%8DSICO%20ZONA%20SUPERIOR%20(2).pdf- Articulación IDRD	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
19	11	22	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 6 REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS** Se explicará a los participantes la lectura del rótulo nutricional de los alimentos procesados, enfatizando en el aporte de grasas. Posteriormente se realizará ejercicio práctico de rotulado con los beneficiarios.Al finalizar se realiza evaluación.	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
					*Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos https://www.youtube.com/watch?v=XpT1BRIJZbI - Articulación IDRD	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
26	12	22	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 3:ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS** Se mostrará un video comparativo sobre los beneficios del consumo de alimentos al natural vs alimentos ultraporcesados. Al finalizar se realiza evaluación.	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
					*Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos link: file:///C:/Users/caro/AppData/Local/Temp/Rar$DIa868.21717/GUIA%20DE%20ACONDICIONAMIENTO%20F%C3%8DSICO%20ZONA%20MEDIA%20(2).pdf - Articulación IDRD	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
2	1	23	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 5: ENDULZATE SALUDABLEMENTE** Se realizará capacitación, donde se explica a los participantes los riesgos del cosnumo excesivod e azucar, asi mismo se muesra video de esta misma temática y se hace retroalimentación.	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
					Promoción de la actividad física: mediante infografia y videos link: file:///C:/Users/caro/AppData/Local/Temp/Rar$DIa868.24720/GUIA%20DE%20ACONDICIONAMIENTO%20F%C3%8DSICO%20ACTIVACI%C3%93N%20(2).pdf - Articulación IDRD	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
18	2	23	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 3: ¡LÁCTEOS¡ DE AQUÍ EN ADELANTE….** Mi vaso de leche: Se realiza en un cartel el dibujo de un vaso donde los participantes colocar un beneficio del consumo de lácteos.	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
					*Promoción de la actividad física: Pausas Activas link: https://www.youtube.com/watch?v=UX9Cf36fSOU&ab_channel=UniversidadCooperativadeColombia	COMEDOR COMUNITARIO JUAN PABLO II (VIRTUAL)	J. MAÑANA	Cl. 68 Sur #18m-2 SUR
		Nutricionista Local			Nutricionista Comedor Juan Pablo II			
		Localidad de Ciudad Bolivar						
		Fecha Aprobación :						

1. DATOS GENERALES
Fecha: 27/9/2022
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Ciudad Bolivar
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Ameye Ayala Medina C.C. 52772661 Nutricionista Dietista Angela Borja. Coordinadora Comedor Comunitario

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El Comedor Comunitario Juan Pablo cuenta con 300 participantes, distribuidas así:

*Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes.

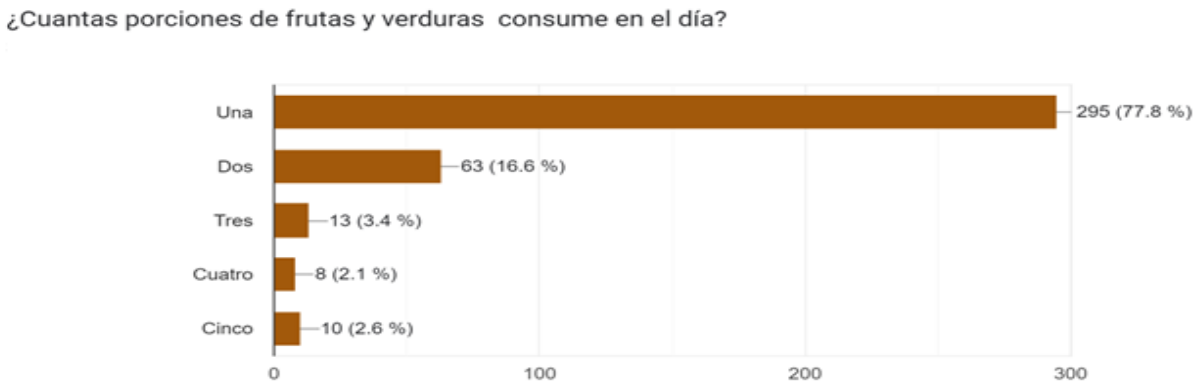
* Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 34 participantes

*Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 94 participantes

* Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días: 136 participantes.

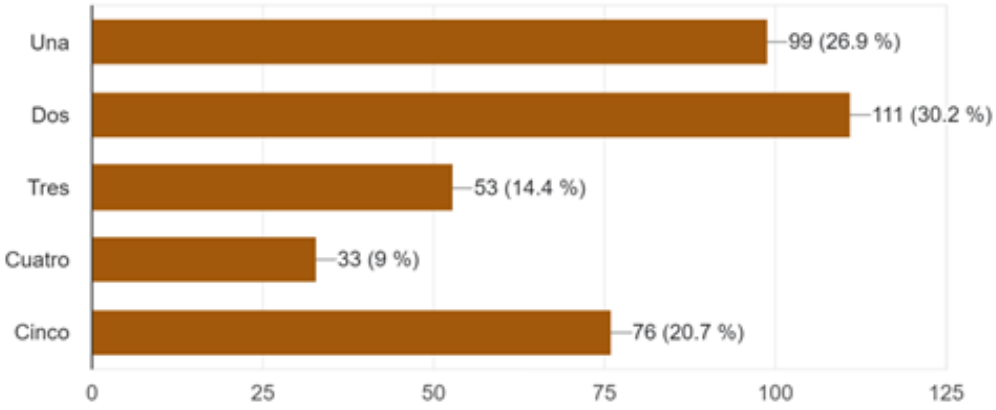
*Mujeres y hombres mayores de 14 años: 136 participantes.

A continuación, presentamos los resultados de la encuesta aplicada a los participantes del comedor, con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física:

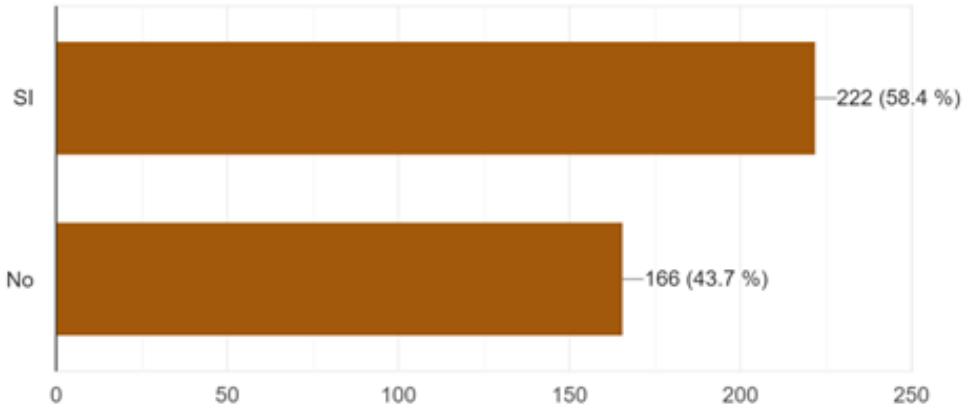


2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

¿Cuántas veces a la semana realiza actividad?.



¿Lee las etiquetas de los alimentos, que compra para su consumo y el de su familia?



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

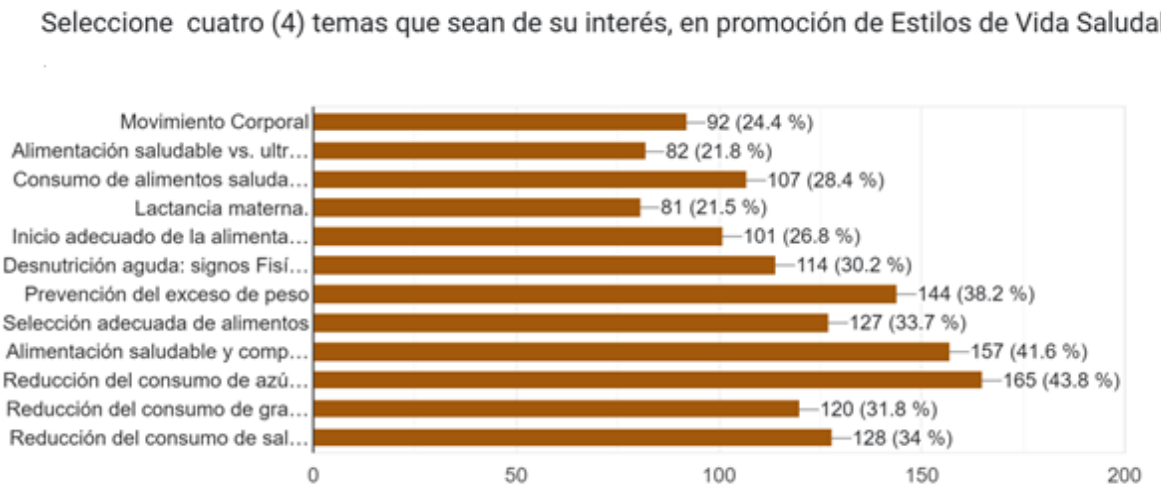
Si la respuesta anterior fue "SI", responde: ¿Al leer las etiquetas, que información le interesa?

255 respuestas



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

La comparación de los resultados cuantitativos de la encuesta sobre estilos de vida: alimentación y nutrición y actividad física permite observar que los participantes



*Se evidenció que la mayoría de los participantes tienen un consumo entre 1 y 2 veces al día entre frutas y verduras.

*La mayoría de los participantes realizan actividad física entre 1 y 2 veces a la semana

*El 43% de los beneficiarios no realizan lectura de los rótulos nutricionales y un 58% los leen identificando todos los macro y micronutrientes del rótulo y un 21.2% se enfatizan en los azucares aportados.

*Dentro de las temáticas de mayor elección se presentaron las de alimentación saludable, alimentos saludables vs ultra procesados reducción del consumo de azúcar y grasa.

Grupo/s interactivo/s:

Las actividades están dirigidas a la población general distribuidos así:

-Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
-Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 9 participantes. -Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 34 participantes. - Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días: 94 participantes. -Mujeres y hombres mayores de 14 años: 136 participantes. El Juan Pablo II está ubicado en Cl. 68 Sur #18m-2 salón Comunal del Barrio Capri, Clasificado como estrato socioeconómico 2, está ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar con alto demanda de migrantes. De igual manera, recoge una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad.
Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC. Mediante la implementación de la encuesta aplicada a los beneficiarios con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física; con el fin de lograr orientar actividades bajo el enfoque de adopción de hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de mejorar las condiciones físicas y mentales de los participantes, a través de la combinación de talleres y actividades de educación alimentaria, donde los participantes identifiquen la importancia de una adecuada dieta, utilizando alimentos sanos, saludables y la elaboración de recetas. Es necesario tener en cuenta que estas mismas estarán complementadas con sesiones de actividad física; que contribuyan al mejoramiento de su sistema psicomotriz, coordinación, mejoramiento muscular y articular.
Entornos: Individual X, Familiar __X_, Institucional, ___, Comunitario __X_
Tema: ***ESTILOS DE VIDA SALUDABLE***

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: De acuerdo a las necesidades de los participantes, teniendo en cuenta sus capacidades y habilidades y en pro de generar una adecuada calidad de vida de la población, se reconoce la importancia de mantener los indicadores antropométricos adecuados, complementado con el reconocimiento, elección y consumo de una alimentos saludables y la implementación de sesiones de actividad física; no solo enfocada en el mantenimiento y mejora del peso corporal, sino también para mantener y mejorar el sistema psicomotriz, muscular, articular y circulatorio, lo

cual contribuyen a la manutención del estado energético y nutricional de los individuos adhiriendo la rutina de actividad física en su vida cotidiana a manera de hábito.

En cuanto a los talleres saludables, estos estarán dirigidos a los participantes para que apliquen las estrategias en cada uno de los niños y niñas, adolescentes y adultos y sean capaces de planificar tiempos de comidas adecuados a de acuerdo con la condición nutricional de los participantes y de los integrantes de cada una de las familias.

Objetivos:

Información: La elección de las actividades programadas, tiene como propósito mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición tanto por déficit como por exceso evidenciados en los seguimientos nutricionales.

Educación: En los diferentes procesos planteados se manejará estrategias participativas que desencadenen en los participantes, la apropiación y empoderamiento para generar bienestar y mejores condiciones de vida de los participantes.

Comunicación: Con el objeto de mejorar los procesos de participación y comunicación entre los participantes, se fortalecerán los procesos de divulgación y convocatoria con propósito a las personas objetivo de la estrategia y campañas de expectativa.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información: Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud”.

En educación: El método en la actividad física será con la motivación y la participación con estimulo permanente para crear el hábito a la rutina planteada en las personas.

En comunicación: Envío de actividades e información a través del uso de recursos tecnológicos, fomentando el entendimiento y el aprendizaje continuo en cada una de las actividades.

Mensajes:

El Plato saludable de la Familia Colombiana, es la representación a nivel nacional de las recomendaciones que nos brinda el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF para que tengamos una alimentación saludable

CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES: FRUTAS, VERDURAS Y PROTEICOS:

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Consumo de alimentos saludables: frutas, verduras y proteicos.	Dinámica lúdica que retoma las Guías alimentarias Basadas en Alimentos – GABA - y permite conocer los grupos de alimentos mediante sesiones con la nutricionista donde se explicará cada uno de los grupos de alimentos y una final para la retroalimentación y reflexión sobre sus prácticas	Tomar decisiones conscientes de lo que comemos y en las cantidades o porciones adecuadas.	Videos, dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	Octubre 2022

Reducción de consumo de grasas trans y saturadas	Dinámica lúdica donde se reconocen los alimentos fuentes de grasas insaturadas (saludables), saturados y trans (no saludables) y algunas alternativas de sazonadores naturales para resaltar el sabor y aroma de las preparaciones, adicionalmente genera un espacio para socializar otras alternativas para la preparación de platos que generalmente usan altas cantidades de grasa.	Dar herramientas sobre el reconocimiento de las grasas saturadas, insaturadas.	Videos, dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	Noviembre 2022
¡¡¡AL NATURAL!!! Alimentos naturales/ ultra procesados	Esta estrategia busca generar en los niños niña y adolescentes y sus familias bases para la toma de decisiones en alimentación saludable a través de talleres con el tema de Alimentación natural y Productos Ultra procesados.	Dar herramientas a los participantes sobre os beneficios del consumo de alimentos al natural vs alimentos Ultra procesados.	Videos, dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	Diciembre 2022

Endúlzate saludablemente	Actividad lúdica que busca identificar los azucares naturales y los azucares añadidos y brindar alternativas para preferir el consumo de azucares naturales sobre los añadidos, identificando sus beneficios para la salud.	Dar herramientas sobre la selección de alimentos sin la adición de azucares añadidos.	Humanos, Áreas locativas (hogar), dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	Enero 2023
¡Lácteos¡ de aquí en adelante….	Con la Promoción de consumo de lácteos se busca fomentar un adecuado consumo de productos lácteos (leche, quesos y derivados) en la población general, haciendo énfasis en los niños y adolescentes.	Dar herramientas a los participantes para que identifiquen los beneficios del consumo de lácteos. Mi vaso de leche: Se realiza en cartel un vaso donde los participantes colocar un beneficio del consumo de lácteos.	Humanos, Áreas locativas (hogar), dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	Febrero 2023

4. EVALUACIÒN

Al finalizar cada una de las actividades, se reconoce la participación y el compromiso oportuno para la participación de cada una de las actividades, en donde se realiza la respectiva retroalimentación sobre la importancia de cada uno de los temas.

Elaborado por:
Ameye Ayala Medina
MND: 02129

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el “hasta” el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.