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: SAN CRISTOBAL	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO SURAMERICANA

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
14	1	23	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 1. CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES: FRUTAS, VERDURAS Y PROTEICOS: ESCALERAS DE SABORES Y COLORES.** Mediante pieza comunicatitva y entrega de taller a desarrollar, 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 con el desarrollo de la siguiente actividad: https://view.genial.ly/5ec57df62a9af20da25bc95d/game-escalera-de-sabores-y-colores	COMEDOR COMUNITARIO	J. MAÑANA	**Calle 28 Sur N. 4 - 24**
					*Promoción de la actividad física: Mediante infografia y videos Sesion de Rumba Tropical Aerobica https://www.youtube.com/watch?v=OD57wyiAHRg&ab_channel=CesneTelem	COMEDOR COMUNITARIO	J. MAÑANA	**Calle 28 Sur N. 4 - 24**
11	2	23	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 2. REDUCCIÓN DE CONSUMO DE GRASAS TRANS Y SATURADAS: NUTRIBINGO HABLEMOS SOBRE GRASAS** Mediante pieza comunicatitva y entrega de taller a desarrollar, 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 con el desarrollo de la siguiente actividad: https://www.cerebriti.com/juegos-de-deportes/alimentos-ricos-en-grasas	COMEDOR COMUNITARIO	J. MAÑANA	**Calle 28 Sur N. 4 - 24**
					*Promoción de la actividad física : Mediante infografia y videos Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa https://www.youtube.com/watch?v=XpT1BRlJZbI&ab_channel=Recreaci%C3%B3nyDeporteBogot%C3%A1	COMEDOR COMUNITARIO	J. MAÑANA	**Calle 28 Sur N. 4 - 24**
11	3	23	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 3:ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS: ¡¡¡AL NATURAL!!! ASÍ SOY SALUDABLE** Mediante pieza comunicatitva y entrega de taller a desarrollar, se explicara los beneficios del consumo de alimentos al natural vs alimentos ultraporcesados. Al finalizar se realiza evaluación con el desarrollo de la siguiente actividad: https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/alimentos-naturales-y-procesados	COMEDOR COMUNITARIO	J. MAÑANA	**Calle 28 Sur N. 4 - 24**
					*Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos Sesión de gimnasia aeróbica musicalizada. https://www.youtube.com/watch?v=0YkS2fAbqoE&ab_channel=MinisteriodelDeporte	COMEDOR COMUNITARIO	J. MAÑANA	**Calle 28 Sur N. 4 - 24**
8	4	23	AMEYE AYALA MEDINA - NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	**TEMA 4: ENDULZATE SALUDABLEMENTE: AZUCARÓMETRO** Mediante pieza comunicatitva y entrega de taller a desarrollar, se realizará capacitación, donde se explica a los participantes los riesgos del cosnumo excesivo de azucar, asi mismo se muesra video de esta misma temática y se hace retroalimentación. Al finalizar se realiza evaluación con el desarrollo de la siguiente actividad: https://www.cerebriti.com/juegos-de-deportes/-cuanta-azucar-crees-que-tienen-los-alimentos-(por-	COMEDOR COMUNITARIO	J. MAÑANA	**Calle 28 Sur N. 4 - 24**

					Promoción de la actividad física: mediante infografia y videos Sesion: Tu Primera Clase de Yoga https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw&ab_channel=XuanLanYoga	COMEDOR COMUNITARIO	J. MAÑANA	**Calle 28 Sur N. 4 - 24**
		Nutricionista Local			Nutricionista Comedor Comunitario Suramerica			
		Localidad de Bosa						
		Fecha Aprobación :						

1. DATOS GENERALES
Fecha: 05/03/2023
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad San Cristóbal
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Ameye Ayala Medina C.C.52772661 Nutricionista Dietista Juana María Sandoval Zea C.C. 52424972 Coordinadora Comedor Comunitario

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Para el diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Se utilizo el documento “ANÁLISIS DE RESULTADOS E INDICADORES DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS PARTICIPANTES E IDENTIFICACIÓN DE TEMAS PRIORITARIOS PARA FORTALECER LAS ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PROYECTO 7745, Compromiso por una alimentación integral en Bogotá: MODALIDAD COMEDORES, Equipo para la Promoción de EVS: Alimentación, nutrición y actividad física Subdirección de Nutrición Junio- 2021” y la sugerencia del equipo de la SDIS para la promoción de estilos de vida saludable Subdirección de Nutrición IEC en la que se priorizarán tres temas consumo de frutas y verduras, selección adecuada para el consumo de grasas, manejo y control en el consumo de azúcares.
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. -Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 3 participantes. -Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 4 participantes. - Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días: 28 participantes. -Mujeres y hombres mayores de 14 años: 132 participantes. -Total de participantes: 167

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El Comedor comunitario Suramérica está ubicado en carrera Calle 28 Sur N. 4 - 24, Clasificado como estrato socioeconómico 1 y 2, está ubicado en la localidad de San Cristóbal. 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 donde se utiliza la estrategia de Escalera de sabores y colores en pieza comunicativa, donde se sensibiliza en las recomendaciones de consumo de frutas y verduras.	Dar herramientas en la toma de decisiones conscientes de lo que comemos y en las cantidades o porciones adecuadas.	Piezas comunicativas, videos, dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	Enero 2023
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	Dar herramientas sobre el reconocimiento de las grasas saturadas, insaturadas.	Piezas comunicativas, videos, dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	Febrero 2023

	alternativas para la preparación de platos que generalmente usan altas cantidades de grasa.			
¡¡¡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.	Piezas comunicativas, videos, dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	Marzo 2023
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.	Piezas comunicativas, videos, dispositivo fílmico o fotográfico, internet..	Abril 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”.

CORREO ENVIO CRONOGRAMA DE PLAN DE CAPACITACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE COMEDOR COMUNITARIO – COCINA POPULAR SURAMERICA

