RE: solicitud aprobación cronograma de IEC Y estrategias el Bosque

Sandra Marina Parra Campos <sparrac@sdis.gov.co>
Lun 23/01/2023 10:21
Para: COMEDOR EL BOSQUE - USME <comedorelbosque@outlook.com>

1 archivos adjuntos (327 KB)
CCCP_ El Bosque_Estrategia y cronograma IEC_23012023.pdf;

Buen día, se adjunta aprobación de estrategia IEC y cronograma de implementación del plan de capacitación en estilos de vida del CCCP El Bosque, se puede iniciar la ejecución.

Por favor hacer firmar de las partes responsable del servicio y profesional en nutrición del asociado.

gracias

De: COMEDOR EL BOSQUE - USME <comedorelbosque@outlook.com>
Enviado: lunes, 23 de enero de 2023 9:09
Para: Sandra Marina Parra Campos <sparrac@sdis.gov.co>
Asunto: RV: solicitud aprobación cronograma de IEC Y estrategias el Bosque

cordial saludo
enviamos ajustes del cronograma IEC
Agradecemos su colaboración

De: Sandra Marina Parra Campos <sparrac@sdis.gov.co>
Enviado: lunes, 23 de enero de 2023 8:50
Para: COMEDOR EL BOSQUE - USME <comedorelbosque@outlook.com>
Asunto: RE: solicitud aprobación cronograma de IEC Y estrategias el Bosque

No se ajusto el cronograma en el lugar y dirección, van a realizar las acciones en la Subdirección local???

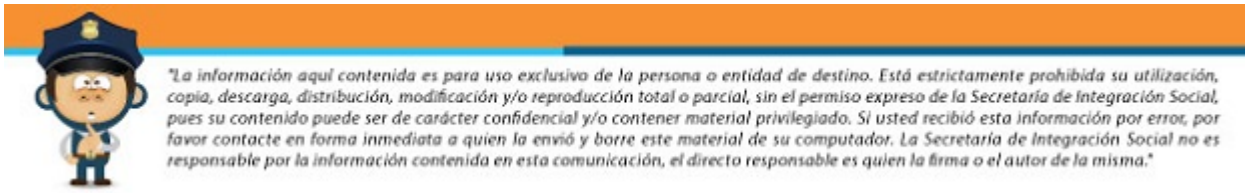
De: COMEDOR EL BOSQUE - USME <comedorelbosque@outlook.com>
Enviado: lunes, 23 de enero de 2023 8:39
Para: Sandra Marina Parra Campos <sparrac@sdis.gov.co>
Asunto: solicitud aprobación cronograma de IEC Y estrategias el Bosque

cordial saludo

enviamos estrategias y cronograma IEC para su respectiva aprobación
comedor el Bosque
convenio 9201-2022

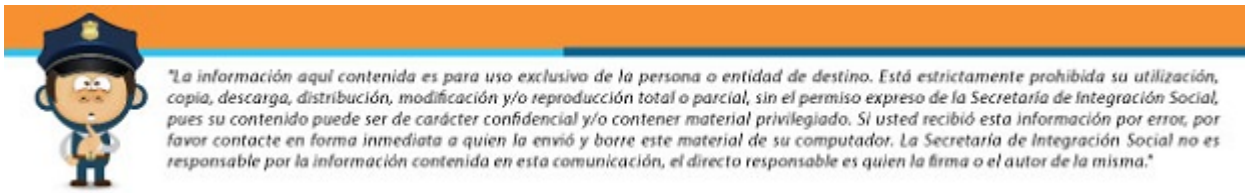
agradecemos su colaboración





"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."





"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."

1. DATOS GENERALES
Fecha: 02/01/2023
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comedor comunitario cocina popular, El Bosque-Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Ana Carolina Rubio, Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Se identificó que la población participante del comedor comunitario El Bosque, en su mayoría son adultos y adultos mayores, donde mediante la comparación de los resultados cuantitativos de la encuesta sobre estilos de vida: alimentación y nutrición y actividad física permite observar que los participantes de las tres modalidades presentan:

1. Nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes alimentos o grupos de alimentos:
    a. Frutas y verduras
    b. Frutos secos
    c. Aguacate
    d. Alimentos fritos caseros
    e. Comidas rápidas
    f. Azúcares
2. Los participantes de las tres modalidades presentan un nivel medio del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos:
    a. Lácteos
    b. Carnes

3. El análisis diferenciado de los resultados de la encuesta entre las modalidades bonos, canastas y comedores, donde se evidenció un consumo de bebidas alcohólicas y alimentos industrializados permite reconocer la necesidad de realizar acciones específicas para la modalidad de canastas para abordar los siguientes productos:

    a. Cereales azucarados
    b. Enlatados
    c. Bebidas alcohólicas

4. El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones.

Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El 65.4% son mujeres y más de la mitad se encuentran entre los 19 y 59 años de edad. El 31.3% consume fruta entera diariamente y únicamente el 2.5% cumple la recomendación. El 60.3% consume fruta en jugo diariamente. El 10.6% consume entre 2 a 4 veces verduras en el día, existe un bajo consumo de vísceras; 29.45 las come semanalmente. Grupos prioritarios escolares, adolescentes (21.7%) y mujeres en edad reproductiva (20.3%). El 50% come leguminosas dos o más veces por semana, acorde a las recomendaciones de las GABA.

De la población estudiada, solo el 4% consume como mínimo cinco (5) porciones de frutas y verduras al día; el 24% consume 2 porciones de carnes diariamente; el 34%consume al menos una porción de vísceras por semana, en reemplazo de la carne deldía; el 75% no presenta consumo diario de frutos secos como pasabocas. Por otro lado,el análisis cualitativo realizado por los profesionales locales dejó en evidencia lanecesidad de priorizar el tema manejo de porciones. Así mismo, el diagnósticonutricional realizado en el año 2020, dio a conocer que el 42,5% de los participantes se encontraban con exceso de peso, mientras que el 12,5% se clasificaron con bajo pesoo riesgo de bajo peso.

El consumo diario de huevo es del 48.2%. En promedio el 28% incluye en su alimentación productos de paquete, comidas rápidas, embutidos y salsa de tomate o mayonesa, El 34% toma gaseosa o refrescos semanalmente. Diariamente el 46.7% consume agua de panela, el 26.9% dulces y confitería y el 66% adiciona azúcar, panela o miel a las preparaciones. El 15.8% consume caldos, concentrados o sopas de paquete diariamente. En cuanto al consumo de enlatados en todas sus variedades, se encuentra que el 45.9% los consumen semanalmente. Frente al consumo de grasas, semanalmente el 25.2% utiliza grasas para untar y el 67,2 consume alimentos fritos. El 46.5% de entrevistados consumen los alimentos leyendo o viendo televisión, entre otros. Por otro lado, el 37.7% hace actividad física, pero no con regularidad, siendo suficientemente activos. El 44% permanecen sentados en un día regular por más de dos horas continuas.

La mayoría de participantes que dieron respuesta a la encuesta de estilos de vida refieren el consumo de fritos una vez a la semana (22,97%), una vez al mes (17,23%), y dos a tres veces al mes (13,85%).

La mayoría de participantes que dieron respuesta a la encuesta de estilos de vida refieren el consumo de agua tres veces al día (37,95%), dos veces al día (20,93%), y una vez al día (18,52%).

La mayoría de participantes que dieron respuesta a la encuesta de estilos de vida refieren como frecuencia de consumo de gaseosas, té y refrescos: nunca (23,35%), una vez al mes (16,21%), dos a tres veces al mes (13,74%).

Frente al consumo de enlatados, la mayoría de participantes que dieron respuesta a la encuesta de estilos de vida refiere consumo: una vez al mes (24,69%), dos a tres veces al mes (21,47%), una vez a la semana (17,07%).

Sobre el consumo de comidas rápidas, la mayoría de los participantes que dieron respuesta a la encuesta

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
de estilos de vida refieren las siguientes frecuencias: una vez al mes (30,81%), menos de una vez al mes (21,63%), nunca (21,52%), de dos a 3 veces al mes (12,83%). Sobre el consumo de paquetes, la mayoría de los participantes que dieron respuesta a la encuesta de estilos de vida refieren las siguientes frecuencias: nunca (23,03%), una vez al mes (21,2%), menos de una vez al mes (18,57%), 2 a 3 veces al mes (13,74%). Sobre la adición de sal, la mayoría de los participantes que dieron respuesta a la encuesta de estilos de vida refieren que no adicionan más sal a las comidas en el momento del consumo (83,52%). *Bibliografía: tomado de: 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, SDIS, Subdirección de Nutrición, Junio 2021.*
Grupo/s interactivo/s: En la localidad hay 395.760 habitantes 5 % del total de la población de la ciudad 8° puesto por población (20 loc.) 50,7% de la población son mujeres 69.102 personas con alguna clase de discapacidad auto reportada 50.547 personas en pobreza multidimensional 1.761 víctimas de violencia intrafamiliar 35.658 víctimas del conflicto armado 68 habitantes de calle, 0,7% del total de la ciudad 20.514 migrantes 55.351 jefas de hogar mujer. En la población participante, se reporta un total de 111 hombres participantes y 109 mujeres participantes del comedor comunitario, de las cuales 8 se encuentran entre 5 y 10 años de edad, 35 se encuentran entre los 11 y 15 años, entre los 16 y 24 años, 13 mujeres entre 25 y 30 años, 15 mujeres entre los 31 y 42 años, 3 entre los 42 y 48 años, 5 entre los 49 y 60 años, 4 de los 61 a los 70 años y 9 entre 71 y 80 años y 3 mujeres mayores de 81 años. En cuanto a los hombres, se encontraron 23 entre los 5 y 10 años de edad, 34 entre los 11 y 15 años, 22 hombres entre los 16 y 24 años, 3 entre 25 y 30 años, 3 entre los 31 y 45 años, 3 entre 51 y 60 años, 6 entre 61 y 70 años y 5 entre los 71 y 80 años. El nivel socioeconómico de la población se encuentra entre la pobreza moderada y la pobreza extrema, encontrándose entre los estratos socioeconómicos 1 y 2, es decir, en condición de vulnerabilidad. El nivel educativo de la población participante del comedor se encuentra que los niños, niñas y adolescentes se encuentran estudiando en colegio y los adultos y adultos mayores alcanzaron un nivel educativo máximo de quinto de primaria y en su mayoría son iletrados.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

En el ámbito laboral, la mayoría de las mujeres se encuentran desempleadas y quienes cuentan con empleo, son empleadas de servicio con trabajos por días. Aproximadamente sólo 10 personas cuentan con un empleo formal.

En 2021, la población de 5 a 13 años de Usme representa el 15,2% de la población total de la localidad, equivalente a 60.229 niños y niñas.

En 2021, la población de 14 a 28 años de Usme representa el 27% de la población total de la localidad, equivalente a 107.000 jóvenes.

En 2021, la población de 29 a 59 años de Usme representa el 39,4% de la población total de la localidad, equivalente a 155.895 adultos(as). En 2021, la población de 60 o más años de Usme representa el 11,6% de la población total de la localidad, equivalente a 45.961 personas mayores. (Tomado de: https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/entidad/5_Diagnostico_local_Usme_2021_VF.pdf Diagnóstico local Usme, Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.)

Identificación participativa de la necesidad:

Se identifica la necesidad de enfocarse en estas temáticas, debido a que la población de la localidad en su mayoría no se involucra lo suficiente en la participación de actividad física, actividades recreativas, mantienen hábitos alimentarios que no cumplen a cabalidad con los principios de la buena alimentación, tales como son alimentación adecuada, balanceada, variada, equilibrada, de calidad y suficiente, principalmente por el bajo acceso económico que prima en la población y limita su seguridad alimentaria en todos sus ámbitos. Adicionalmente, por su edad, la mayoría no se encuentran en edad laboral y no son productivos económicamente, tienen bajo nivel educativo y tienen otras prioridades distintas a su autocuidado en dichos factores.

Entornos: Individual X, Familiar X, Institucional, ___, Comunitario X

Tema:

Las temáticas a tratar serán: Actividad física, preparación y consumo de frutas y verduras, consumo de grasas saludables y disminución del consumo de azúcares.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Las actividades para realizar con la población consistirán en brindar momentos de comunicación activa con los participantes, partiendo de las necesidades observadas en esta, fomentando así, la concientización del autocuidado y el cuidado familiar y comunitario desde estrategias y recomendaciones sencillas de aprender y poner en práctica en el diario vivir de los participantes.

Estas se llevarán a cabo iniciando con la recolección de información de interés en la población a intervenir, el análisis de los resultados y con esto, se lograrán materializar las diversas actividades que generarán impactos en el autocuidado a nivel individual, familiar y colectivo, donde se logre una mejora continua de los hábitos de vida y los entornos de vida saludable que se encontraron del 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 de la población participante de la localidad de Usme.

Objetivos:

Planear y poner en práctica estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo con las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado, estableciendo la proactividad en la consecución de información concerniente a salud y nutrición a través de ejercicios como juegos de rol.

Información: Explicar y dar a conocer la manera en que se pueden gestionar cambios positivos en los estilos de vida de los participantes, logrando un aprendizaje continuo y progresivo en los temas priorizados sobre hábitos saludables, para generar una mejora en la salud y las decisiones en salud de los participantes.

Educación: Identificar las debilidades de los participantes de la localidad de Usme en cuanto a sus hábitos de vida saludable potenciales a mejoras, relacionándolos mediante metodologías lúdicas, prácticas y en lenguaje práctico para la población.

Lo anterior, permitirá a su vez, incentivar la modificación y mejora de comportamientos de la población frente a los hábitos a tratar en los temas propuestos, mediante actividades lúdicas.

Comunicación: Aplicar estrategias lúdicas mediante el uso de un lenguaje claro que permitan generar y motivar cambios positivos en los hábitos de vida de los participantes, articulando las temáticas de actividad física, hábitos de alimentación saludable y nutrición que les permita llevarse mensajes claros y oportunos acerca de la manera adecuada de mejorar continuamente estos comportamientos en su diario vivir.

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

En información: Los hábitos de vida saludables, consisten en todas aquellas acciones que pueden mejorar la calidad de vida, generando que las personas puedan sentirse y vivir mejor. (Prácticas de alimentación con base a la nutrición holística, Florencia Rafne Raele, editorial planeta. Coaching Nutricional de Yolanda Fleta y Jaime Jiménez, editorial Grijalbo. https://medix.com.mx/sobrepeso-obesidad/compras-inteligentes/.)

Para las actividades a realizar, se debe tener en cuenta que la población foco de este comedor en específico, se basa en el adulto y adulto mayor, partiendo del hecho de que ellos tienen comportamientos aprendidos durante el transcurso del ciclo vital, las cuales forman parte del estilo de vida y son influenciadas por las características personales y los factores socio económicos y cultural que determinan la salud y enfermedad de la persona adulta, incrementando su vulnerabilidad. Por ende, el objetivo principal de estas actividades consiste en fomentar de manera inclusiva y apropiada para la población, los hábitos de vida saludables ~~que~~que, acompañados de una buena alimentación, les permita mejorar su calidad de vida.

En educación: Como acciones metodológicas para las actividades propuestas, se realizarán grupos de focalización, donde se comuniquen las recomendaciones referentes a cada temática de manera sencilla y clara y se retroalimente con lluvia de ideas y evaluación a los participantes.

En comunicación: Para motivar la participación de los usuarios, se generarán espacios de participación activa y dinámica, se entregará un material visual muy claro y sencillo y se identificarán y resolverán las dudas, sugerencias y aportes que consideren los participantes con respecto a cada tema a tratar.

Promoción del consumo de frutas y verduras: El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras consiste en generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, saludables y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.

Lo anterior, partiendo de que las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes como las vitaminas, minerales y fibra tienen múltiples beneficios en la salud, como reducir los niveles de colesterol, mejorar el tránsito intestinal, mantener un peso saludable y disminuir los niveles de azúcar en sangre.

Promoción de un consumo adecuado de grasas saludables: Las grasas insaturadas son las más beneficiosas para nuestro organismo, ya que, nuestro cuerpo las utiliza en beneficio de nuestra salud cardiovascular.

Las grasas son uno de los grandes nutrientes que son necesarios para realizar los procesos normales del cuerpo humano. Algunos alimentos contienen grasas saludables, mientras que otros tienen grasas perjudiciales para nuestra salud, por lo que pueden existir efectos adversos cuando la alimentación actual no cubre la necesidad de grasas buenas, siendo abundante en las perjudiciales.

Control del consumo de azúcares: La mayoría de los alimentos que se consumen se convierten en azúcar o glucosa, la cual se libera en el torrente sanguíneo para ser utilizada como la principal fuente de energía de organismo. La diabetes es una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre están demasiado altos, por lo que las personas que la padecen deben mantener controlados sus niveles de

azúcar en sangre y por tanto su ingesta de alimentos ricos en este nutriente.

Otros factores como realizar ejercicio regularmente y llevar una dieta equilibrada, son fundamentales para evitar el sobrepeso y la obesidad y otras afecciones crónicas no transmisibles atribuidas a la mala ingesta de alimentos. Los carbohidratos tienen un efecto directo en sus niveles de azúcar en la sangre, por lo que es de vital importancia aprender a consumirlos en cantidades moderadas y adecuadas, de acuerdo con cada organismo.

Promoción de consumo de lácteos: Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso, son alimentos de elevada densidad nutricional que aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de grasa, vitaminas, incluidas las del complejo B, y minerales como calcio, magnesio, fósforo y zinc. La grasa de los productos lácteos es compleja en su composición y tiene importantes funciones biológicas como, por ejemplo, vehicular las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Por lo tanto, los niños mayores de 1 año y los adultos debemos tener un adecuado consumo de alimentos lácteos, especialmente los niños y niñas para tener un adecuado crecimiento.

Promoción de consumo de proteínas de alto valor biológico: Las proteínas son fundamentales para el crecimiento, formación y renovación de nuestros huesos, músculos, ojos, piel, órganos, pelo, uñas, etc. También cumplen una función metabólica y reguladora, formando parte de enzimas, hormonas, defensas (gammaglobulinas) y transporte(hemoglobina).

Las proteínas están formadas por aminoácidos, algunos de ellos, los llamados esenciales, no pueden ser sintetizados por nuestro organismo, es decir, necesitamos aportarlos a través de los alimentos. Llamamos proteínas de alto valor biológico a las que contienen estos aminoácidos esenciales, frente a las proteínas de bajo valor biológico, que serían las que apenas contienen estos aminoácidos. Por estas razones, para nuestro organismo es de gran importancia consumir alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico, que nos permitan un adecuado funcionamiento de nuestro organismo y la generación de tejidos para la recuperación de heridas, entre otras ya mencionadas.

Mensajes:

La actividad física te protege de diversas enfermedades a lo largo de tu vida.



El consumo de grasas saludables promueve tu calidad de vida y la salud de tu corazón.



Al tener un bajo consumo de azúcares, vas a reducir las enfermedades en tu diario vivir.



La OMS recomienda consumir cinco porciones entre frutas y verduras al día, para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otra no transmisibles.



El consumo de proteínas de alto valor biológico te permite tener mayor fuerza en tus músculos y tener un cuerpo más sano



Consume lácteos para huesos sanos y fuertes tener



Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Práctica dinámica de actividad física	Explicación de qué es actividad física, recomendaciones según edad y práctica de una dinámica de actividad física, con apoyo de IDRD (Instituto de recreación y deporte), la cual se realizará con una duración de 60 minutos al mes, de manera presencial	La importancia de la actividad física en las diferentes etapas de la vida para proteger y promover la salud e incentivar la práctica de actividad física regular en los participantes para mejorar su calidad de vida y salud.	Material: Material entregable tipo folleto- Pelota- Micrófono Recurso humano: Profesional en Nutrición y dietética, profesional o técnico capacitado en actividad física, participantes del comedor	Enero, 2023
Juego interactivo “Grasa al ataque”	Creación de pequeños grupos de participantes seleccionados por orden de llegada, donde se generará un espacio de discusiones abiertas sobre el consumo adecuado de grasas saludables y al	Reconocer la relevancia de mantener un consumo de grasas saludable en la dieta y concientizar acerca del autocuidado en la alimentación a los participantes.	Material: Computador, proyector, Micrófono, internet: https://view.genial.ly/5f20ec3a264b0b0d6efb4430/game-grasa-juego salón, sillas. Recursos humanos: Profesional en Nutrición y dietética, auxiliar, participantes del comedor	Enero, 2023

	finalizar, a manera de actividad lúdica se realizará el juego interactivo "Grasa al ataque", de manera virtual mediante la creación de un link en la plataforma Teams.			
Charla prevención del consumo de azúcares	Conversación que se mantiene con el grupo de participantes, que hacen las veces de interlocutores, con la misión de comentar, poner en conocimiento el tema de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles por el consumo excesivo de azúcares, de manera virtual mediante la creación de un link en la plataforma Teams.	La población es más propensa a padecer enfermedades crónicas no transmisible por el alto consumo de azúcares no saludables, por lo que se debe prevenir sobre estas para evitar que lleguen a padecerlas.	Material: Material entregable tipo folleto, Micrófono, computador, proyector, salón, sillas Recursos humanos: Profesional en Nutrición y dietética, auxiliar, participantes del comedor	Febrero, 2023
Práctica dinámica de actividad física	Explicación de qué es actividad física, recomendaciones según edad y práctica	La importancia de la actividad física en las diferentes etapas de la	Material: Material entregable tipo folleto- Pelota- Micrófono Recurso humano: Profesional en Nutrición y dietética, profesional o técnico capacitado en actividad física, participantes del comedor	Febrero, 2023

	de una dinámica de actividad física, con apoyo de IDRD (Instituto de recreación y deporte), la cual se realizará con una duración de 60 minutos al mes, de manera presencial	vida para proteger y promover la salud e incentivar la práctica de actividad física regular en los participantes para mejorar su calidad de vida y salud.		
Demostración consumo de frutas	Actividad donde se expondrá la importancia de la adecuada preparación y consumo de frutas y verduras, mediante recomendaciones y un ejemplo práctico que demuestre a los participantes cómo se debe realizar esta acción, brindándoles una fruta a los participantes y comentándoles algunas de las propiedades de estas, de manera presencial en instalaciones del comedor comunitario.	El consumo de frutas y verduras protege de diversas enfermedades, la OMS recomienda consumir entre 5 porciones diarias de frutas y verduras en adultos sanos. La población colombiana demuestra una baja tasa en el consumo de frutas y verduras.	Material: Material entregable tipo folleto, Micrófono, frutas, computador, proyector, salón, sillas Recursos humanos: Profesional en Nutrición y dietética, auxiliar, participantes del comedor	Marzo, 2023

Práctica dinámica de actividad física	Explicación de qué es actividad física, recomendaciones según edad y práctica de una dinámica de actividad física, con apoyo de IDRD (Instituto de recreación y deporte), la cual se realizará con una duración de 60 minutos al mes, de manera presencial	La importancia de la actividad física en las diferentes etapas de la vida para proteger y promover la salud e incentivar la práctica de actividad física regular en los participantes para mejorar su calidad de vida y salud.	Material: Material entregable tipo folleto- Pelota- Micrófono Recurso humano: Profesional en Nutrición y dietética, profesional o técnico capacitado en actividad física, participantes del comedor	Marzo, 2023
Sopa de letras del chef de lácteos	En la cual se llevará a cabo una actividad dinámica, donde se brindará una plenaria acerca de la importancia del consumo de alimentos lácteos, la clasificación de este grupo de alimentos y sus propiedades nutricionales y se les entregará una sopa de letras a cada participante para resolver con palabras clave sobre el consumo de	Los productos lácteos son alimentos de elevada densidad nutricional que aportan proteínas de alto valor biológico, hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de grasa, vitaminas, incluidas las del complejo B, y minerales como calcio, magnesio, que son	Material: Material entregable tipo folleto, computador, proyector, salón, sillas, internet, sopa de letras impresa Recursos humanos: Profesional en Nutrición y dietética, auxiliar, participantes del comedor Sopa de letras: http://es.nourishinteractive.com/system/assets/free-printables/212/es-spanish-word-search-nutrition-puzzle-elementary-school-kids-dairy-group.pdf?1344466765 	Abril, 2023

	lácteos, de manera virtual mediante la creación de un link en la plataforma Teams.	importantes funciones biológicas.		
Charla consumo de proteínas de alto valor biológico	Charla sobre las funciones, alimentos fuente y especialmente la importancia del consumo de alimentos ricos en proteína de alto valor biológico, de manera virtual mediante la creación de un link en la plataforma Teams.	Los alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico son de gran importancia para el crecimiento de la masa muscular y la fuerza corporal y el funcionamiento normal de nuestro organismo.	Material: Material entregable tipo folleto, Micrófono, computador, proyector, salón, sillas Recursos humanos: Profesional en Nutrición y dietética, auxiliar, participantes del comedor	Abril, 2023
Práctica dinámica de actividad física	Explicación de qué es actividad física, recomendaciones según edad y práctica de una dinámica de actividad física, con apoyo de IDRD (Instituto de recreación y deporte), la cual se realizará con una duración de 60 minutos al mes, de	La importancia de la actividad física en las diferentes etapas de la vida para proteger y promover la salud e incentivar la práctica de actividad física regular en los participantes para mejorar su calidad de vida y salud.	Material: Material entregable tipo folleto- Pelota- Micrófono Recurso humano: Profesional en Nutrición y dietética, profesional o técnico capacitado en actividad física, participantes del comedor	Abril, 2023

	manera presencial			

4. EVALUACIÒN

La evaluación de cada tema se realizará mediante la retroalimentación de las ideas principales y el registro escrito de algunas preguntas que se debieron aclarar durante las plenarias dadas, a manera de retroalimentación, según se vayan presentando a lo largo de cada actividad.

Evaluación y actividades asignadas para poner en práctica en casa.

Elaborado por:
Ana Carolina Rubio Gómez,
Nutricioncita dietista MND 06837

Aprobación



ND Local Sandra Marina Parra Campos
SLIS Usme Sumapaz
Fecha: 23/01/2023

	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: El Bosque-Usme

SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Cocina Popular

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
26	01	2023	Ana Carolina Rubio Gomez	Niños de 6 a 8 años, 9 a 13 años, Mayores de 14 años.	Promoción de la actividad física (IDRD)	comedor el Bosque	9:00 a.m	Carrera 7D Este #87D-05 Sur, Usme
26	01	2023	Ana Carolina Rubio Gomez	Niños de 6 a 8 años, 9 a 13 años, Mayores de 14 años.	Fomento de consumo de grasas saludables	comedor el Bosque	9:00 a.m	Carrera 7D Este #87D-05 Sur, Usme
20	02	2023	Ana Carolina Rubio Gomez	Niños de 6 a 8 años, 9 a 13 años, Mayores de 14 años.	Promoción de la actividad física (IDRD)	comedor el Bosque	9:00 a.m	Carrera 7D Este #87D-05 Sur, Usme
20	02	2023	Ana Carolina Rubio Gomez	Niños de 6 a 8 años, 9 a 13 años, Mayores de 14 años.	Manejo y control del consumo de azúcares	comedor el Bosque	9:00 a.m	Carrera 7D Este #87D-05 Sur, Usme
20	03	2023	Ana Carolina Rubio Gomez	Niños de 6 a 8 años, 9 a 13 años, Mayores de 14 años.	Promoción de la actividad física (IDRD)	comedor el Bosque	9:00 a.m	Carrera 7D Este #87D-05 Sur, Usme
20	03	2023	Ana Carolina Rubio Gomez	Niños de 6 a 8 años, 9 a 13 años, Mayores de 14 años.	Consumo de frutas y verduras	comedor el Bosque	9:00 a.m	Carrera 7D Este #87D-05 Sur, Usme
10	04	2023	Ana Carolina Rubio Gomez	Niños de 6 a 8 años, 9 a 13 años, Mayores de 14 años.	Promoción de la actividad física (IDRD)	comedor el Bosque	9:00 a.m	Carrera 7D Este #87D-05 Sur, Usme
10	04	2023	Ana Carolina Rubio Gomez	Niños de 6 a 8 años, 9 a 13 años, Mayores de 14 años.	Fomento de consumo de lácteos	comedor el Bosque	9:00 a.m	Carrera 7D Este #87D-05 Sur, Usme
10	04	2023	Ana Carolina Rubio Gomez	Niños de 6 a 8 años, 9 a 13 años, Mayores de 14 años.	Fomento de consumo de proteínas de alto valor calórico	comedor el Bosque	9:00 a.m	Carrera 7D Este #87D-05 Sur, Usme

Aprobación:

ND Local Sandra Parra
SLIS Usme Sumapaz
FECHA: 23/01/2023

Responsable del servicio

Nombre:_____
– Leidy Carolina Alfaro S

Firma:

Nutricionista dietista

Nombre:_____
– Ana Carolina Rubio G

Firma: