ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	**PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES.** **PROCEDIMIENTO DE CAPACITACION EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE** **FORMATO FICHA METODOLOGICA ACCION IEC ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

CABILDO: AMBIKA PIJAO

FECHA: 25/07/2024 **LUGAR: SEDE DE CABILDO AMBIKA PIJAO**

PROFESIONAL RESPONSABLE: MARIA DEL PILAR MELO AGUILAR

TEMA: Promoción una alimentación saludable para la prevención de la malnutrición.

NOMBRE DEL ENCUENTRO: RECONOCIENDO EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD Y SUS IMPLICACIONES EN LA SALUD.

TOTAL DE HORAS: 2 **No DE PERSONAS CAPACITADAS:**

OBJETIVOS DE INFORMACION:

Reconocer los signos y síntomas de la malnutrición por exceso y sus riesgos a la salud.

OBJETIVO DE EDUCACION:

Comprender la importancia de una alimentación saludable para mantener un adecuado estado nutricional y estado de salud.

OBJETIVO DE COMUNICACIÓN:

Incorporar prácticas de alimentación y estilos de vida saludables para la prevención del sobrepeso y la obesidad.

HERRAMIENTA PEDAGOGICA:

Sesión virtual con apoyo de ayudad visuales como videos, presentación.

DESCRIPCION DE LA SESION:

1. Saludo inicial a las familias asistentes.

2. Palabras de bienvenida y contextualización del tema a trabajar.

3. Aplicación de pretest a todos los asistentes por medio de cuestionario virtual.

4. Desarrollo de la sesión: La jornada está dirigida a toda los beneficiarios de la canasta con el fin de trabajar una primera parte teórica los aspectos útiles para identificar en que casos es sobrepeso y la obesidad así como las condiciones que conducen a la malnutrición en la comunidad con los siguientes temas a desarrollar.

    - El sobrepeso y la obesidad como se convierte en un problema de salud, consecuencias.
    - El sobrepeso y la obesidad en la comunidad Ambika.
    - Aspectos para identificar el sobrepeso y la obesidad.
    - Causas del sobrepeso y la obesidad

- Practicas saludables para construir estilos de vida saludable (actividad física, descanso adecuado)
- Hábitos alimentarios saludables (grupos de alimentos, el plato saludable, reducción del consumo de azucares, reducción del consumo de sal, aumento del consumo de frutas y verduras, alimentos altos en fibra)
- Estrategias para formar hábitos alimentarios saludables estableciendo cuales son las metas y motivaciones

Esta primera sesión se articulara con las siguientes 5 sesiones es las que se trabajan aspectos importantes de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable para la prevención del sobrepeso y la obesidad, por lo que se centrara en la identificación y reconocimiento del problema de salud que trae el sobrepeso y la obesidad y un abrebocas a las alternativas desde las practicas saludables y hábitos saludables que se iran desarrollando en los siguientes talleres con mayor profundidad.

Para finalizar la actividad física: se realizara por medio de una sesión de estiramiento y movimiento articular pausa activa.

Se envía la evaluación de post test para evaluar los conocimientos sobre los conceptos básicos trabajados en la sesión inicial. Las preguntas que se realizaran en el pre y pos test serán:

1. ¿Qué es la obesidad?
2. ¿Cuáles son las causas del sobrepeso y la obesidad?
3. ¿Cuál es una consecuencia a la salud de padecer sobrepeso u obesidad?
4. ¿Qué practica saludable es indispensable incluir en la rutina diaria para combatir el sobrepeso y la obesidad?
5. ¿Qué habito alimentario es necesario para combatir el sobrepeso y la obesidad?

Se da cierre a la actividad física y una reflexión de la jornada.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD FISICA: la actividad física se desarrollara por medio de una sesión de estiramiento y movimiento articular pausa activa.

DESCRIPCION DEL PRETEST Y POSTEST O MECANISMO DE VALORACIÓN DE APRENDIZAJES:

La evaluación se realizara por medio de un formulario google, donde se indagara sobre los conceptos básicos trabajados en la sesión inicial identificación del sobrepeso y la obesidad,
Se realizará previo a la sesión y posterior a la sesión.

Elaboro:
Maria del Pilar Melo Aguilar.
Nutricionista Canasta indígena Ambika Pijao.