ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO REPORTE CUALITATIVO	Código: FOR-PSS-300 Versión: 0 Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página:1 de 1

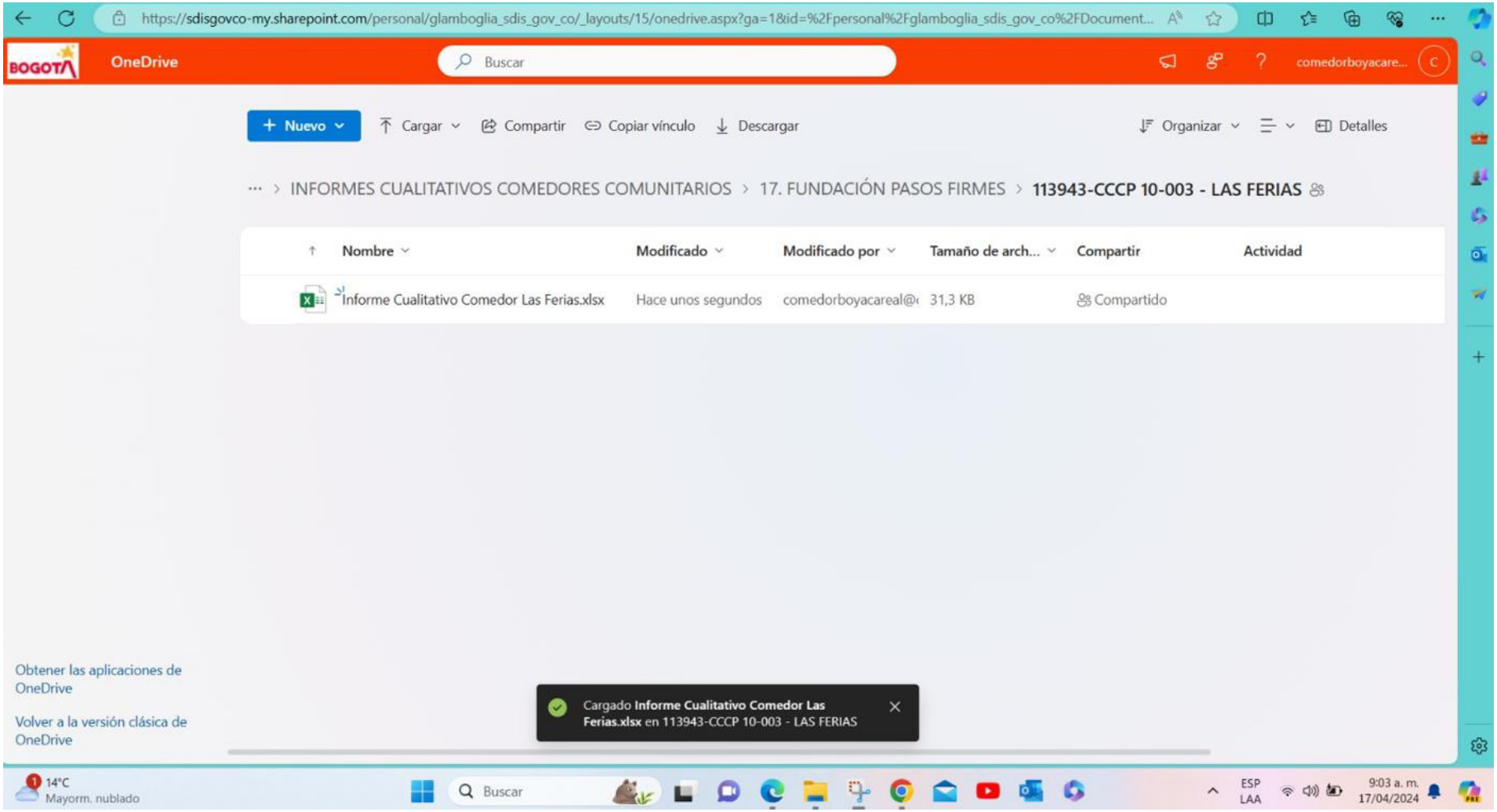
SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: ENGATIVÁ PERIODO: SEMESTRE II

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): Nutricionista del asociado (AMEYE AYALA MEDINA).

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
De acuerdo con las orientaciones dadas sobre los procesos para la promoción de estilos de vida saludable a seguir durante los meses del convenio con los participantes de comedores comunitarios, se realizaron estrategias de IEC para la difusión y realización de las actividades mensuales. Las temáticas tratadas por mes corresponden a: 1. JUNIO: Escalera de sabores y colores: con esta actividad se logró que los participantes del taller reconocieran la importancia que tiene el consumo de frutas y verduras, destacando la estrategia de “5 al día”, en actividad física se promociono “Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa” donde se destaca la importancia de realizar actividad física utilizando elementos que encontramos en casa, se socializa el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=XpT1BRLJZbI&ab_channel=Recreaci%C3%B3nyDeporteBogot%C3%A1 2. JULIO: Master Cheff del plato saludable: a través del plato saludable se identificó las porciones adecuadas de alimentos a consumir, se realizó un taller práctico donde se identificó si los participantes interiorizaron la información recibida. En cuanto "Promoción de la actividad física: Tu Primera Clase de Yoga, donde se explicó este tema mediante el siguiente video destacó la importancia del mismo para el mantenimiento la salud. https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw&ab_channel=XuanLanYoga" 3. AGOSTO: Conoce, Calcula y Decide” Reducción de sal, se destacó la importancia de la disminución del consumo de sal y de sodio, teniendo en cuenta que este último lo encontramos en los productos ultra procesados, se explica cómo se debe utilizar los sellos de advertencia en la decisión informada del consumo de estos productos. En Promoción de la actividad física: se explica cómo se deben hacer las Pausas Activas, a través del siguiente link: https://www.youtube.com/watch?v=UX9Cf36fSOU&ab_channel=UniversidadCooperativadeColombia. 4. SEPTIEMBRE: ALIMENTOS NATURALES/ULTRAPOCESADOS: ¡¡¡AL NATURAL!!! ASÍ SOY SALUDABLE; se explicó a los participantes el significado de alimentos naturales, productos procesados y ultra procesados, se socializo un video de los tipos de grasas, adicional se compartió por carteleras y por medio digital las diapositivas del tema. Posteriormente se realizó ejercicio práctico identificación de los mismos y de la lectura de rotulado nutricional. Al finalizar se realiza evaluación con el desarrollo de, la siguiente actividad: https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/alimentos-naturales-vs-ultraprocesados y https://wordwall.net/es/resource/14897596/alimentos-procesados-y-alimentos-naturale. En promoción de la actividad física se socializa el tema de Juegos tradicionales: Promocionar con los participantes los juegos tradicionales como yoyo, coca, trompo como patrimonio cultural inmaterial de la nación. https://www.youtube.com/watch?v=mx8pNoOUjU4&ab_channel=MUNDODELAACTIVIDADF%C3%8DSICA." 5. OCTUBRE: Reducción de Consumo de Grasas Trans y Saturadas; Nutribingo Hablemos Sobre Grasas; se explicó a los participantes el significado de las grasas Trans y saturadas y la identificación de las grasas buenas para la salud, se socializo un video de los tipos de grasas, adicional se compartió por carteleras y por medio digital las diapositivas del tema. Posteriormente se realizó ejercicio práctico identificación de los mismos y de la lectura de rotulado nutricional. Al finalizar se realiza evaluación con el desarrollo de, la siguiente actividad: https://www.cerebriti.com/juegos-de-deportes/alimentos-ricos-en-grasas y en Promoción de la actividad física: mediante infografía y videos (coordinación) por medio del siguiente video https://youtube.com/shorts/113T-foWA2I?feature=share 6. NOVIEMBRE: ENDULZATE SALUDABLEMENTE: se realizó capacitación donde se explica a los participantes los riesgos del consumo excesivo de azúcar, así mismo se muestra las láminas donde se observa el contenido de azúcar en los alimentos ultra procesados. En Promoción de la actividad física se explica la importancia de los ejercicios aeróbicos por medio del siguiente video, https://youtube.com/shorts/a2EXJytPCwE?feature=share. 7. DICIEMBRE: ¡A comer proteínas y así músculos tendrás ¡Promoción de consumo de proteínas de alto valor biológico, con este tema se logra que los participantes identifiquen cuales son las proteínas de alto valor nutricional y	Se puede evidenciar falta de compromiso o percepción de poca importancia de muchos participantes frente al desarrollo de las actividades, sobre todo de la población joven. Falta de elementos tecnológicos para la realización de actividades con lo cual se cautivaria mas poblacion joven.	Sensibilizar y reforzar con la población sobre la importancia de la participación en las actividades dada la corresponsabilidad adquirida al ingresar a los servicios sociales de la SDIS. Emplear otros medios de difusión para el desarrollo de las actividades, por ejemplo: uso de carteleras informativas, folletos, infografías, entre otros, para la socialización de los temas. Actualización de las estrategias de IEC en la caja de herramientas por la SDIS que contemple la inclusión de actividades utilizando las TIC.

la importancia del consumo frecuente! En Promoción de la actividad física se trabaja Movilidad articular: https://youtube.com/shorts/l3x4e-PLP54?feature=share 8. ENERO: “Valoro y cuido nuestros alimentos: Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares”, Se desarrolla la estrategia establecida por la SDIS con lo cual se pretende lograr la disminución de los desperdicios de alimentos en los comedores comunitario y en el ámbito del hogar. En actividad física se trabaja la importancia de la inclusión de las pausas activas en las actividades diarias, para disminuir posibles complicaciones físicas. 9. FEBRERO: Lactancia materna: Promoción, técnica para amantar, conservación suministro y transporte, para esta actividad se utilizo el muñeco simulador de lactancia para explicar las técnicas de lactancia materna, al igual que los beneficios que esta tiene para la niña o el niño, la madre, la familia y el país; es importante la promoción de la practica de lactancia ya que desde allí se ejerce el derecho humano a la alimentación saludable. En actividad física se promociona: “mi primera clase de yoga” con el propósito de realizar ejercicios de relajación que disminuya el estrés. 10. MARZO: Plato saludable: se utilizó el rotafolio de educación de las Guías Alimentarias para la población colombiana, explicando los 6 grupos de alimentos que conforman las guías para así armar un plato saludable, con el fin de lograr entender que el tamaña de las porciones de alimentos favorecen o causan problemas de salud. En actividad física se trabajó movilidad articular, con ejercicios sencillos que favorecen la movilidad de las articulaciones los cuales se pueden realizar en cualquier momento del día.		

REGISTRO INFORME CUALITATIVO
ACCIONES IEC – CONVENIO 6620 DE 2023
COMEDOR COMUNITARIO 113943 CC CP 10-003 LAS FERIAS



Revisión informe cualitativo IEC Comedor Comunitario Las Ferias

Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>

Vie 26/04/2024 22:23

Para:fpasosfirmes123@gmail.com <fpasosfirmes123@gmail.com>;Comedor Comunitario Las Ferias <comedorlasferias1@outlook.com>
CC:Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario Las Ferias,**

Dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de hábitos en estilos de vida saludable, estipuladas en el Anexo técnico de la modalidad Comedores Comunitarios, numeral F:

"Al finalizar el convenio el ASOCIADO deberá realizar un informe cualitativo que contemple el análisis de los resultados obtenidos, para determinar el cumplimiento del objetivo propuesto y la definición de las acciones frente a las oportunidades de mejora identificadas, teniendo en cuenta las evaluaciones o retroalimentación realizadas en cada acción IEC.

Desde la Subdirección de Nutrición de la SDIS, confirmamos que **el Asociado presentó a satisfacción el informe cualitativo** señado. No obstante, para futuras oportunidades recordamos a los profesionales en nutrición y dietética la importancia de realizar i**nformes individuales por comedor,** teniendo en cuenta las particularidades del mismo, así como la calidad de la información.

Cordialmente,

Equipo Técnico Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física
Subdirección de Nutrición -SDIS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ

Eliana Lorena Suárez Higuera
Contratista
Subdirección de Nutrición
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel: (571) 3279797