ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA - PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 4

1. DATOS GENERALES	
Fecha	10/01/2025 Actualizaciòn del plan
Nombre del proyecto	Proyecto 7771 - Fortalecimiento de las oportunidades de inclusión de las personas con discapacidad, familias y sus cuidadores-as en Bogotá
Servicio social/unidad operativa	Centro Integrarte Atenciòn Interna grupo 8
Localidad	Chia, Cundinamarca
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Laura Xiomara Reina-Coordinadora Guillermo Obando-Educador Fìsico Niyireth -Psicologa Nataly Fandiño-Nutricionista
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	En relación a la adopción de estilos de vida saludable asociado a la práctica de la actividad física en el Centro Integrarte actualmente se identifica la necesidad de continuar con el fortalecimiento de los hábitos de los participantes en relación al rendimiento deportivo, debido a que se ha logrado fortalecer la práctica de deportes e incluso la formación de deportistas especializados y con participación actual en competencias en el ámbito internacional. De acuerdo a la línea de base actual la vinculación de la población del centro integrarte en la práctica deportiva es la siguiente: Tabla 1. Relación de la participación deportiva del Centro Integrarte Atención Interna Chía grupo 8. -58,3 % de las personas realizan actividad fisica. -El 86% de la poblaciòn presenta una clasificaciòn nutricional saludable y el 50% tienen adeucuada percepciòn corporal. -El 20% de la poblaciòn realiza compra automona de alimentos con adecuada selecciòn.
Grupo/s interactivo/s	Teniendo en cuenta la metodologia y los objetivos propuestos, incialmente se propone la organizaciòn de coaching por medio de la formaciòn y especializaciòn de los participantes el los siguientes enfoques de coaching: - Grupo 1. Coach en Nutriciòn - Grupo 2. Coach en actividad fisica. -Gruopo 3. Coach en imàgen persona
Identificación participativa de la necesidad	Teniendo en cuenta los conocimientos básicos en estilos de vida saludable de la población del Centro integrarte se plantea dar inicio a la primera fase de la metodología de formadores de Coaching en nutrición deportiva, estilos de vida saludable con el fin de rescatar las experiencias exitosas de los participantes que han logrado transformar su estado de salud y nutrición por medio de la adopción de hábitos alimentarios saludables y la práctica diaria de actividad física
Entornos	Individual _X__, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Coaching nutricion deportiva, estilos de vida saludable

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Objetivo general:	Fortalecer la adopción de estilos de vida saludable de los participantes del centro integrarte atención interna grupo 8 por medio de una estrategia de Coaching en nutriciòn deportiva, estilos de vida saludable con el fin de generar sinergia y participación activa por parte de las personas que han logrado exitosamente una vida saludable en el proceso integral de promoción en estilos de vida saludable.
Duración de la estrategia:	1 hora/ sesiòn
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	3 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	En concordancia con lo anterior se plantea llevar a cabo el proceso de Coaching en nutrición deportiva estilos de vida saludable en 5 fases que son las siguientes: •Fase 0. Formación del coaching. •Fase 1. Preparaciòn. •Fase 2. Discusión •Fase 3. Definición de acuerdos. •Fase 4. Seguimiento. Es importante aclarar que para el periodo propuesto del plan de intervención del convenio 8416 2024 propuesto hasta diciembre 2024, se planea llevar a cabo la fase preliminar correspondiente a la fase 0 de formación del coaching por medio del fortalecimiento técnico de los participantes que tienen un alto grado de compromiso con la práctica de estilos de vida saludable. En cuanto al modelo metodológico, cabe resaltar que el coaching se diferencia de otros modelos como el mentoring y entrenamiento, porque el coaching no es necesariamente experto en el tema, si no que realiza sinergia y motivación para identificar objetivos, estrategias y acuerdos para alcanzar las metas, lo cual permitiría un mayor alcance en la participación de toda la población del centro integrarte. Acorde a lo anterior en la fase cero se implementará de la siguiente manera. Actividad 1. Presentación de la estrategia e inscripción de los potenciales coaching. Se llevará a cabo un taller a modo de conferencia en donde se presentarán de manera resumida el que hacer del coaching en nutrición deportiva, estilos de vida saludable. Adicionalmente se llevará a cabo un proceso de selección en donde se considerarán unos criterios básicos de inclusión que incluirán la practica continua de hábitos saludables en alimentación y práctica de actividad física, para dicho proceso los participantes deberán presentar su perfil en modelo de hoja de vida. Adicionalmente, se realizará la admisión de las participantes que tienen interés a futuro de mejorar sus estilos de vida saludable y que quieren perfilarse a mediano plazo. Actividad 2. Introducción al coach, perspectiva integral de estilos de vida saludable-modelo transteorico del cambio. Se orientará a los participantes en el enfoque holístico de los estilos de vida saludable considerando las diferentes dimensiones correspondientes a la alimentación, la práctica de la actividad física, la salud mental y la ausencia de otros hábitos que afectan el bienestar y a la salud de manera integral. Así mismo, se orientará en el modelo transteorico del cambio que plantea 5 fases para promover cambio, lo cual es esencial en la promoción de estilos de vida saludable, aspectos que deben ser de dominio por parte de los coches, debido a que esto permitirá definir su rol en las diferentes etapas: precontemplaciòn del cambio, reconocimiento de la necesidad de cambio, adopción del cambio, recaída y mantenimiento. Actividad 4. Principios básicos de alimentación y nutrición. Se llevarán a cabo dos talleres lúdicos teórico-practicos en los cuales los coach en formación reconocerán los principios básicos de una alimentación saludable, completa y balanceada, por medio del reconcomiendo global de las recomendaciones establecidas por las guías de alimentación y nutrición para la población, de acuerdo a las recomendaciones basadas en la evidencia médica. Actividad 5. Principios básicos y estrategias para una vida físicamente activa. Se llevaran a cabo dos talleres teórico-prácticos con la combinación de metodología magistral y práctica en donde se formaran a los coaches en recomendaciones básicas sobre los beneficios de la actividad física y el conocimiento de estrategias sencillas para iniciar a adoptar prácticas iniciales de ejercicio o deportes. Actividad 6.Taller piloto Coach nutriciòn deportiva; suministro de bebidas hidratantes. De manera conjunta los profesionales entre las àreas de nutriciòn y educaciòn fisica realizaran la planificaciòn de la preparaciòn de 2 bebidas hidratantes naturales, para tal fin de se contarà con una formulaciòn especializada que permitirà la preparaciòn de estas con el fin de suministrarlas a los participantes despuès de la realizaciòn de la actvidad fisica diaria con una presentaciòn previa por parte del equipo de Coach. Actividad 7. Coach en nutrición-Vamos al mercado. Teniendo en cuenta que en el Centro Integrarte Atención Interna grupo 8 se continua con la implementación de la estrategia vamos al mercado con el fin de promover la adquisición de alimentos saludables fuera del contexto institucional. Se realizará un taller teórico con el grupo focal de Coaching nutrición deportiva-estilos de vida saludable en donde en parejas liderará un tema de promoción de alimentación saludable, enfatizando en los siguientes temas: 1.Importancia del consumo de alimentos naturales -razones para evitar los alimentos procesados y ultra procesados. 2.La cantidad de la compra es clave. Actividad 8. Taller de evaluación de Coach y presentación. Con el propósito de evaluar la fase formación del Coach, los avances y las oportunidades de mejora en el proceso de evaluación se realizará una mesa redonda por medio de la metodología de conversatorio con el fin de identificar de manera individual las habilidades comunicativas y técnicas de los participantes en su proceso de formación como Coach en nutrición deportiva- estilos de vida saludable con el fin de reformular las estrategias acorde con los objetivos planteados inicialmente.