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	27/09/24
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	Teusaquillo
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Yuber Castañeda-Educador Fisico Carolina Pulido-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.

Atletismo	Futsal	Tenis	Baloncesto	Baja Movilidad	Baja participación
6 participantes	10 participantes (masculino)	3 participantes		15 participantes (movilidad reducida)	10 participantes (baja motivación)
	8 participantes (femenino)		8 participantes (femenino)		
10 %	**30%**	**5%**	**13,3 %**	**25%**	**16,7%**

Grupo/s interactivo/s

Teniendo en cuenta la caracterización previa se propone la estrategia Nutrición Special Olympics por medio de la cual se brindara educación alimentaria y nutricional a los participantes de acuerdo al deporte que práctica con el fin de fortalecer los conocimientos y contribuir a la práctica de estilos de vida saludable, potenciando de manera simultánea la automotivación, la disciplina y el rendimiento deportivo.
En efecto se plantean los siguientes grupos interactivos.

Grupo 1.Participantes en atletismo
Grupo 2. Participantes Baloncesto
Grupo 3. Participantes Futsal
Grupo 4. Participantes Tenis adaptado.
Grupo 5. Participantes educación postural y baja participación por otras causas.

Identificación participativa de la necesidad

Por medio de una sesiòn de encuesta y por medio de la caracterizaciòn de la poblaciòn se identificò la necesidad de continuar con el proceso de fortalecimeinto de los conocimiento de los participantes en la adopciòn integral en estilos de vida saludable.

Entornos

Individual _X__, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___

Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia

Recomendaciones alimentarias y nutricionales de la guia de Nutrition Speciall Olympics

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Fortalecer los conocimientos de los participantes y del talento humano sobre estrategias para potenciar las prácticas de actividad física y deportes por medio de talleres lúdicos de educación con el fin de contribuir al rendimiento deportivo y el bienestar de los participantes del centro integrarte atención interna grupo 8.
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.	Sesiòn 1. Generalidades de nutrición deportiva. Se llevara a cabo un taller magistral en el cual se realizara la presentación de la guía de recomendaciones de Nutrition Special Olympics. Sesiòn 2. Atletismo. Recomendaciones de alimentación y nutrición en Baloncesto y futbosal Sesiòn 3. Recomendaciones de alimentación y nutrición en tennis y atletistmo

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Uno
Práctica (s) o tema (s)	Generalidades de nutrición deportiva. Se llevara a cabo un taller magistral en el cual se realizara la presentación de la guía de recomendaciones de Nutrition Special Olympics.
Mensaje	Entrena, duerme, come y rie para una competencia exitosa
Objetivo IEC	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.
Marco de referencia	Las personas con discapacidad enfrentan desafíos importantes para acceder a atención médica de calidad y obtener oportunidades que promuevan el estado físico y el bienestar, lo que resulta en disparidades de salud pronunciadas y una esperanza de vida reducida. La programación de salud de Olimpiadas Especiales se centra en mejorar el bienestar físico y socioemocional de las personas con discapacidad mediante el aumento de la inclusión en los sistemas de atención médica, bienestar y salud para los atletas de Olimpiadas Especiales y otras personas con IDD. Con este fin, Olimpiadas Especiales aspira a brindar programación y nutrición saludables para mejorar la salud y el bienestar general de nuestros atletas de Olimpiadas Especiales. PAUTAS DE NUTRICIÓN ESTÁN DISEÑADAS PARA LOGRAR TRES METAS PRINCIPALES: 1. Hay alimentos y bebidas saludables disponibles para atletas, entrenadores, voluntarios, personal e invitados. 2. Los atletas reciben alimentos y bebidas saludables para apoyar su salud y rendimiento general, dentro y fuera del campo de juego. 3. Los atletas aprenden hábitos alimentarios saludables como parte de su experiencia en Olimpiadas Especiales. Estas Pautas de Nutrición brindan orientación y recursos específicos al personal que compra comidas, refrigerios y bebidas en los eventos de Olimpiadas Especiales. El público objetivo es todo el personal de Olimpiadas Especiales involucrado en la adquisición de contratos, la organización y/o el patrocinio de comidas, refrigerios y bebidas en los eventos de Olimpiadas Especiales. Esto puede incluir alimentos y bebidas para atletas, voluntarios, invitados y/o personal. Estas pautas y los recursos que las acompañan destacan las mejores prácticas y los últimos estándares nacionales e internacionales para una nutrición y salud óptimas para proporcionar un marco dietético saludable para la programación de Olimpiadas Especiales. Las Pautas de Nutrición de Olimpiadas Especiales deben considerarse en todos los espacios de alimentos y bebidas en sus instalaciones deportivas y de competencia, como se describe a continuación: Si bien estos lugares son el entorno principal para estas pautas, se recomienda que también se utilicen en eventos y espacios no competitivos que pueden incluir, entre otros: Formación de entrenadores y voluntarios. La dieta ideal para todos los atletas, personal y voluntarios incluye el consumo de una variedad de alimentos bien equilibrados y ricos en nutrientes. Las comidas que contienen una combinación de carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas, minerales y líquidos son ideales para una salud y un rendimiento óptimos. Todas las comidas y refrigerios deben basarse en una variedad de opciones de alimentos saludables que satisfagan las necesidades nutricionales y culturales de todos los atletas de Olimpíadas Especiales. LAS COMIDAS DEBEN CUMPLIR CON LAS SIGUIENTES PAUTAS -Una variedad de frutas y verduras . -Opciones de proteínas vegetales y animales. - No más de 5 g de grasa saturada Menos de 0,5 g de grasas trans,no hay productos que contengan aceites parcialmente hidrogenados. -Productos lácteos bajos en grasa. Opciones bajas en sodio cuando estén disponibles. UNA DIETA SALUDABLE DEBE INCLUIR FRUTAS, VERDURAS, LEGUMINOSAS, NUECES Y GRANOS ENTEROS. -Al menos 400 g (alrededor de 2 tazas) de frutas y verduras al día, excluyendo patatas, batatas, yuca y otrosraíces almidonadas. -Al menos 10% de la ingesta energética (calórica) total diaria proviene de azúcares libres, que es aproximadamente 50 g o 12 cucharaditas, para alguien que consume 2000 calorías por día.4,5,6 Para una salud ideal, consuma menos del 5% de la ingesta energética total de azúcares libres. Los azúcares libres o azúcares añadidos son añadidos a los alimentos o bebidas por el fabricante, el cocinero o el consumidor, así como los azúcares presentes naturalmente en la miel, los jarabes, los jugos de frutas y los concentrados de jugos de frutas. MENOS DEL 30% de la ingesta energética (calórica) diaria total proviene de las grasas. Grasas insaturadas, que se encuentran en el pescado y los aguacates. Los aceites de nueces, semillas de girasol, soja, canola y oliva son preferibles a las grasas saturadas. Se sugiere que la ingesta de grasas saturadas sea MENOS DEL 10% de la ingesta energética (calórica) total y de grasas trans menos del 1% de la ingesta energética (calórica) total. Las grasas saturadas son generalmente sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en carnes grasas, mantequilla, nata, aceite de palma y coco, queso, ghee y manteca de cerdo. Grasas trans que se encuentran en alimentos horneados y fritos, pizzas congeladas, pasteles, galletas, bizcochos, obleas y aceites de cocina y grasas para untar junto con grasas trans de rumiantes que se encuentran en la carne y los productos lácteos de animales rumiantes, como las vacas. Las ovejas, las cabras y los camellos deben consumirse en pequeñas cantidades. Grasas trans producidas industrialmente DIRECTRICES DE NUTRICIÓN PARA LAS OLIMPIADAS ESPECIALES No forman parte de una dieta saludable y deben evitarse.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se inicia la actividad con un corto saludo y la presentaciòn del objetivo de la actividad que se realizarà. Luego de esto, se realiza la presentaciòn general de la metodòlogia con el fin de favorecer la organizaciòn de la actividad. Posteriormente, se lleva a cabo una evaluaciòn pretest escrita por medio de la cual se revisa cuales son los conocimientos de los participantes, en este sentido enfatizando en en las recomendaciones alimentarias de la alimentaciòn antes, durante y despuès del entrenamiento. Despuès de esto, la profesional en nutriciòn realizarà una presentaciòn con imagenes alusivas por medio de la cual se darà a conocer las recomendaciones alimentarias para deportistas de acuerdo a lo establecido en la Guia de Nutriciòn de Nutrition Speciall Olimpys. Al iniciar, se realizarà enfasis en las recomendaciones generales de promociòn en estilos de vida saludable, incluyendo aspectos generales de autocuidado, automotivaciòn, alimentaciòn, nutriciòn y salud mental. De acuerdo a esto, se lleva a cabo la socializaciòn de la guia de la presentaciòn de manera sencilla sobre la alimentaciòn y nutriciòn en el marco de la pràctica de diferentes deportes. En la fase inicial se dan a conocer las recomendaciones alimentarias y nutricionales antes del actividad fisica, en donde se socializa la importancia de realizar este tiempo de comida

No. de participantes por sesión	23
Herramienta pedagógica	Piezas comunicativas, evaluaciòn escrita
Recursos	Piezas comunicativas
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	En el marco de la actividad realizada con los participantes del Centro Integrarte, Grupo 8, se llevó a cabo un análisis detallado los resultados de la actividad, específicamente en lo que respecta a la dimensión de la nutrición a través de la metodología propuesta.Por medio de la evalauciòn escrita, se identificó que el 70% de los participantes reconoce la importancia de una alimentación balanceada para mantener un estado de salud óptimo y un mejor rendimiento en la pràctica deportiva. Asi mismo, se identifico que todos los participantes reconocen la importancia de una dieta variada, que incluya una adecuada proporción de carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales, es esencial para su bienestar general y para el rendimiento físico en la práctica deportiva. No obstante, se evidenció que el 30% de los participantes presenta confusión en cuanto a las necesidades de energía, lo que refleja una falta de claridad en la relación entre la ingesta calórica y los requerimientos energéticos específicos para su actividad física diaria. ADICI Es fundamental abordar estas confusiones mediante la educación nutricional, explicando de manera clara y accesible cómo los deportistas y personas activas requieren una mayor cantidad de calorías y nutrientes específicos en comparación con personas sedentarias, para garantizar que sus cuerpos tengan suficiente energía para funcionar correctamente y recuperarse tras el ejercicio. Además, es importante recalcar la importancia de ajustar la ingesta de alimentos no solo en cantidad, sino también en calidad, incorporando una combinación adecuada de macronutrientes y micronutrientes que favorezcan tanto el rendimiento deportivo como la salud en general, se proporcionaron herramientas prácticas y recomendaciones claras sobre cómo planificar una alimentación adecuada antes, durante y después de la actividad física, en función de sus requerimientos individuales. De esta manera, se podrá mejorar su comprensión sobre cómo una alimentación equilibrada y adaptada a sus necesidades puede impactar de manera
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Por medio de la implementaciòn de la estretegia de informaciòn, educaciòn y comunicaciòn, se logro realizar una apròximaciòn inicial de las recomendaciones alimentarias y nutricionales dadas por la Guia de Nutrition Special Olympics, con el fin de contribuir a la adopciòn de estilos de vida saludable . Sin embargo, se considera que la sesiòn es insuficiente para lograr los objetivos propuestos.

En cuanto a la metodologia, se encontrò pertienente, no se identificaròn dificultades, pues se logrò la adecuada comprensiòn de las recomendaciones alimentarias para la pràctica deportiva, antes, durante y despuès del ejercicio.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo 12024027666 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 27/09/2024 | SERVICIO SOCIAL: Centro Integrante Atención Interna | LOCALIDAD:

PRÁCTICA O TEMA: Nutrition Special Olympics | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Nataly Fandiño Remolina | PROFESIÓN: Nutricionista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1018409725	Sanchez	Daza	Karen Lizeth	
2	CC	1013638473	Diaz	Rojas	Yonnys	
3	CC	79373391	Villarraga	Gonzales	Carlos	
4	CC	79351125	Sanabria	Gomez	José Luis	
5	CC	1013264919	Garcia	Zoque	Dora	
6	CC	105607726	Fandiño		Laura	
7	CC	52490521	Algarra	Villamil	Maria Alejandra	
8	CC	52459407	Martinez	Vega	Nancy	
9	CC	79962464	Forero	Malhecha	Anderson	
10	CC	79351395	Bonilla		German	
11	CC	80061444	Ceron	Castillo	Enrique	
12	CC	80779069	Orjuela	Cifuentes	Andres	
13	CC	1032375304	Guasca	Barragan	Marco Tulio	Marco Guarca.
14	CC	5658725	Castañeda	Avila	Carlos Arturo	
15	CC	80143032	Forero		José Luis	
16	CC	1094211773	Parra	Bohorquez	Camilo	
17	CC	39769769	Ramirez	Contreras	Amparo	
18	CC	1014210895	Garcia		Lorena	
19	CC	1094056373	Moreno	Gonzalez	Katherine	
20	CC	1136910501	Diaz		Luis Enrique	
21	CC	51727245	Correa	Velandia	Gladys	
22	CC	79491145	Bayona	Diaz	Juan Carlos	
23	CC	1014254888	Tucuna		Diana	
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".