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	25/10/24
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. -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 personal
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

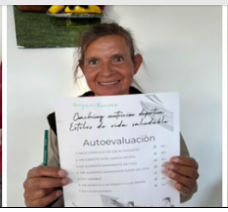
3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

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.

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	Coaching alimentaciòn deportiva
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	¿QUÉ ES EL COACHING NUTRICIONAL? El coaching es una metodología en la que el consejero, o coach, ayuda al paciente, o coachee, a alcanzar su objetivo empleando herramientas de concienciación, motivación y capacitación que le ayuden, apoyen, empoderen, motiven y capaciten en su proceso de cambio (3,4). El coaching nutricional (CN) se engloba dentro del coaching de salud (CS), o health coaching. La diferencia entre ambos radica en que el CS se asocia a cambios de hábitos para tratar enfermedades crónicas en un paciente y el CN se centra en el cambio de hábitos para conseguir una mejor alimentación (5). EL PROCESO DEL COACHING NUTRICIONAL Y SUS CARACTERÍSTICAS El consejo nutricional tradicional se realiza mediante una entrevista en la que el profesional, generalmente el dietista-nutricionista, analiza los hábitos alimentarios, el estilo de vida y cualquier otra información relacionada con el fin de evaluar el estado nutricional del paciente para, después, proporcionarle pautas que le permitan alcanzar sus objetivos. Sin embargo, desde el punto de vista del coaching, la entrevista debe enfocarse en ayudar al paciente a aumentar su propia conciencia, motivación y capacitación para conseguir su meta. Una de las técnicas más empleadas para llevar a cabo el CN es la entrevista motivacional, la cual se define como una intervención centrada en el paciente en la que se trata de aumentar su motivación para abordar un cambio en su comportamiento a través de la exploración y resolución de todas aquellas emociones contrapuestas con respecto al cambio (ambivalencia) y la superación de las barreras que le impiden cambiar y seguir una dieta y un estilo de vida saludables, para que sea él mismo el que adopte el compromiso y la necesidad de realizar el cambio. A la hora de llevar a cabo una entrevista motivacional es importante generar un ambiente de confianza en el que el paciente no se sienta juzgado, trabajando la evocación de ideas para que considere dicho cambio, evitando la confrontación para trabajar la resistencia al mismo y dejando autonomía para que sea el propio paciente quien tome sus decisiones. Para que la entrevista sea efectiva, el consejero debe contar con habilidades comunicativas que faciliten la relación con el paciente. Antes de establecer un objetivo y una estrategia para lograrlo es importante conocer bien al paciente. Para ello, es importante realizar una valoración del estado nutricional con el fin de identificar los problemas relacionados con la nutrición y sus causas. Además, es importante examinar la disposición al cambio de comportamiento (7), así como los determinantes del comportamiento alimentario (personales, ambientales, socioeconómicos, etc.) (Fig. 2) para identificar creencias, barreras, competencias, etc. (8). El análisis de todos estos elementos permite diseñar la intervención a realizar con el fin de que esta sea efectiva, permita que el paciente se adhiera correctamente a los cambios que tenga que hacer y prevenga la aparición de posibles recaídas. Cuando un paciente está en la fase de precontemplación o de contemplación, no está preparado para iniciar un proceso de cambio de comportamiento. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS En el proceso del CN, el objetivo final, así como los objetivos intermedios que se puedan ir instaurando a lo largo del mismo, deben estar enfocados a conseguir un cambio de comportamiento alimentario y a que este perdure en el tiempo, debiéndose establecer por consenso entre el consejero y el paciente. PLAN DE ACCIÓN El plan de acción consiste en la puesta en práctica de las estrategias de cambio de comportamiento con el fin de conseguir el objetivo acordado. Al igual que la formulación del objetivo, el plan de acción debe establecerse de forma consensuada entre el consejero y el paciente. Además, el paciente debe comprometerse a llevarlo a cabo y a cambiar su comportamiento. Para el diseño del plan de acción se recomienda analizar los determinantes del cambio, establecer las estrategias de cambio de comportamiento y fijar el objetivo y las actividades para alcanzarlo mediante el uso de las herramientas más adecuadas (4,9) (Tabla II). EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN La evaluación del plan de acción permite valorar si las estrategias puestas en marcha son las adecuadas o deben replantearse para que el paciente consiga alcanzar su objetivo. Por tanto, en esta fase del proceso del CN se han de evaluar, por un lado, si se han alcanzado los objetivos establecidos, así como las actividades y herramientas propuestas. Para ello, se han de analizar cada una de las sesiones planteadas, las barreras que se han encontrado para llevarlas a cabo

	herramientas propuestas. Para ello, se han de analizar cada una de las acciones planteadas, las barreras que se han encontrado para llevarlas a cabo, las cualidades de las que dispone el paciente para poder superar los obstáculos encontrados durante el proceso de coaching y los apoyos con los que cuenta para lograr los objetivos acordados (4,9). EVIDENCIA CIENTÍFICA SOBRE LA EFECTIVIDAD DEL COACHING EN DIVERSAS PATOLOGÍAS OBESIDAD A pesar de las numerosas recomendaciones y programas de educación nutricional que existen para la prevención y su tratamiento, la obesidad es una de las enfermedades crónicas más prevalentes a nivel mundial (11). Uno de los tratamientos más utilizados para la pérdida de peso es la utilización de dietas con restricción hipocalórica, aunque son numerosos los estudios que señalan que esta pauta no es eficaz a largo plazo (1-3). En este sentido, aunque algunas investigaciones señalan que hacen falta más estudios al respecto (12,13), cada vez son más los que concluyen que el CN es una metodología de trabajo con resultados prometedores en el control del peso, capaz de crear cambios de estilo de vida eficaces y mantenidos en el tiempo (3,14,15). Una reciente revisión sistemática llevada a cabo con 38 estudios, en los que se comparaban diferentes intervenciones de CS frente a una atención tradicional en pacientes con exceso de peso señaló, que no existe suficiente evidencia disponible como para respaldar el uso del coaching de salud como técnica útil para la pérdida de peso. Sin embargo, al realizar el metaanálisis de los ensayos clínicos controlados sí se observó un efecto positivo en favor del coaching en comparación con los métodos tradicionales (13). Giménez y cols. (14), quienes en una revisión sistemática en la que analizaron 8 estudios clínicos llevados a cabo en personas con sobrepeso u obesidad, en los que se comparaba una intervención con CN frente a un tratamiento convencional, concluyeron que esta es una estrategia efectiva para bajar de peso. De forma similar, Muñoz y cols. (15) encontraron que el coaching es un método eficaz en el proceso de la pérdida de peso. DIABETES La diabetes de tipo 2 es una enfermedad cuya prevalencia está aumentando y en la que, mediante modificaciones del estilo de vida, incluidos la pérdida de peso, el aumento de la actividad física y el seguimiento de una dieta saludable, se puede prevenir su aparición (16). En una revisión sistemática llevada a cabo en adultos con riesgo de padecer diabetes de tipo 2, en la que se analizó el efecto de diversas intervenciones de CN realizadas a través de herramientas digitales, se encontró que aquellas intervenciones en las que se animaba a los pacientes a establecer los objetivos, a autocontrolar la dieta, a buscar apoyo social y a desarrollar estrategias de resolución de problemas fueron muy eficaces para lograr la pérdida de peso (17). Coincidiendo con estos resultados, Gershkowitz y cols. (18) sugieren que, frente al rápido aumento de la prevalencia de la diabetes, el CS, tanto el presencial como, especialmente, el digital, puede ser una importante herramienta para el manejo y la prevención de la diabetes de tipo 2 a largo plazo. CONCLUSIONES El coaching nutricional es un proceso en el que el profesional y el paciente juegan un papel esencial para que este último alcance y mantenga un estilo de vida saludable de por vida. Para lograr dicho objetivo es importante que el consejero diseñe un plan de acción con el que poder concienciar, motivar y capacitar al paciente.
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 llevarà a cabo la presentaciòn general de cual el rol de las personas que son coaching, presentando cual serà el escenario en el cento integrarte en el marco de la promociòn en estilos de vida saludable, teniendo en cuenta diferentes dimensiones como la alimentaciòn, nutriciòn, pràctica de la actividad fisica, salud mental y acciones de autocuidado. Despuès de esto, se realiza la aplicaciòn de un formato de autoevaluaciòn para hacer la postulaciòn del coaching de nutriciòn deportiva en donde cada uno de los participantes de calificara en la pràctica de la actividad fisica, la alimentaciòn saludable insitutuciona y fuera de cada, y otros aspectos importantes como valores personales como respeto, amabilidad y responsabilidad. Posterio
No. de participantes por sesión	21
Herramienta pedagógica	Piezas comunicativas, evaluaciòn escrita
Recursos	 

Registro fotográfico del material	        
Valoración de la sesión	Por medio de la sesiòn de introducciòn al coaching, se logro la postulaciòn de 6 participantes para iniciar el proceso de formaciòn integral como coach en nutricion deportiva estilos de vida saludable. En relaciòn a la metodologia, se encontrò pertinente el us de las evaluaciones lecto escritas y de la evaluaciones diseñadas para la lectura gràfica para las personas que no saben leer, dabido a que las imàgenes elegidas fueron interpretadas de manera adecuada por los parcipantes, lo cual fue un aspecto revelante para llevar a cabo la sesiòn propuesta. En cuànto a los resultados, se encontrò que cerca del 90% de los participantes en el proceso de autoevaluaciòn consideran que su alimentaciòn es saludable a nivel insitucional, siendo su principal punto de inflexiòn la alimentaciòn fuera o en casa, en donde solo el 40% consideran que es saludable. Adiciònalmente, se encontro. una alta participaciòn en actividad fisica, con una percepciòn de realizaciòn de esta de manera grupal del 80%, nuevamente con un contraste de realizaciòn de esta de manera indiviudual y automona en sòlo el 5% de la poblaciòn. Adicionalmente, se encontrò que la mayoria de las personas, cerca del 70% presentaron un autoconcepto de amabilidad, respeto y responsabilidad positivo frente a sus relaciones con pares a nivel insittucional. Es importante mencionar, que dada la metologogia propuesta y el objetivo de la actividad, el proceso de evaluaciòn fue el centro de la metodologia, el cual fue complementado por la calificaciòn de los criterios para seleccionar los candidatos al coaching por parte de los profesionales en nutriciòn, psiocologia y actividad fisica.
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 la, evaluaciòn, autoevaluaciòn y coevaluaciòn de los candidatos del coaching nutriciòn deportiva, estilos de vida saludable del centro integrarte atenciòn interna grupo 8. Se considera pertinente y adecuada la metodòlogia empleada teniendo en cuenta el alto nivel de de independencia de la mayoria de los participantes y la adecuada comprensiòn del objetivo propuesto.

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-298
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 25/10/2024 | SERVICIO SOCIAL: CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA | LOCALIDAD: Chía.

PRÁCTICA O TEMA: Coaching nutrición deportiva estilos de vida Saludable | TOTAL HORAS: 1 hora.

PROFESIONAL RESPONSABLE: Nataly Stefany Fandiño Pamplona | PROFESIÓN: Nutricionista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1013638473	Diaz	Rojas	Yonnys	
2	CC	1014210815	Garcia	Martinez	Lorena	
3	CC	39768769	Ramirez	Contreras	Nubia Amparo	
4	CC	80779068	Orjuela	Cifuentes	Andres	
5	CC	1136910501	Diaz		Luis Enrique	
6	CC	39351125	Sanabria	Gómez	Jose Luis	
7	CC		Parra	Bohorquez	Camilo.	
8	CC	1101756747	Cruz	Cubides	Cristian Ernesto	
9	CC	1019056393	Moreno	Gonzalez	Cindy Katherine	
10	CC	79351395	Bonilla		German	
11	CC	79491145	Bayona	Diaz	Juan Carlos	
12	CC	105607	Fandiño		Laura	
13	CC	80061444	Ceron	Castillo	Enrique	
14	CC	1013264919	Garcia	Zoque	Dora Angelica	
15	CC	51727245	Correa	Velardia	Gladys	
16	CC	1032375304	Guasca	Barragan	Marco Tulio	
17	CC	79497817	Acosta	Valle	José	
18	CC	1018409725	Sanchéz		Karen	
19	CC	1014284218	Rodas	Parra	Saray	
20	CC	1014254888	Yocana		Diana	
21	CC	79373341	Villarraga	Gonzalez	Carlos.	
22					Edgar	
23	CC		Ramos		Javier	
24						
25						
26						
27						
28						

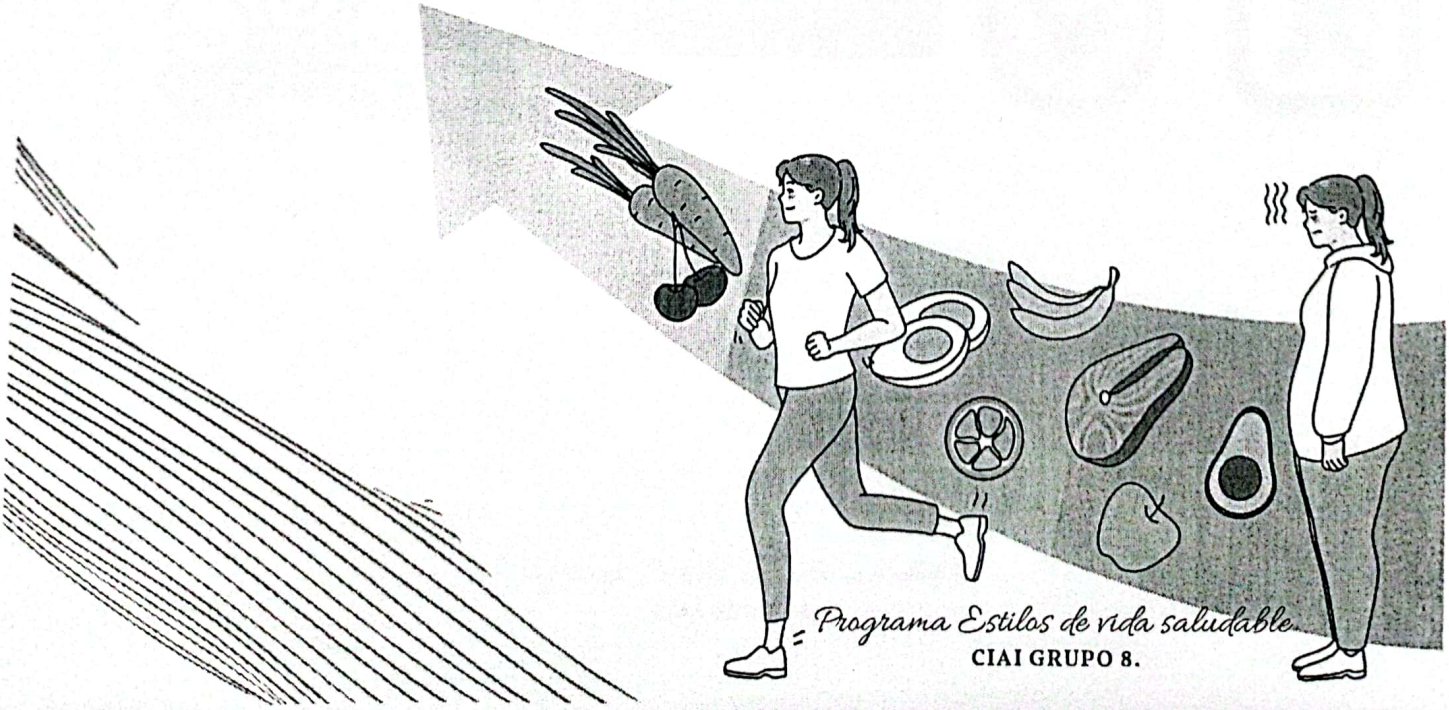
Powered by CamScanner

LORENA GARCIA MARTINEZ

Coaching nutriciòn deportiva
Estilos de vida saludable

Autoevaluaciòn

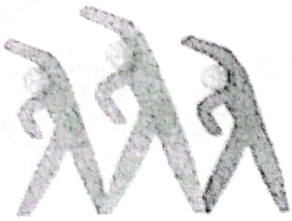
1. HAGO EJERCICIO DE LAS ACTIVIDADES	SI	NO
2. ME EJERCITO POR CUENTA PROPIA	SI	NO
3. ME ALIMENTO SANAMENTE EN CASA	SI	NO
4. ME ALIMENTO SANAMENTE FUERA DE CASA	SI	NO
5. SOY AMABLE	SI	NO
6. ME RESPETO A MI MISMO Y A LOS DEMÀS	SI	NO
7. SOY RESPONSABLE	SI	NO



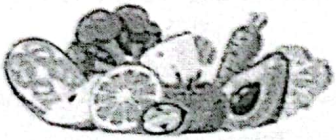
Programa Estilos de vida saludable.
CIAI GRUPO 8.

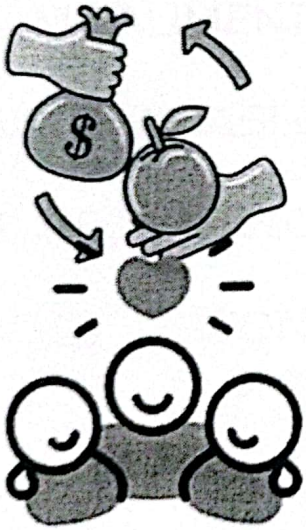
Powered by CamScanner

Autoevaluaciòn









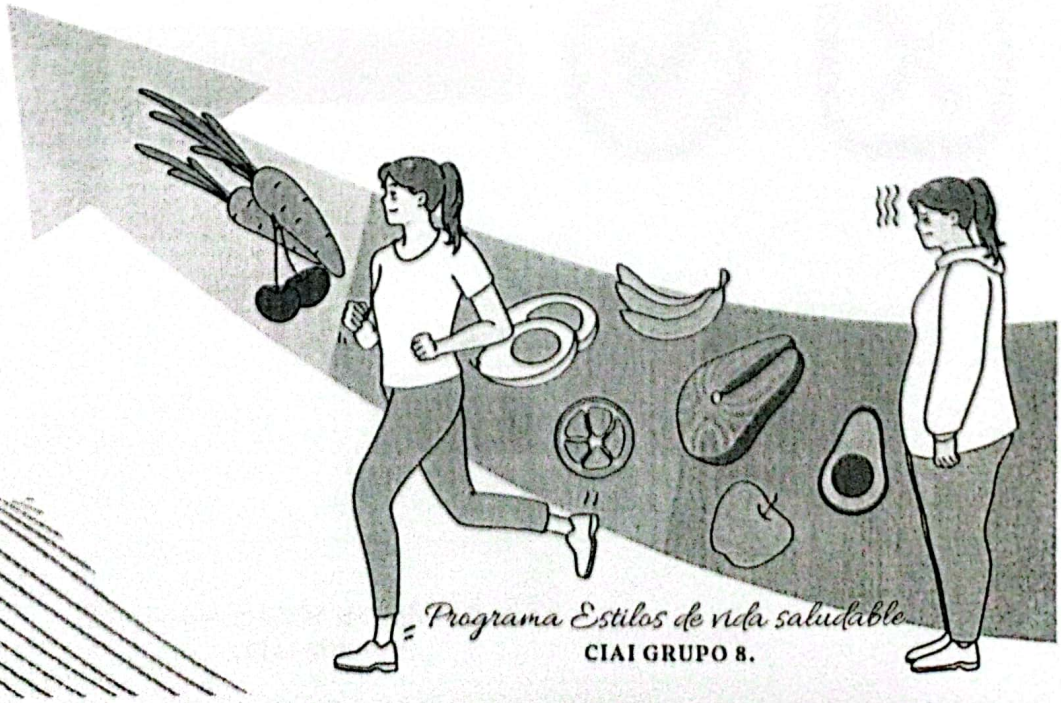
Powered by CamScanner

Yenyi Alexandra Díaz Rojas

Coaching nutriciòn deportiva
Estilos de vida saludable

Autoevaluaciòn

1. HAGO EJERCICIO DE LAS ACTIVIDADES	SI	NO
2. ME EJERCITO POR CUENTA PROPIA	SI	NO
3. ME ALIMENTO SANAMENTE EN CASA	SI	NO
4. ME ALIMENTO SANAMENTE FUERA DE CASA	SI	NO
5. SOY AMABLE	SI	NO
6. ME RESPETO A MI MISMO Y A LOS DEMÀS	SI	NO
7. SOY RESPONSABLE	SI	NO



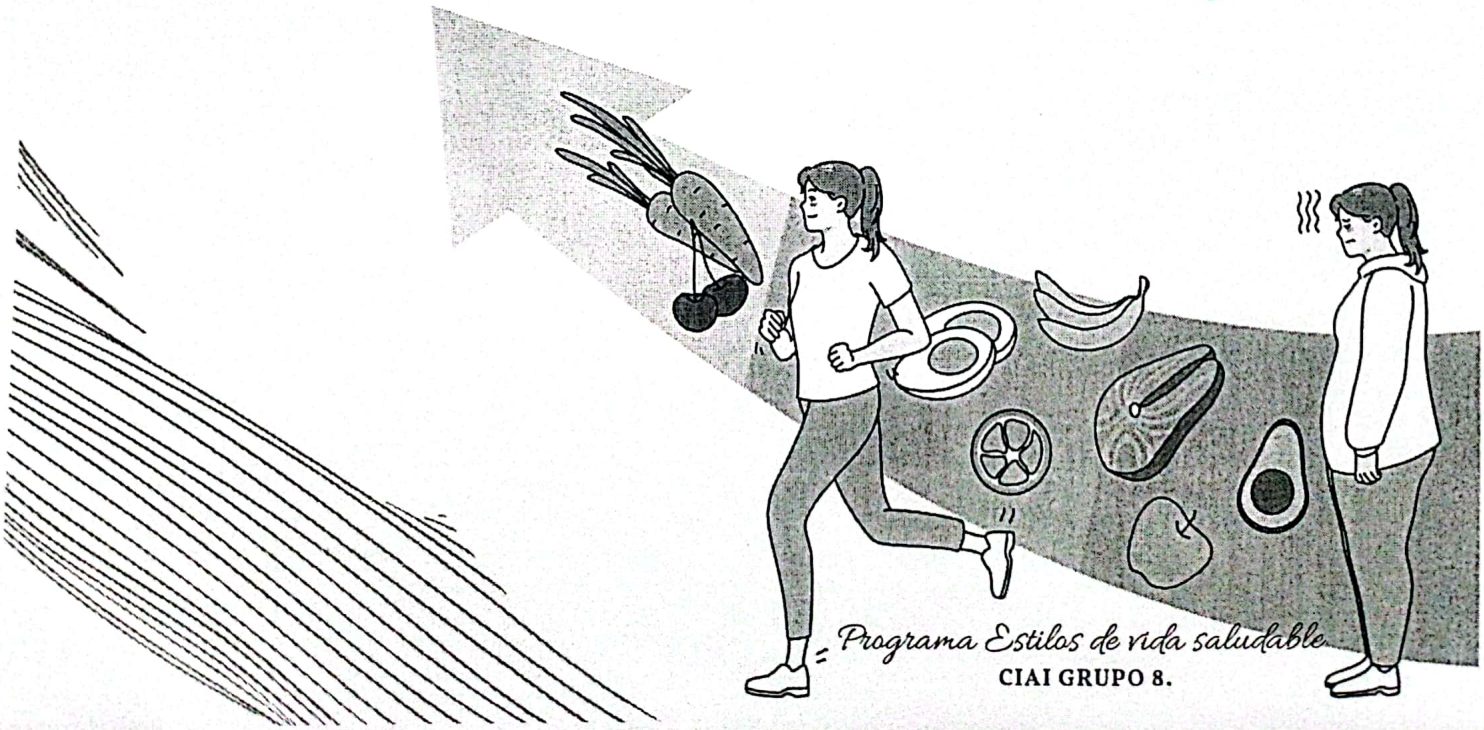
Powered by CamScanner

Elda Hady Castiblanco

Coaching nutriciòn deportiva
Estilos de vida saludable

Autoevaluaciòn

1. HAGO EJERCICIO DE LAS ACTIVIDADES	SI	NO
2. ME EJERCITO POR CUENTA PROPIA	SI	NO
3. ME ALIMENTO SANAMENTE EN CASA	SI	NO
4. ME ALIMENTO SANAMENTE FUERA DE CASA	SI	NO
5. SOY AMABLE	SI	NO
6. ME RESPETO A MI MISMO Y A LOS DEMÀS	SI	NO
7. SOY RESPONSABLE	SI	NO



Powered by CamScanner