(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato.
En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

1. DATOS GENERALES	
Fecha	12/05/2025
Nombre del proyecto	7953 “Generación del Bien-Estar Alimentario y Nutricional en Bogotá D.C”
Servicio social/unidad operativa	Canastas alimentarias hogares cabildos indigenas / Cabildo Indigena Muisca de Suba
Localidad	Suba
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Rossimar Gonzalez Gutierrez - Nutricionista Distetista , Angie Paola Ochoa Cabiativa - Coordinadora - Ana Maria Nivia Lozano - Inclusora Social, Maria Alejandra Contreras Yopasa - Gestora Social, Yesid Gutierrez - Apoyo Social.
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	El Cabildo Indigena Muisca de Suba, se encuentra ubicado en la localidad de Suba, el proyecto de canasta indigena esta conformado por 792 participantes, distribuidos en 274 canastas (224 canastas tipo A, 50 canastas tipo B). En cuanto a la distribucion por genero 464 participantes femeninos y 328 masculinos. Para la identificación de las necesidades de la comunidad se tuvo en cuenta información primaria, tal como los resultados de la toma de peso y talla del primer semetre 2024. De acuerdo con el informe de clasificación nutricional se tomaron y registraron 457 datos, distribuidos de la siguiente manera: 0 a 5 años 13 participantes, 5 a 17 años 152 participantes, 18 a 64 años 213 participantes, Mayores de 65 años 79 participantes. En el grupo de 0-5 años: De acuerdo con el indicador P/T, el 46,15% (n=7) se encontró con diagnóstico de adecuado,30,7% (n=4) riesgo a sobrepeso, obesidad 7,69% (n=1). En el grupo de 5 a 17 años (n=152) para el indicador IMC/EDAD el 1,31% (n=2) se encontró con diagnóstico de delgadez, riesgo a delgadez (n=7) 4,6%, adecuado (n=100) 65,78%, 21,05% sobrepeso (n=32) 21,19% y obesidad (n=11) 7,23%.En el grupo de adultos (n=213) en rango de delgadez (n=1) 0,46%, peso adecuado (n=93) 43,66%, sobrepeso (n=81) 38,02%, obesidad grado I (n=18) 8,45%, obesidad grado II (n=10), 4,69%, obesidad grado III (n=10) 4,69%. en el grupo de adultos mayores (n=65) peso insuficiente (n=3) 3,79% peso adecuado (n=21), 26.587% sobrepeso, 36,70% obesidad 32,19%. Seguidamente se tomaron en cuenta los resultados obtenidos de los diferentes ejercicios participativos de la comunidad, circulo de palabra, y sugerencias de los participantes. Entre los ejercicios participativos se encuentra la encuesta realizada el dia 04/05/2025.
Grupo/s interactivo/s	792 participantes distribuidos en 274 canastas (224 canastas tipo A, 50 canastas tipo B) y según el grupo de edad • 0 a 10 años: 52 participantes • 10 a 17 años: 139 participantes • 18 a 64 años: 419 participantes • Mayores de 65 años: 182 participantes
Identificación participativa de la necesidad	Para la identificación participativa de la necesidad, se tomó en cuenta información primaria suministrada por los participantes a través e círculos de palabra, experiencia del apoyo de visitas domiciliarias, así como la experticia de la profesional en nutrición, estrategias tomadas de la caja de herramineda de la SDIS. Adicionalmente se aplicó encuesta a 30 hogares familias (10,9%), esta encuesta se aplico de manera presencial, con una pregunta. Escriba los temas que considere necesario o importante desarrollar en los talleres de nutricion. Los temas principales fueron los siguientes: 1. Alimentacion saludable incluyendo alimentos de la canasta y los sazonadores naturales 25% 2. Actividad fisica - Recorridos al aire libre 20% 3. Recetas propias de la comunidad 17%. 4. Salud mental - sesión con profesional en psicologia. 12% 5. Jornada en salud 7%. 6. Nutricion en niños 6%. 7. Conservacion de los alimentos 6%. 8. Alimentacion en diabetes 6%.
Entornos	Individual _X_, Familiar __X, Institucional, ___, Comunitario ___X
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	1. Ruleta de la alimentación sostenible y saludable. 2. Sesion de actividad fisica a traves de juegos tradicionales. 3. Conservando nuestro legado - Recetas propias de la comunidad. 4. Cuido mi mente - salud mental. 5. Prevenir antes que curar (jornada de salud) 6. Mis primeros 1000 dias. 7. Cuido y conservo mis alimentos. 8. Alimentacion en diabetes

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Desarrollar estrategias prácticas y experienciales para la adopción o implementación de habitos saludables Con estas estrategias se busca: Brindar orientaciones para la toma de decisiones conscientes e informadas en torno a los procesos selección y consumo de alimentos incluyendo alimentos tradicionales Promover actividad fisica a traves de juegos tradicionales. Fomentar parcticas realacionadas a la salud mental como parte de un estilo de vida saludable.
Duración de la estrategia:	6 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	6 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Ruleta saludable Sesión 2: Sesion de actividad fisica a traves de juegos tradicionales Sesión 3. Recetas propias de la comunidad "Conservando nuestro legado" Sesión 4: Salud mental "Cuido mi mente" Sesion 5: Jornada de salud "Prevenir antes que curar" (toma de tension, vacunacion, glucometria entre otros) Sesion 6: Alimentacion en niños "Mis primeros 1000 dias"

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion 1
Práctica (s) o tema (s)	Brindar orientaciones para la toma de decisiones conscientes e informadas en torno a los procesos selección y consumo de alimentos
Mensaje	Pienso y selecciono lo mejor para mi alimentacion
Objetivo IEC	Los participantes identificaran sus practicas relacionadas a la seleccion y consumo de los alimentos especialmente los alimentos recibidos en la canasta, ademas comprenderan las recomendaciones nutricionales de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años
Marco de referencia	Caja de herramientas SDIS - **"RULETA DE LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y SALUDABLE"**
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Información : Los participantes identificaran sus practicas relacionadas a la seleccion y consumo de los alimentos recibidos en la canasta Educacion : Los participantes comprenderan las recomendaciones de Las Guías Alimentarias las cuales son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional Comunicacion: Los participantes podran tomar decisiones conscientes e informadas en torno a los procesos de producción, comercialización, selección y consumo de alimentos, manejo responsable del agua y cuidado del medio ambiente, como un ejercicio que contribuye a un mejor relacionamiento con su sistema alimentario Desarrollo de la sesion Momento 1. Saludo y presentación de tema: Duración 5 minutos. Dinámica inicial: Actividad rompehielos. Duración: 5 minutos. Se puede iniciar con un momento corto de promoción de actividad física, con movimientos de estiramiento: Se solicita al grupo que levante los brazos, se empine y estire todo el cuerpo (15 repeticiones). Luego, realice movimientos de extensión y flexión de brazos (15 repeticiones), al igual que de extensión y flexión de piernas (15 repeticiones). Realizar círculos con los tobillos (15 repeticiones cada uno) y finalice con estiramiento de cuello, hacia los lados, hacia adelante y hacia atrás (10 repeticiones). Momento 2. Implementación de la ruleta de la alimentación sostenible y saludable - desarrollo de la actividad. Duración 20 minutos. **La Ruleta** la cual cuenta con 4 agrupaciones de alimentos: 1. Verduras, 2. Leguminosas secas, huevos y carnes 3. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, y 4.Frutas. Cada sección cuenta con imágenes de alimentos según la agrupación. En la parte externa se ubica una numeración asignada a cada sección, para el apartado 1. Verduras: 4 preguntas (de la 1 a la 4), 2. Leguminosas secas, huevos y cárnicos: 4 preguntas (de la 5 a la 8), 3. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos: 4 preguntas (de la 9 a la 12) y 4. Frutas: 4 preguntas (de la 13 a la 16). El profesional, con el apoyo de la ruleta, explicará al grupo el desarrollo de la actividad. Momento 3. Cierre: Para este momento de cierre, se agradece la atención y participación de los asistentes. Se realiza el cierre de la sesión con el registra la asistencia en el formato respectivo y las firmas. Se informa que, finalizada esta actividad, pasarán a la entrega de la canasta . Finalizada la sesión y para recoger aspectos del ejercicio desarrollado, se deben realizar y registrar brevemente, aspectos relevantes, con las respuestas dadas por los asistentes, orientadas con las siguientes preguntas: - Mencione los aprendizajes qué se lleva, luego del juego de la ruleta
No. de participantes por sesión	140 participantes
Herramienta pedagógica	Ruleta de la alimentacion saludable.
Recursos	Salón o espacio de reunión. - Sillas - Ruleta de la alimentación sostenible y saludable - Listado de preguntas y reflexión (orientada por el profesional) - Esfero - Formato de asistencia. - Fotos relacionadas con actividad.
Registro fotográfico del material	https://www.integracionsocial.gov.co/images/_docs/2024/Documentos/19122024-Ruleta-Alimentacion-Saludable.pdf
Valoración de la sesión	Finalizada la sesión y para recoger aspectos del ejercicio desarrollado, se deben realizar y registrar brevemente, aspectos relevantes, con las respuestas dadas por los asistentes, orientadas con las siguientes preguntas: - Mencione los aprendizajes qué se lleva, luego del juego de la ruleta - ¿El tema tratado fue de fácil comprensión?
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

En cada sesion las estrategias de valoracion seran diferentes de acuerdo al tema o la metodologia empleada. Sesion

1. Ruleta saludable. Mapa mental para recoger aspectos del ejercicio desarrollado, se deben realizar y registrar brevemente, aspectos relevantes, con las respuestas dadas por los asistentes, orientadas con las siguientes preguntas:

- Mencione los aprendizajes qué se lleva, luego del juego de la ruleta
- ¿El tema tratado fue de fácil comprensión?
- ¿Qué recomendaciones tiene ante la actividad realizada y el material empleado?

Sesion 2: Sesion de actividad fisica . Circulo de palabra. Se recogera la informacion expresada por los participantes respecto al apredizaje de la sesion.
Sesion 3. Taller practico de cocina "Conservando nuestro legado" - Circulo de palabra
Sesion 4: Salud mental - Cuido mi mete - Pre y post test
Sesion 5: Jornada de salud . Circulo de palabra
Sesion 6: Pre y post test

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CRONOGRAMA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-297 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: SUBA

SERVICIO SOCIAL: CABILDO INDIGENA MUISCA DE SUBA

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	PRÁCTICA O TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA					
28	5	2025	Rossimar Gonzalez G.	La Ruleta de la alimentación sostenible y saludable	Cabildo Muisca Suba	8:00 a. m.	CRA 86 #147-23
15	6	2025	Rossimar Gonzalez G.	Actividad fisica a traves de juegos tradicionales	Plaza fundacional de Suba	8:00 a. m.	Cra. 91 #146
17	7	2025	Rossimar Gonzalez G.	Ciudadania alimentaria	Cabildo Muisca Suba	8:00 a. m.	CRA 86 #147-23
17	8	2025	Rossimar Gonzalez G.	Ruta del fogon . Taller practico de cocina tradicional	Cabildo Muisca Suba	8:00 a. m.	CRA 86 #147-23
18	9	2025	Rossimar Gonzalez G.	Cuidando mi mente	Cabildo Muisca Suba	8:00 a. m.	CRA 86 #147-23
18	10	2025	Rossimar Gonzalez G.	Jornada de salud preventiva	Plaza fundacional de Suba	8:00 a. m.	Cra. 91 #146

Gmail **Rossimar Gonzalez <rossimargg@gmail.com>**

Formato de construccion y cronograma de estrategias IEC, Muisca Suba

2 mensajes

Rossimar Gonzalez <rossimargg@gmail.com> 12 de mayo de 2025, 22:21
Para: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>, dhurtadoc@sdis.gov.co

Saludos colegas, de manera atenta, adjunto formato de estrategias IEC y cronograma correspondiente al contrato 8046-2025 Cabildo Indigena Muisca de Suba
Rossimar Gonzalez - Nutricionista

2 adjuntos

12052025_Muisca_suba_cronograma_promocion_practicas_saludables.xlsx
31K

12052025_ Muisca_suba_construccion_estrategias_informacion_promocion_racticas_saludables.xlsx
166K

Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co> 20 de mayo de 2025, 16:16
Para: "rossimargg@gmail.com" <rossimargg@gmail.com>

Saludo cordial Rossimar:

En el marco del anexo técnico vigente, y una vez realizada la revisión del Plan PPSANAF para el cabildo Muisca Suba, se envían los archivos con las sugerencias de ajustes relacionadas en la columna denominada observaciones realizadas por el equipo PPSANAF. En este sentido, se informa que actualmente el concepto técnico del plan presentado se encuentra en APROBADO CONDICIONADO.

Quedo atenta a cualquier inquietud.

BOGOTÁ

Ana Julieta Pulido Serrano
Profesional Universitario
Subdirección de Nutrición
Secretaria Distrital de Integración Social
Dirección: Carrera 7 No. 32 - 16, Piso 9

De: Rossimar Gonzalez <rossimargg@gmail.com>
Enviado: lunes, 12 de mayo de 2025 10:21 p. m.
Para: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>; Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>
Asunto: Formato de construccion y cronograma de estrategias IEC, Muisca Suba

Saludos colegas, de manera atenta, adjunto formato de estrategias IEC y cronograma correspondiente al contrato 8046-2025 Cabildo Indigena Muisca de Suba

Rossimar Gonzalez - Nutricionista





"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."

2 adjuntos

12052025_Muisca_suba_cronograma_rv_PPSANAF.xlsx
31K

12052025_ Muisca_suba_construccion_estrategia_rv_PPSANAF.xlsx
161K

Gmail **Rossimar Gonzalez <rossimargg@gmail.com>**

RV: Formato de construccion y cronograma de estrategias IEC, Muisca Suba

4 mensajes

Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co> 20 de mayo de 2025, 16:17
Para: "rossimargg@gmail.com" <rossimargg@gmail.com>
Cc: Ana Maria Lozano Otero <alozanoo@sdis.gov.co>, Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>

Saludo cordial Rossimar:

En el marco del anexo técnico vigente, y una vez realizada la revisión del Plan PPSANAF para el cabildo Muisca Suba, se envían los archivos con las sugerencias de ajustes relacionadas en la columna denominada observaciones realizadas por el equipo PPSANAF. En este sentido, se informa que actualmente el concepto técnico del plan presentado se encuentra en APROBADO CONDICIONADO.

Quedo atenta a cualquier inquietud.

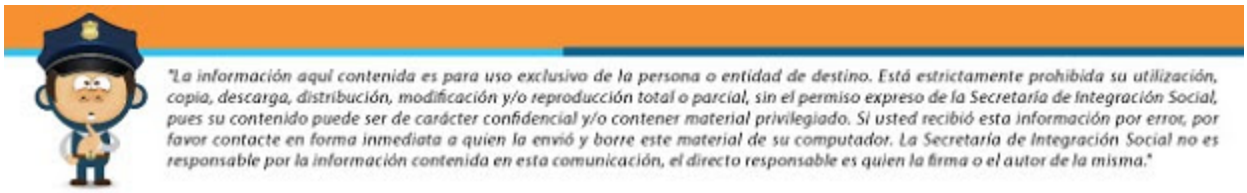
BOGOTÁ

Ana Julieta Pulido Serrano
Profesional Universitario
Subdirección de Nutrición
Secretaria Distrital de Integración Social
Dirección: Carrera 7 No. 32 - 16, Piso 9

De: Rossimar Gonzalez <rossimargg@gmail.com>
Enviado: lunes, 12 de mayo de 2025 10:21 p. m.
Para: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>; Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>
Asunto: Formato de construccion y cronograma de estrategias IEC, Muisca Suba

Saludos colegas, de manera atenta, adjunto formato de estrategias IEC y cronograma correspondiente al contrato 8046-2025 Cabildo Indigena Muisca de Suba
Rossimar Gonzalez - Nutricionista





2 adjuntos

12052025_Muisca_suba_cronograma_rv_PPSANAF.xlsx
31K

12052025_ Muisca_suba_construccion_estrategia_rv_PPSANAF.xlsx
161K

Rossimar Gonzalez <rossimargg@gmail.com> 20 de mayo de 2025, 23:00
Para: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>
Cc: Ana Maria Lozano Otero <alozanoo@sdis.gov.co>, Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>

Una vez recibidas las sugerencias y observaciones, adjunto formato y cronograma ajustado para su revisión.
Cordialmente
Rossimar Gonzalez - Nutricionista Cabildo Muisca Suba
[El texto citado está oculto]

2 adjuntos

20052025_ Muisca_suba_construccion_estrategia_AJUSTADA.xlsx
163K

20052025_Muisca_suba_cronograma_AJUSTADO.xlsx
32K

Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co> 22 de mayo de 2025, 9:42
Para: "rossimargg@gmail.com" <rossimargg@gmail.com>
Cc: Ana Maria Lozano Otero <alozanoo@sdis.gov.co>, Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>

Recibido, gracias.

BOGOTÁ

Ana Julieta Pulido Serrano
Profesional Universitario
Subdirección de Nutrición
Secretaria Distrital de Integración Social
Dirección: Carrera 7 No. 32 - 16, Piso 9

De: Rossimar Gonzalez <rossimargg@gmail.com>
Enviado: martes, 20 de mayo de 2025 11:00 p. m.
Para: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>
Cc: Ana Maria Lozano Otero <alozanoo@sdis.gov.co>; Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>
Asunto: Re: Formato de construccion y cronograma de estrategias IEC, Muisca Suba

[El texto citado está oculto]



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."

Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co> 22 de mayo de 2025, 11:12
Para: "rossimargg@gmail.com" <rossimargg@gmail.com>
Cc: Ana Maria Lozano Otero <alozanoo@sdis.gov.co>, Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>

Saludo cordial Rossimar:

En el marco del anexo técnico vigente, y una vez realizada la revisión del Plan PPSANAF con los ajustes recomendados, para el cabildo Muisca Suba, se informa que actualmente el concepto técnico del plan presentado se encuentra APROBADO.

Atentamente,

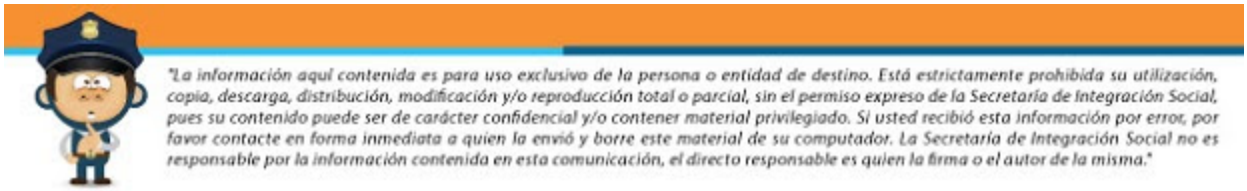
BOGOTÁ

Ana Julieta Pulido Serrano
Profesional Universitario
Subdirección de Nutrición
Secretaria Distrital de Integración Social
Dirección: Carrera 7 No. 32 - 16, Piso 9

De: Rossimar Gonzalez <rossimargg@gmail.com>
Enviado: martes, 20 de mayo de 2025 11:00 p. m.
Para: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>
Cc: Ana Maria Lozano Otero <alozanoo@sdis.gov.co>; Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>
Asunto: Re: Formato de construccion y cronograma de estrategias IEC, Muisca Suba

[El texto citado está oculto]





"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."