3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Implementar una estrategia de información, educación y comunicación (IEC) para la promoción de prácticas saludables de alimentación, organización del tiempo alimentario, actividad física cotidiana, percepción integral del bienestar y reducción del consumo de productos ultraprocesados y bebidas alcohólicas, dirigida a las familias participantes del Cabildo Inga de Bogotá en el marco del PROYECTO 7953: "Generación del Bienestar Alimentario y Nutricional en Bogotá D.C.".
Duración de la estrategia:	La estrategia se implementará durante 6 meses, con sesiones mensuales desde mayo hasta octubre de 2025, dirigidas a la comunidad beneficiaria del Cabildo Inga de Bogotá.
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	La estrategia proyecta realizar un total de 6 sesiones, desarrolladas de forma mensual entre mayo y octubre de 2025.
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Práctica/tema o prácticas/temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión: Sesión 1: Reconocimiento de los grupos de alimentos y construcción de platos balanceados con alimentos disponibles. Sesión 2: Organización del tiempo para una alimentación regular y consciente en el contexto familiar y laboral. Sesión 3: Actividad física cotidiana: cómo moverse más en la vida diaria sin necesidad de espacios ni equipos especializados. Sesión 4: Percepciones culturales sobre el cuerpo, el peso y la alimentación: mitos, creencias y salud real. Sesión 5: Identificación y reducción del consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas. Sesión 6: Integración de hábitos saludables en la rutina familiar: cómo sostener en el tiempo lo aprendido.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 1
Práctica (s) o tema (s)	Reconocimiento de los grupos de alimentos y construcción de platos balanceados con alimentos disponibles.
Mensaje	"Tu cuerpo necesita de todo un poco: ¡aprende a combinar bien los alimentos!"
Objetivo IEC	Los participantes identificarán los grupos básicos de alimentos, comprenderán su importancia en la salud diaria y aprenderán a construir platos balanceados con los alimentos disponibles en sus hogares, tomando decisiones más conscientes al momento de comer.
Marco de referencia	La alimentación saludable se basa en el equilibrio, variedad y moderación de todos los grupos alimentarios. Según las Guías Alimentarias para la Población Colombiana (ICBF, 2015), es fundamental incluir diariamente alimentos de todos los grupos: cereales y tubérculos, frutas y verduras, alimentos de origen animal y leguminosas, así como grasas en cantidades moderadas. Un plato balanceado no solo contribuye a una mejor nutrición, sino también a prevenir enfermedades crónicas. Además, conocer y valorar los alimentos que ya se consumen en el entorno familiar facilita su aprovechamiento nutricional sin imponer cambios drásticos. Fuentes: Guías Alimentarias para la Población Colombiana – ICBF, 2015 FAO. Alimentación saludable para todos, 2021
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio (5 minutos): Bienvenida, explicación del propósito de la sesión y dinámica rápida: "¿Qué comí ayer?". Los participantes mencionan un alimento y entre todos se identifica a qué grupo pertenece. Desarrollo (35 minutos): Información: Se explica brevemente qué son los grupos de alimentos, su función y la importancia de consumir variedad cada día. Comunicación: Se comparten algunos platos en grupo, se comentan buenas prácticas y se resuelven dudas. Se refuerza la idea de que alimentarse bien no siempre implica gastar más, sino aprender a combinar mejor. Actividad física (5-10 minutos): Pausa activa grupal sencilla con música, usando movimientos básicos de estiramiento, respiración y movilidad corporal, aprovechando el espacio al aire libre. Evaluación y cierre (5 minutos): Se realiza una valoración sencilla a por lo menos el 10% de los asistentes mediante preguntas orales rápidas. Se pasa lista de asistencia
No. de participantes por	165 personas
Herramienta pedagógica	Nombre: "Mi plato ideal – versión comunitaria" Descripción: Representación oral del concepto de plato saludable, explicando su división por grupos de alimentos y su aplicación en contextos comunitarios. Se apoyó la explicación con una hoja impresa de referencia, pero el ejercicio se desarrolló de manera dialogada con participación activa de los asistentes, utilizando ejemplos cotidianos de su entorno. Enlace: No aplica, ya que la herramienta se socializó de forma oral.
Recursos	Hoja impresa del plato saludable (referencia del facilitador) Música reproducida desde celular mediante parlante portátil Participación activa de los asistentes Profesional facilitador (1) Espacio al aire libre Nota: La totalidad de la sesión se desarrolló mediante exposición oral y diálogo participativo con la comunidad, sin aplicación de material impreso individual ni registros digitales.
Registro fotográfico del material	Disponible en el acta
Valoración de la sesión	Se realizó de manera oral con los asistentes al finalizar la actividad, mediante retroalimentación espontánea sobre la comprensión del contenido y la aplicabilidad en su contexto cotidiano

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 2
Práctica (s) o tema (s)	Organización del tiempo para una alimentación regular y consciente en el contexto familiar y laboral.
Mensaje	"Comer a tus horas también es cuidarte."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de mantener horarios regulares de alimentación, identificarán estrategias simples para organizar sus tiempos de comida en el contexto familiar y laboral, y tomarán decisiones que favorezcan una alimentación más consciente durante el día.
Marco de referencia	La frecuencia y regularidad de las comidas inciden directamente en la regulación del apetito, el metabolismo y el equilibrio energético. Saltarse comidas o comer de forma desorganizada puede aumentar la ansiedad, favorecer el consumo de alimentos ultraprocesados y alterar señales de hambre y saciedad. Según el Ministerio de Salud de Colombia y las Guías Alimentarias para la población colombiana (ICBF, 2015), se recomienda realizar entre 4 y 5 tiempos de comida al día, incluyendo al menos tres comidas principales y dos refrigerios, idealmente en horarios similares cada día. Una alimentación consciente también implica prestar atención al acto de comer, sin pantallas ni distracciones, respetando el hambre fisiológica. Fuentes: Guías Alimentarias para la Población Colombiana – ICBF, 2015 FAO. Alimentación consciente. 2022
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio (5 minutos): Bienvenida y pregunta conversada: "¿A qué hora sueles comer normalmente?" o "¿Cuántas veces comes al día?" para activar la reflexión. Desarrollo (35 minutos): Información: Se explican los beneficios de comer en horarios regulares y cómo la alimentación desorganizada puede afectar la salud y el estado de ánimo. Educación: Se entrega una hoja impresa con un formato de planificación semanal sencilla de horarios de comida, con espacio para anotar los tiempos disponibles de lunes a domingo. En grupo, cada participante reflexiona y marca sus horarios reales y los ideales. Comunicación: Se discuten en voz alta los obstáculos comunes (trabajo, estudio, cuidado de otros), y se comparten ideas o estrategias entre los asistentes para lograr al menos 3 comidas diarias. Se resalta que no se trata de hacer todo perfecto, sino de encontrar pequeños momentos para comer con calma. Actividad física (5-10 minutos): Pausa activa al aire libre con ejercicios de movilidad de cuello, hombros y espalda, orientados a personas que pasan mucho tiempo sentadas o en posición fija por trabajo o estudio. Evaluación y cierre (5 minutos): Valoración rápida a mínimo el 10% de los participantes con una hoja simple con 2 preguntas clave ("¿Consideras que puedes organizar mejor tus tiempos de comida?", "¿Qué estrategia te pareció útil?"). Se pasa lista de asistencia. Se entrega hoja resumen con el mensaje clave y tips prácticos para organizar las comidas.
No. de participantes por	30 personas
Herramienta pedagógica	Nombre: "Mi plan de comidas semanales" Descripción: Hoja impresa con tabla sencilla para organizar tiempos de comida de lunes a domingo, incluyendo espacios para comidas principales y refrigerios. Enlace: [Se agregará enlace cuando esté disponible el archivo PDF]
Recursos	Hojas impresas del plan de comidas Lista de asistencia impresa Hoja de valoración para al menos el 10% de participantes Profesional facilitador (1) Música y espacio al aire libre para la pausa activa Lápices o esferos
Registro fotográfico del material	[Se agregará enlace a carpeta Drive cuando se tomen las fotos]
Valoración de la sesión	[Se agregará el enlace al archivo correspondiente]

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 3
Práctica (s) o tema (s)	Actividad física cotidiana: como moverse más en la vida diaria sin necesidad de espacios ni equipos especializados.
Mensaje	"Cada paso cuenta: ¡muévete más en tu día a día!"
Objetivo IEC	Los participantes reconocerán la importancia de incorporar más movimiento físico en su rutina diaria, identificarán acciones simples y viables para estar más activos en sus contextos familiares y comunitarios, y adoptarán una actitud positiva frente al movimiento como parte del autocuidado.
Marco de referencia	La actividad física regular tiene beneficios comprobados para la salud cardiovascular, metabólica, mental y social. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), se recomienda que las personas adultas realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada. Sin embargo, también se ha evidenciado que pequeñas acciones acumuladas a lo largo del día —como caminar, usar las escaleras, bailar, cargar bolsas, jugar con niños, barrer o hacer pausas activas— pueden sumar beneficios importantes para la salud, especialmente en contextos donde no hay acceso a espacios deportivos ni tiempo libre estructurado. El Plan Decenal de Salud Pública en Colombia y la Política Nacional de Actividad Física promueven el movimiento como un derecho, una práctica cultural y una forma de fortalecer el bienestar comunitario. Fuentes: Organización Mundial de la Salud, 2020. Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios. Ministerio de Salud y Protección Social – Política Nacional de Actividad Física, 2012.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio (5 minutos): Bienvenida y pregunta abierta: "¿Qué cosas haces en tu día que te hagan mover el cuerpo?", con respuestas voluntarias. Desarrollo (35 minutos): Información: Se explican los beneficios de moverse todos los días y cómo actividades cotidianas (caminar, bailar, barrer, cargar cosas, jugar, estirarse) pueden ser consideradas actividad física útil para la salud. Educación: En grupo, se entrega una hoja impresa con una lista de acciones cotidianas relacionadas con movimiento. Los participantes marcan las que ya hacen y las que podrían empezar a hacer. Luego se comparte entre todos cuáles son las más fáciles o agradables de incluir. Comunicación: Se construye un "reto comunitario" simbólico: cada persona propone una meta personal de movimiento para la semana ("voy a subir las escaleras en vez del ascensor", "voy a caminar con mis hijos en las tardes", etc.) y lo anota al reverso de la hoja como recordatorio. Actividad física (10 minutos): Activación grupal tipo circuito: estaciones de movimiento con ejercicios básicos (caminar en el lugar, bailar, estirarse, agacharse y levantarse), fáciles de seguir y sin materiales, para demostrar cómo se puede mover uno en cualquier lugar. Se hace al aire libre. Evaluación y cierre (5 minutos): Valoración rápida al 10% de los asistentes con preguntas orales ("¿Qué actividad podrías incluir en tu día a día?", "¿Qué movimiento te gustó más hoy?"). Se pasa lista de asistencia y se entrega hoja resumen con tips de movimiento cotidiano.
No. de participantes por	30 personas
Herramienta pedagógica	Nombre: "Mi lista de movimientos cotidianos" Descripción: Hoja impresa con lista de ideas de actividad física cotidiana y espacio para marcar lo que ya se hace y lo que se quiere intentar. Enlace: [Se agregará cuando se suba el PDF]
Recursos	Hojas impresas de la lista de movimientos Lista de asistencia Hoja de valoración simple Parlante y música para la activación Espacio al aire libre Facilitador (1)
Registro fotográfico del material	[Enlace a Drive por cargar]
Valoración de la sesión	[Se agregará el enlace correspondiente]

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 4
Práctica (s) o tema (s)	Percepciones culturales sobre el cuerpo, el peso y la alimentación: mitos, creencias y salud real.
Mensaje	"La salud no depende del peso, sino de cómo te cuidas por dentro."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán las diferencias entre las percepciones culturales sobre el cuerpo y el peso, y la salud real, identificando mitos y creencias comunes sobre la alimentación y el cuerpo. Reflexionarán sobre cómo estas creencias afectan sus hábitos y tomarán decisiones informadas hacia un enfoque más saludable y equilibrado.
Marco de referencia	Las percepciones culturales sobre el cuerpo, el peso y la alimentación varían ampliamente según la región, la cultura y la historia. Sin embargo, a menudo existen mitos y creencias erróneas que asocian el bienestar y la salud con ciertos tipos de cuerpo o comportamientos alimentarios restrictivos. Según la Organización Mundial de la Salud (2016), los trastornos relacionados con la imagen corporal y las creencias erróneas sobre el peso pueden contribuir a prácticas de salud perjudiciales, como dietas extremas o el uso de suplementos no regulados. Es esencial educar sobre la diversidad corporal y promover la aceptación del propio cuerpo, enfocándose en hábitos saludables como una alimentación balanceada y la actividad física regular. Desafiar estos mitos y creencias es fundamental para alcanzar una salud integral y duradera. Fuentes: Organización Mundial de la Salud, 2016. Obesidad y sobrepeso. ICBF, 2015. Guías alimentarias para la población colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio (5 minutos): Breve introducción sobre el tema, planteando preguntas abiertas como "¿Qué es para ti tener un cuerpo saludable?" o "¿Qué creencias tienes sobre las personas con sobrepeso?" para activar la reflexión. Desarrollo (35 minutos): Información: Se explican los mitos más comunes sobre el cuerpo y la alimentación, como "estar delgado significa estar sano" o "comer mucho engorda". Se resalta la importancia de la salud más allá del aspecto físico, enfocándose en la energía, la movilidad, la mentalidad positiva y el bienestar general. Educación: Se realiza una lluvia de ideas con los participantes sobre los mitos que conocen, y se debaten brevemente. Luego, se entrega una hoja impresa con ejemplos de mitos comunes y la explicación correcta detrás de cada uno. Comunicación: En grupos pequeños, los participantes reflexionan sobre cómo estas creencias afectan sus hábitos y cómo pueden cambiar su enfoque hacia una salud integral y no centrada solo en el peso. Se motivan a compartir alguna experiencia personal de cambio o desafío relacionado con estos mitos. Actividad física (5-10 minutos): Actividad suave al aire libre de estiramientos y respiración, enfocada en relajarse y aceptar el cuerpo tal como es. La idea es transmitir que no importa el tamaño del cuerpo, sino cómo uno se siente y cómo se cuida. Evaluación y cierre (5 minutos): Valoración rápida al 10% de los participantes con preguntas orales sobre la información aprendida ("¿Qué mito te sorprendió más?", "¿Cómo crees que puedes cambiar tu visión sobre la alimentación y el cuerpo?"). Se pasa lista de asistencia y se entrega hoja resumen con información clave sobre mitos y creencias erróneas, incluyendo consejos prácticos.
No. de participantes por	30 personas
Herramienta pedagógica	Nombre: "Mitos y realidades sobre el cuerpo y la alimentación" Descripción: Hoja impresa con una lista de mitos comunes sobre el cuerpo, el peso y la alimentación, acompañada de la verdad detrás de cada uno, de forma sencilla y visual. Enlace: [Se agregará enlace cuando esté disponible el archivo PDF]
Recursos	Hojas impresas con mitos y realidades Lista de asistencia impresa Hoja de valoración rápida Facilitador (1) Espacio al aire libre Música relajante para la actividad física
Registro fotográfico del material	[Se agregará enlace a Drive cuando se tomen las fotos]
Valoración de la sesión	[Se agregará el enlace correspondiente]

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 5
Práctica (s) o tema (s)	Identificación y reducción del consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.
Mensaje	"Lo que comes y bebes hoy afecta cómo te sientes mañana."
Objetivo IEC	Los participantes identificarán los productos ultraprocesados, las bebidas azucaradas y las bebidas alcohólicas en su alimentación diaria. Comprenderán los riesgos asociados con su consumo en exceso y aprenderán estrategias simples para reducirlos, promoviendo hábitos de consumo más saludables en su vida cotidiana.
Marco de referencia	Los productos ultraprocesados son alimentos que han sido alterados significativamente mediante procesos industriales y contienen aditivos, conservantes, colorantes y edulcorantes artificiales. Su consumo en exceso está relacionado con el aumento de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, entre otras. La Organización Mundial de la Salud (2020) recomienda reducir la ingesta de estos productos, especialmente las bebidas azucaradas, que son una de las principales fuentes de azúcar en la dieta. Las bebidas alcohólicas, además de su efecto en el peso y la salud metabólica, también tienen impactos negativos en la salud mental y social, por lo que su consumo debe ser moderado. Fuentes: Organización Mundial de la Salud, 2020. Recomendaciones sobre el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2018. Guías alimentarias para la población colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio (5 minutos): Presentación breve sobre qué son los productos ultraprocesados y las bebidas azucaradas. Pregunta abierta: "¿Qué productos o bebidas ultraprocesadas consumes más frecuentemente?" para activar el interés. Desarrollo (35 minutos): Información: Explicación sobre los ingredientes comunes de los productos ultraprocesados y las bebidas azucaradas, y los efectos negativos de su consumo excesivo en la salud. Se muestra una lista de ejemplos y etiquetas de productos para que los participantes aprendan a identificar estos alimentos. Educación: Se realiza una actividad grupal donde los participantes deben identificar productos ultraprocesados y bebidas azucaradas en su entorno cotidiano. Cada grupo comparte sus hallazgos con los demás. Comunicación: Los participantes discuten en parejas o pequeños grupos sobre los cambios que pueden hacer en su alimentación para reducir el consumo de estos productos. Se les invita a crear un compromiso personal sobre un producto o bebida que desean reducir o eliminar de su dieta y a compartirlo con el grupo. Actividad física (10 minutos): Breve actividad física (caminata o juegos suaves) para reforzar el mensaje de que un cuerpo activo también se alimenta de manera saludable, favoreciendo la energía y el bienestar. Se realiza al aire libre. Evaluación y cierre (5 minutos): Valoración rápida al 10% de los participantes con preguntas orales sobre lo aprendido ("¿Qué productos identificaste que no sabías que eran ultraprocesados?", "¿Qué cambio crees que podrías implementar para reducir el consumo de productos azucarados?"). Se pasa lista de asistencia y se entrega hoja resumen con consejos para reducir el consumo de estos productos.
No. de participantes por	30 personas
Herramienta pedagógica	Nombre: "Guía de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas" Descripción: Hoja impresa con ejemplos visuales de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y sus alternativas saludables, con una breve explicación sobre el impacto de su consumo en la salud. Enlace: [Se agregará el enlace cuando el archivo esté disponible]
Recursos	Hojas impresas con la guía de alimentos ultraprocesados Lista de asistencia impresa Hoja de valoración rápida Espacio al aire libre para la actividad física Facilitador (1)
Registro fotográfico del material	[Se agregará enlace a Drive cuando se tomen las fotos]
Valoración de la sesión	[Se agregará el enlace correspondiente]

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 6
Práctica (s) o tema (s)	Integración de hábitos saludables en la rutina familiar: cómo sostener en el tiempo lo aprendido.
Mensaje	"Los pequeños cambios, cuando se hacen en familia, se convierten en hábitos duraderos."
Objetivo IEC	Los participantes aprenderán cómo integrar los hábitos saludables de alimentación y actividad física en la rutina diaria de su familia, asegurando que lo aprendido durante las sesiones se mantenga en el tiempo. Se les brindarán herramientas y estrategias para implementar estos cambios de forma práctica y sostenible.
Marco de referencia	La sostenibilidad de los hábitos saludables depende en gran medida de su integración en el entorno familiar. La familia juega un papel crucial en la adopción de hábitos alimentarios y de actividad física, ya que es el núcleo donde se comparten las decisiones sobre comida y estilo de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), las intervenciones familiares pueden contribuir de manera significativa a la promoción de una alimentación saludable y la actividad física regular. Además, incorporar estos hábitos en la rutina diaria asegura que las prácticas saludables sean parte del día a día, contribuyendo a una mejora en la calidad de vida. Fuentes: Organización Mundial de la Salud, 2020. Promoción de hábitos saludables en el entorno familiar. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2018. Promoción de hábitos alimentarios y de actividad física en la familia.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio (5 minutos): Breve introducción sobre la importancia de mantener los hábitos saludables en el tiempo, con énfasis en la familia como unidad clave. Se plantea la pregunta: "¿Qué hábitos saludables practicas en tu familia?" para generar reflexión. Desarrollo (35 minutos): Información: Explicación sobre cómo estructurar y planificar una rutina diaria en familia que incluya alimentación saludable y actividad física. Se brindan ejemplos de cómo incorporar estas prácticas en el día a día, como hacer una caminata después de la comida o planificar un menú semanal. Educación: Los participantes se agrupan en familias (o parejas si no es posible formar grupos familiares) y diseñan una rutina semanal que incluya al menos una comida saludable y una actividad física. Las familias comparten sus ideas y se proporcionan retroalimentaciones constructivas. Comunicación: Los participantes discuten las dificultades que pueden enfrentar para sostener estos hábitos y cómo pueden superarlas, ayudándose mutuamente. Se les anima a comprometerse con al menos un hábito que implementarán en las próximas semanas y a compartirlo con el grupo. Actividad física (10 minutos): Actividad física ligera en familia, como una caminata o un juego en equipo al aire libre, para demostrar cómo se pueden integrar estos momentos en la rutina diaria sin que resulten estresantes. Se enfatiza la importancia de disfrutar la actividad física en grupo. Evaluación y cierre (5 minutos): Valoración rápida al 10% de los participantes con preguntas orales sobre cómo integrarán los hábitos saludables en su vida diaria. Se pasa lista de asistencia y se entrega una hoja con recomendaciones para sostener los hábitos saludables a largo plazo.
No. de participantes por	30 personas
Herramienta pedagógica	Nombre: "Guía para integrar hábitos saludables en la rutina familiar" Descripción: Hoja impresa con consejos prácticos y fáciles de aplicar para integrar la alimentación saludable y la actividad física en la vida diaria de la familia, con espacio para que cada familia anote su plan semanal. Enlace: [Se agregará el enlace cuando el archivo esté disponible]
Recursos	Hojas impresas con la guía para integrar hábitos saludables Lista de asistencia impresa Hoja de valoración rápida Espacio al aire libre para la actividad física Facilitador (1)
Registro fotográfico del material	[Se agregará enlace a Drive cuando se tomen las fotos]
Valoración de la sesión	[Se agregará el enlace correspondiente]

4. VALORACION DE LA ESTRATEGIA

La valoración de la estrategia se realizará mediante una combinación de mecanismos cualitativos y cuantitativos que permitan identificar los logros, aprendizajes, aspectos a mejorar y posibles cambios en la práctica de los participantes.

Se aplicarán los siguientes tipos de valoración:

Valoración de conocimientos: se llevará a cabo durante cada sesión a través de preguntas abiertas dirigidas al grupo o a un subgrupo representativo (mínimo el 10% de los participantes), para identificar los conocimientos adquiridos en relación con el tema abordado.
Valoración de satisfacción o percepción: al finalizar la última sesión, se realizará una valoración general a través de una autoevaluación participativa en formato oral y colectivo, en la que los participantes compartirán qué les gustó, qué aprendieron, qué les gustaría mejorar y si los temas tratados fueron útiles y aplicables.
Valoración de la implementación versus lo planeado: el equipo técnico llevará un seguimiento interno por sesión, registrando si se desarrollaron los contenidos y actividades previstos, así como posibles ajustes implementados en campo.
Valoración del cambio de la práctica: al final del proceso, se facilitará un espacio grupal de reflexión para identificar prácticas que los participantes hayan comenzado a modificar en sus rutinas familiares, alimentarias o de actividad física como resultado de su participación en las sesiones.
Además, al cierre de la estrategia se realizará una jornada de valoración colectiva del proceso con la comunidad, a manera de cierre participativo. En esta jornada se identificarán fortalezas, oportunidades y aspectos a mejorar, a partir de la experiencia vivida. Esta jornada permitirá recoger percepciones sobre la pertinencia de los contenidos, la metodología utilizada y el impacto percibido por los participantes.

Enlace para la recolección de resultados de la valoración:
[Enlace al formulario o documento de sistematización – por cargar en Drive]

Gmail **Nutricion Cabildo Inga <nutricioncabildoinga@gmail.com>**

Concepto técnico revisión plan PPSANAF

4 messages

Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co> Tue, May 20, 2025 at 4:39 PM
To: "nutricioncabildoinga@gmail.com" <nutricioncabildoinga@gmail.com>
Cc: Ana Maria Lozano Otero <alozanoo@sdis.gov.co>, Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>

Saludo cordial :

En el marco del anexo técnico vigente, y una vez realizada la revisión del Plan PPSANAF para el cabildo Inga, 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.

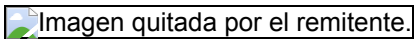
BOGOTÁ

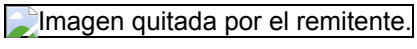
Ana Julieta Pulido Serrano
Profesional Universitario
Subdirección de Nutrición
Secretaria Distrital de Integración Social
Dirección: Carrera 7 No. 32 - 16, Piso 9

De: Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>
Enviado: martes, 20 de mayo de 2025 11:44 a. m.
Para: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>
Asunto: RV: ESTRATEGIAS IEC

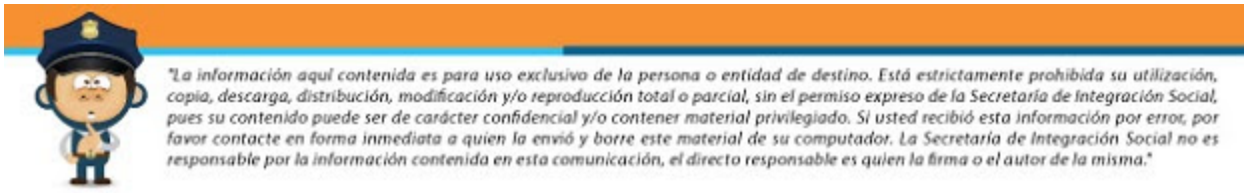
De: Nutricion Cabildo Inga <nutricioncabildoinga@gmail.com>
Fecha: lunes, 12 de mayo de 2025, 9:33 p.m.
Para: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>, Diana Marcela Hurtado Cortes <dhurtadoc@sdis.gov.co>
CC: Ana Maria Lozano Otero <alozanoo@sdis.gov.co>, Florentino Tandioy <copjflorentino@gmail.com>
Asunto: ESTRATEGIAS IEC

Buenas noches, adjunto formatos de estrategias IEC segun requerimiento del anexo









"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 attachments

12052025_Inga_cronograma_rv_PPSANAF.xlsx
76K

12052025_Inga_Construccion_estrategia_RV_PPSANAF.xlsx
378K

Nutricion Cabildo Inga <nutricioncabildoinga@gmail.com> Thu, May 29, 2025 at 10:01 AM
To: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>

Cordial saludo,

En atención al correo recibido, me permito enviar las correcciones al Plan PPSANAF del Cabildo Inga, teniendo en cuenta las observaciones realizadas por el equipo técnico, las cuales fueron incorporadas conforme a lo indicado en los archivos enviados.

Agradezco la revisión realizada y quedo atento a cualquier comentario adicional que pueda surgir.

[Quoted text hidden]
--
Ivan Mauricio ordoñez Pulido
Nutricionista Dietista

2 attachments

12052025_Inga_cronograma_rv_PPSANAF.xlsx
76K

12052025_Inga_Construccion_estrategia_RV_PPSANAF.xlsx
376K

Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co> Thu, May 29, 2025 at 10:52 AM
To: Nutricion Cabildo Inga <nutricioncabildoinga@gmail.com>

Saludo cordial Iván:

En el marco del anexo técnico vigente, y una vez realizada la revisión del Plan PPSANAF con los ajustes recomendados, para el cabildo Inga, se informa que actualmente el concepto técnico del plan presentado se encuentra APROBADO. Sin embargo, teniendo en cuenta que el cronograma no cuenta con la información del lugar y dirección en los que se realizarán las sesiones, esta información deberá ser enviada a este correo por lo menos 20 días antes de la realización de cada sesión.

Atentamente,

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

De: Nutricion Cabildo Inga <nutricioncabildoinga@gmail.com>
Enviado: jueves, 29 de mayo de 2025 10:01 a. m.
Para: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>
Asunto: Re: Concepto técnico revisión plan PPSANAF

[Quoted text hidden]



"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."

Nutricion Cabildo Inga <nutricioncabildoinga@gmail.com> Thu, May 29, 2025 at 1:19 PM
To: Ana Julieta Pulido Serrano <apulidos@sdis.gov.co>

Cordial saludo,

Me permito informar que, en el marco del proceso de fortalecimiento técnico, he seleccionado como tema central **la malnutrición en población indígena**, enfocado en el contexto del **Cabildo Inga**.

Esta temática responde a las necesidades identificadas en el territorio y busca aportar a la implementación de estrategias pertinentes y culturalmente adecuadas en el componente de alimentación y nutrición.

Quedo atento(a) a las orientaciones que se requieran para continuar con el desarrollo del proceso.

[Quoted text hidden]

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:	SERVICIO SOCIAL:

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	PRÁCTICA O TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA					
24	5	2025	Iván Ordóñez | Nutricionista dietista	Reconocimiento de los grupos de alimentos y construcción de	Por confirmar	11:00 a.m.	Por confirmar
21	6	2025	Iván Ordóñez | Nutricionista dietista	Organización del tiempo para una alimentación regular y	Por confirmar	11:00 a.m.	Por confirmar
19	7	2025	Iván Ordóñez | Nutricionista dietista	Actividad física cotidiana: cómo moverse más en la vida diaria	Por confirmar	11:00 a.m.	Por confirmar
9	8	2025	Iván Ordóñez | Nutricionista dietista	Percepciones culturales sobre el cuerpo, el peso y la	Por confirmar	11:00 a.m.	Por confirmar
13	9	2025	Iván Ordóñez | Nutricionista dietista	Identificación y reducción del consumo de productos	Por confirmar	11:00 a.m.	Por confirmar
4	10	2025	Iván Ordóñez | Nutricionista dietista	Integración de hábitos saludables en la rutina familiar: cómo sostener en el tiempo lo	Por confirmar	11:00 a.m.	Por confirmar