1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2023
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad BOSA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Andrea Cristancho Amaya C.C. 52144001 Nutricionista

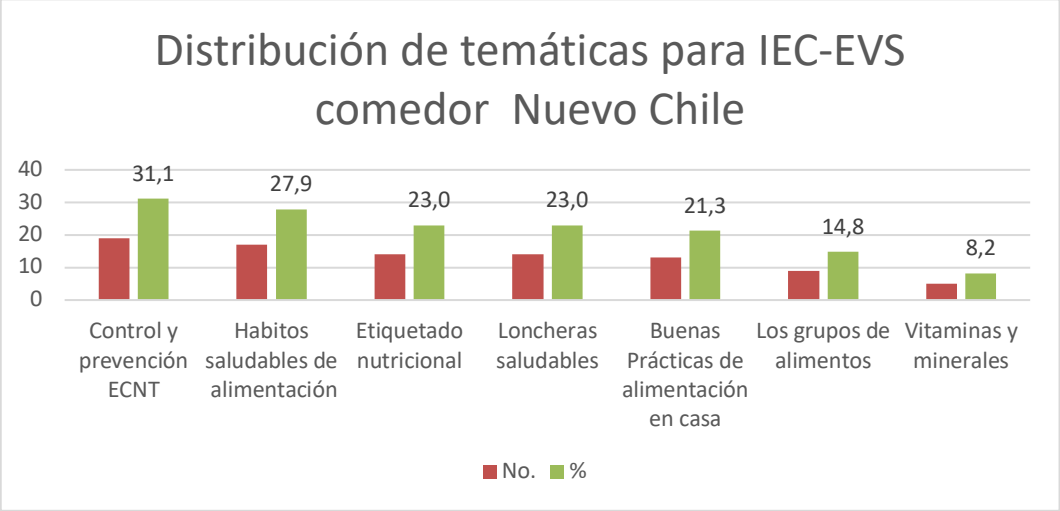
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se registra que en los niños y niñas de 0-4 años, la prevalencia del exceso de peso (sobrepeso y obesidad), subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó una prevalencia del 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. Sobre la práctica de la actividad física del grupo de 0-4 años, se encuentra que tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte. Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que los datos de la prevalencia de la malnutrición por exceso, no difiere de los datos arrojados por la encuesta ENSIN 2015, para todos los grupos de edad; por otra parte también se puede evidenciar que existe déficit de bajo peso en la población adolescente y adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos alimentarios, estilo de vida y deficientes o nulos recursos económicos para acceder a los alimentos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su publicación de septiembre de 2023 muestra que la hipertensión arterial afecta a uno de cada tres adultos en todo el mundo. Esta afección, frecuente y mortal, causa accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio, insuficiencia cardiaca, daños renales y muchos otros problemas de salud.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El número de personas con hipertensión arterial (una presión arterial de 140/90 mmHg o superior o que toman medicamentos para la hipertensión arterial) se duplicó entre 1990 y 2019, pasando de 650 millones a 1300 millones. Aunque la edad avanzada y la genética pueden aumentar el riesgo de sufrir hipertensión arterial, factores de riesgo modificables, como una dieta elevada en sal, la falta de actividad física o un consumo excesivo de alcohol, también pueden aumentar este riesgo.

Introducir cambios en el modo de vida, por ejemplo, adoptar una dieta más saludable, dejar de fumar y practicar más actividad física, pueden ayudar a reducir la tensión arterial. Algunas personas tal vez necesiten medicamentos para controlar de manera eficaz la hipertensión arterial y prevenir complicaciones conexas.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: A través del diseño de una breve encuesta a los participantes mayores de 14 años del comedor, donde se solicita registrar los temas de su preferencia, el cual fue diligenciado por 60 familias con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Los grupos de alimentos en el plato saludable, control de enfermedades crónicas no trasmisibles, loncheras saludables, buenas prácticas de alimentación en la casa, hábitos saludables de alimentación, etiquetado nutricional y fuentes de vitaminas y minerales en las frutas y verduras, de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados:



Se priorizan los 5 temas con porcentajes más altos en preferencia por los participantes del comedor comunitario y por referencia del anexo técnico para comedores:

1. Control de enfermedades crónicas no trasmisibles (consumo de sal, grasas saturadas y trans) (31,1%)
2. Hábitos saludables de alimentación (27,9%)
3. Loncheras saludables (23%)
4. Etiquetado nutricional (23%)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
5. Buenas prácticas de alimentación en la casa (21,3%) 6. Los grupos de alimentos (14,8%) 7. Vitaminas y Minerales (8,2%) El tema No. 1 se desarrollará en el mes de junio del presente año.
Grupo/s interactivo/s: ▪ Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0 ▪ Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días: 7 ▪ Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:22 ▪ Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días: 46 ▪ Mujeres y hombres mayores de 14 años:225
Identificación participativa de la necesidad: A través de la aplicación de encuesta se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación por los cuales ellos mostraron un mayor interés. Estas encuestas se realizaron a los participantes del comedor comunitario donde se encontró que el Control de enfermedades crónicas no trasmisibles, obtuvo el porcentaje más alto 31,1%, seguido de hábitos saludables de alimentación con el 27,9%, etiquetado nutricional y loncheras saludables 23%, respectivamente y por último buenas prácticas de alimentación en casa con el 21,3%.
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: **"Como bien, vivo sin enfermedades no transmisibles"**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de hábitos de vida saludable.
Objetivos: **Información:** Aprender mediante la aplicación de estrategias con actividades programadas que permitan mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición por exceso evidenciados en los diagnósticos nutricionales y diagnósticos de Enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT). Desarrollar habilidades en los participantes para identificar factores de riesgo alimentarios que pueden causar una ECNT o empeorar una condición actual, a través del uso de las grasas buenas

vs las grasas trans; alternativas de uso de especias naturales en las preparaciones, aumento del consumo de frutas y verduras y disminución del consumo de azúcares añadidos.

Educación: Comprender la importancia de la implementación de hábitos nutricionales saludables como forma de mejorar la calidad de vida y bienestar en los participantes del comedor, así mismo prevenir la prevalencia de enfermedades crónicas.

Comunicación: Promover adecuada alimentación y actividad física en los beneficiarios del comedor con el fin de mejorar la calidad de vida, garantizar un adecuado estado nutricional y de salud.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la información se sustentarán en las guías de alimentación basadas en alimentos (GABA) 2015 más específicamente en el manual de facilitadores, con los conceptos de grupos de alimentos, el plato saludable de la familia colombiana, alimentación saludable, alimentos fuentes de nutrientes, nutrientes y sus funciones en el cuerpo humano y con algunos mensajes como:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular. Así mismo se utilizará el cuadro de variedad de frutas y hortalizas durante el año en Colombia que también se encuentra en las (GABA) 2015 para apoyar el tema de alimentación económica. Se trabajará el calendario de cosechas de corabastos expuesta en su página de internet.

Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más

importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT).

En educación:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la educación parten de conocer las necesidades y los intereses de los participantes, con la aplicación de las diferentes estrategias didácticas las cuáles servirán como guías para la creación y planificación de un programa por siete meses en Actividad Física y Nutrición, utilizando diversos estilos de enseñanza como la resolución de problemas, el aprendizaje orientado. Para el desarrollo del programa, se trabajará de forma mensual una temática relacionada con la Actividad Física y Nutrición en donde la teoría y la práctica estarán en todo momento. Durante el desarrollo de cada sesión se tendrá en cuenta el conocimiento previo de los participantes y las ideas que de ellos surjan a medida que se desarrolle la temática indicada.

Teniendo en cuenta lo anterior, mediante talleres, actividades y vídeos se busca lograr una sensibilización en la comunidad. A través de cada actividad se reforzará el mensaje de la importancia de tener unos hábitos de vida saludable y los beneficios para la salud.

En comunicación

Llegada a esta etapa de acción y mantenimiento, los participantes realizaran cambios importantes y significativos en sus hábitos de vida y en sus comportamientos. Esto, gracias la participación activa en los talleres de nutrición y actividad física, los cuales generarán una sensibilización de la importancia de la adopción de hábitos de vida saludable y de esta manera llevar a una aplicación de lo aprendido en sus hogares y su vida cotidiana.

Mensajes: **"Como bien, vivo sin enfermedades no transmisibles"**

Las GABAS son el soporte de la alimentación saludable para la población Colombiana, las cuales responden a las necesidades identificadas en la encuesta realizada a los participantes del comedor comunitario, donde se identifica la importancia de tratar temáticas que garanticen el consumo adecuado de alimentos saludables como frutas, verduras, alimentos fuentes de proteínas, reducción de azucares y grasas trans.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
"COMO BIEN, VIVO SIN	Al inicio se evalúan	Contribuir en la reducción y/o	Humanos, Áreas	Junio 2024

ENFERMEDADES CRÓNICAS"	conocimientos previos con sopa de letras. Actividad lúdica donde a través del juego de CONCENTRESE" donde los participantes, aprenderán o reforzarán conocimientos sobre los riesgos de consumir: sal visible e invisible, grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos y los alimentos protectores para prevenir las ECNT, entre los cuales se darán alternativas de preparaciones mas saludables y el uso de diferentes alternativas de sazonadores naturales. También se socializan los beneficios de la actividad física y del consumo de agua, como parte fundamental de los estilos de vida saludable. Una vez se hacen parejas de imágenes, se discute sobre el	control de la prevalencia de hipertensión arterial, diabetes y obesidad en la población que asiste al comedor. Evitar la aparición de ECNT en la población de niños, adolescentes, jóvenes y adultos participantes del comedor comunitario.	locativas (comedor comunitario), dispositivo fílmico o fotográfico, internet, juego de concéntrese.	

	tema con los participantes si es factor de riesgo o protector. Al final del taller se procede a realizar ejercicios de estiramiento y estimulación del sistema circulatorio, así como caminata o trote rápido en el puesto por cada participante..			

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

- Se propone realizar como pre test la aplicación de una sopa de letras donde los participantes al taller encuentran palabras relacionadas con los subtemas a tratar y posteriormente se discute si conocen sobre esa palabra y su importancia para la prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles.

- Al finalizar el taller se proponen algunas preguntas como mecanismo de evaluación del tema tratado:
  - ¿Cuáles son las grasas que no afectan de manera negativa la salud?
  - ¿Cómo puede condimentar de manera más saludable sus preparaciones?
  - ¿Mencione un factor protector para prevenir la aparición de las ECNT?
  - ¿Porque debo consumir menos azucares añadidos en mi alimentación diaria?

Elaborado por:
Andrea Cristancho Amaya
Nutricionista
TP MND 01190

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2023
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad BOSA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Andrea Cristancho Amaya C.C. 52144001 Nutricionista

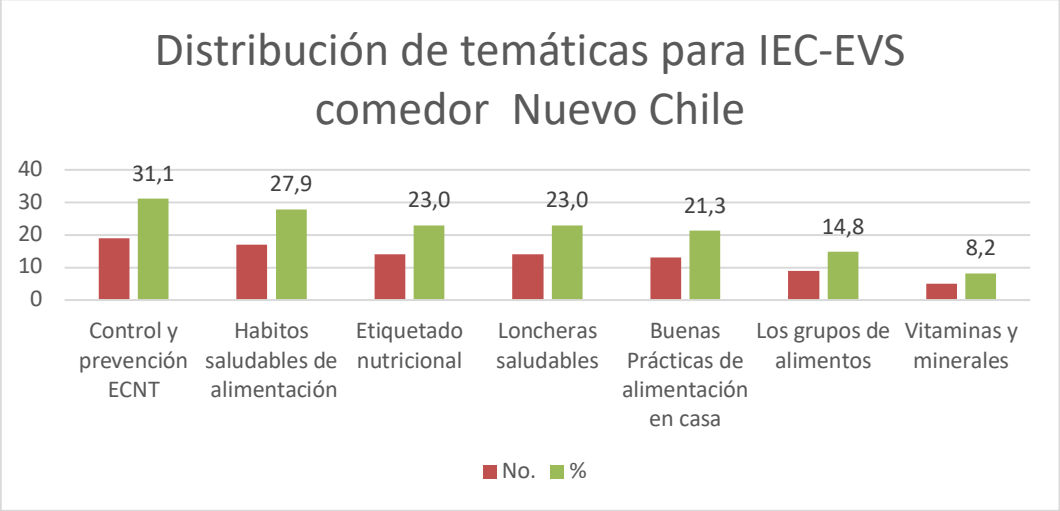
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se registra que en los niños y niñas de 0-4 años, la prevalencia del exceso de peso (sobrepeso y obesidad), subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó una prevalencia del 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. Sobre la práctica de la actividad física del grupo de 0-4 años, se encuentra que tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte. Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que los datos de la prevalencia de la malnutrición por exceso, no difiere de los datos arrojados por la encuesta ENSIN 2015, para todos los grupos de edad; por otra parte también se puede evidenciar que existe déficit de bajo peso en la población adolescente y adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos alimentarios, estilo de vida y deficientes o nulos recursos económicos para acceder a los alimentos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su publicación de septiembre de 2023 muestra que la hipertensión arterial afecta a uno de cada tres adultos en todo el mundo. Esta afección, frecuente y mortal, causa accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio, insuficiencia cardiaca, daños renales y muchos otros problemas de salud.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El número de personas con hipertensión arterial (una presión arterial de 140/90 mmHg o superior o que toman medicamentos para la hipertensión arterial) se duplicó entre 1990 y 2019, pasando de 650 millones a 1300 millones. Aunque la edad avanzada y la genética pueden aumentar el riesgo de sufrir hipertensión arterial, factores de riesgo modificables, como una dieta elevada en sal, la falta de actividad física o un consumo excesivo de alcohol, también pueden aumentar este riesgo.

Introducir cambios en el modo de vida, por ejemplo, adoptar una dieta más saludable, dejar de fumar y practicar más actividad física, pueden ayudar a reducir la tensión arterial. Algunas personas tal vez necesiten medicamentos para controlar de manera eficaz la hipertensión arterial y prevenir complicaciones conexas.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: A través del diseño de una breve encuesta a los participantes mayores de 14 años del comedor, donde se solicita registrar los temas de su preferencia, el cual fue diligenciado por 60 familias con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Los grupos de alimentos en el plato saludable, control de enfermedades crónicas no trasmisibles, loncheras saludables, buenas prácticas de alimentación en la casa, hábitos saludables de alimentación, etiquetado nutricional y fuentes de vitaminas y minerales en las frutas y verduras, de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados:



Se priorizan los 5 temas con porcentajes más altos en preferencia por los participantes del comedor comunitario y por referencia del anexo técnico para comedores:

1. Control de enfermedades crónicas no trasmisibles (consumo de sal, grasas saturadas y trans) (31,1%)
2. Hábitos saludables de alimentación (27,9%)
3. Loncheras saludables (23%)
4. Etiquetado nutricional (23%)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
5. Buenas prácticas de alimentación en la casa (21,3%) 6. Los grupos de alimentos (14,8%) 7. Vitaminas y Minerales (8,2%) El tema No. 1 se desarrollará en el mes de junio del presente año.
Grupo/s interactivo/s: ▪ Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0 ▪ Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días: 7 ▪ Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:22 ▪ Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días: 46 ▪ Mujeres y hombres mayores de 14 años:225
Identificación participativa de la necesidad: A través de la aplicación de encuesta se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación por los cuales ellos mostraron un mayor interés. Estas encuestas se realizaron a los participantes del comedor comunitario donde se encontró que el Control de enfermedades crónicas no trasmisibles, obtuvo el porcentaje más alto 31,1%, seguido de hábitos saludables de alimentación con el 27,9%, etiquetado nutricional y loncheras saludables 23%, respectivamente y por último buenas prácticas de alimentación en casa con el 21,3%.
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: **LONCHERAS SALUDABLES ” Preparo menús para loncheras, a mi alcance""**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de habilidades para la preparación de loncheras saludables.
Objetivos: **Información:** Aprender mediante la aplicación de estrategias con actividades programadas que permitan mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición por exceso o por déficit evidenciados en los diagnósticos nutricionales del comedor. Desarrollar habilidades en los participantes para identificar los grupos de alimentos que pueden integrar una lonchera saludable y los beneficios de consumirlos de manera frecuente. Mostar a

los participantes del comedor algunos ingredientes para la preparación de loncheras de forma accesible.

Educación: Comprender la importancia de la implementación de hábitos nutricionales saludables como forma de mejorar la calidad de vida y bienestar en los participantes del comedor, así mismo prevenir la prevalencia de diferentes enfermedades asociadas con el consumo inadecuado de alimentos.

Comunicación: Promover adecuada alimentación y actividad física en los beneficiarios del comedor con el fin de mejorar la calidad de vida, garantizar un adecuado estado nutricional y de salud.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la información se sustentarán en las guías de alimentación basadas en alimentos (GABA) 2015 más específicamente en el manual de facilitadores, con los conceptos de grupos de alimentos, el plato saludable de la familia colombiana, alimentación saludable, alimentos fuentes de nutrientes, nutrientes y sus funciones en el cuerpo humano y con algunos mensajes como:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular. Así mismo se utilizará el cuadro de variedad de frutas y hortalizas durante el año en Colombia que también se encuentra en las (GABA) 2015 para apoyar el tema de alimentación económica. Se trabajará el calendario de cosechas de corabastos expuesta en su página de internet.

Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más

importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT).

En educación:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la educación parten de conocer las necesidades y los intereses de los participantes, con la aplicación de las diferentes estrategias didácticas las cuáles servirán como guías para la creación y planificación de un programa por siete meses en Actividad Física y Nutrición, utilizando diversos estilos de enseñanza como la resolución de problemas, el aprendizaje orientado. Para el desarrollo del programa, se trabajará de forma mensual una temática relacionada con la Actividad Física y Nutrición en donde la teoría y la práctica estarán en todo momento. Durante el desarrollo de cada sesión se tendrá en cuenta el conocimiento previo de los participantes y las ideas que de ellos surjan a medida que se desarrolle la temática indicada.

Teniendo en cuenta lo anterior, mediante talleres, actividades y vídeos se busca lograr una sensibilización en la comunidad. A través de cada actividad se reforzará el mensaje de la importancia de tener unos hábitos de vida saludable y los beneficios para la salud.

En comunicación

Llegada a esta etapa de acción y mantenimiento, los participantes realizaran cambios importantes y significativos en sus hábitos de vida y en sus comportamientos. Esto, gracias la participación activa en los talleres de nutrición y actividad física, los cuales generarán una sensibilización de la importancia de la adopción de hábitos de vida saludable y de esta manera llevar a una aplicación de lo aprendido en sus hogares y su vida cotidiana.

Mensajes: **LONCHERAS SALUDABLES “Preparo menús para loncheras, a mi alcance""**

Las GABAS son el soporte de la alimentación saludable para la población Colombiana, las cuales responden a las necesidades identificadas en la encuesta realizada a los participantes del comedor comunitario, donde se identifica la importancia de tratar temáticas que garanticen el consumo adecuado de alimentos saludables como frutas, verduras, alimentos fuentes de proteínas, reducción de azucares y grasas trans.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
LONCHERAS SALUDABLES " Diseño menús para	A través de una estrategia práctica y participativa se	Dar herramientas sobre la importancia de consumir uno o	Humanos, Áreas locativas (comedor	agosto de 2024

loncheras, a mi alcance"	reconoce la importancia de preparar una lonchera o refrigerio que cumpla con el aporte nutricional requerido para los participantes del comedor. Al final del taller se procede a realizar ejercicios de estiramiento y estimulación del sistema circulatorio, así como caminata o trote rápido en el puesto por cada participante	dos refrigerios al día, para completar el requerimiento de energía y nutrientes necesarios para mantener un balance y equilibrio nutricional. Con el modelo de los grupos de alimentos del plato saludable, aprender a armar loncheras con alimentos disponibles.	comunitario), dispositivo fílmico o fotográfico, internet. Alimentos	

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

- Se propone realizar preguntas al inicio del taller para evaluar los conocimientos previos sobre la temática a trabajar:
  - ¿Conoce cuáles son los grupos de alimentos que deben incluirse en la preparación de una lonchera saludable?
  - ¿Cuántos alimentos debe tener una lonchera saludable?
  - ¿Por qué debo consumir refrigerios durante el día?

- Como parte del proceso de evaluación al finalizar el taller se entregará un plato de cartón y diferentes fichas de alimentos, donde los asistentes armarán refrigerios saludables, de acuerdo a lo descrito en el taller.

Elaborado por:
Andrea Cristancho Amaya
Nutricionista
TP MND 01190

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2023
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad BOSA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Andrea Cristancho Amaya C.C. 52144001 Nutricionista

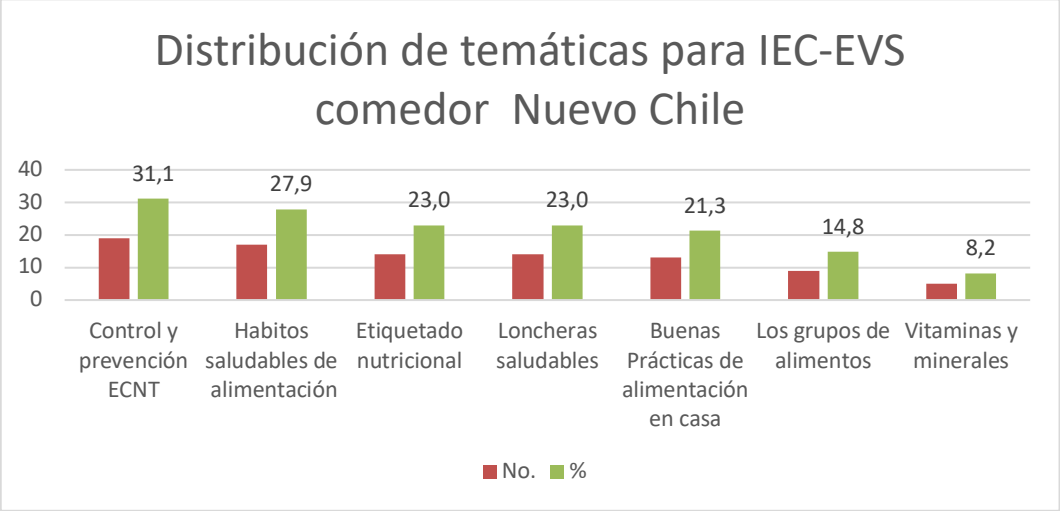
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se registra que en los niños y niñas de 0-4 años, la prevalencia del exceso de peso (sobrepeso y obesidad), subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó una prevalencia del 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. Sobre la práctica de la actividad física del grupo de 0-4 años, se encuentra que tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte. Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que los datos de la prevalencia de la malnutrición por exceso, no difiere de los datos arrojados por la encuesta ENSIN 2015, para todos los grupos de edad; por otra parte también se puede evidenciar que existe déficit de bajo peso en la población adolescente y adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos alimentarios, estilo de vida y deficientes o nulos recursos económicos para acceder a los alimentos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su publicación de septiembre de 2023 muestra que la hipertensión arterial afecta a uno de cada tres adultos en todo el mundo. Esta afección, frecuente y mortal, causa accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio, insuficiencia cardiaca, daños renales y muchos otros problemas de salud.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El número de personas con hipertensión arterial (una presión arterial de 140/90 mmHg o superior o que toman medicamentos para la hipertensión arterial) se duplicó entre 1990 y 2019, pasando de 650 millones a 1300 millones. Aunque la edad avanzada y la genética pueden aumentar el riesgo de sufrir hipertensión arterial, factores de riesgo modificables, como una dieta elevada en sal, la falta de actividad física o un consumo excesivo de alcohol, también pueden aumentar este riesgo.

Introducir cambios en el modo de vida, por ejemplo, adoptar una dieta más saludable, dejar de fumar y practicar más actividad física, pueden ayudar a reducir la tensión arterial. Algunas personas tal vez necesiten medicamentos para controlar de manera eficaz la hipertensión arterial y prevenir complicaciones conexas.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: A través del diseño de una breve encuesta a los participantes mayores de 14 años del comedor, donde se solicita registrar los temas de su preferencia, el cual fue diligenciado por 60 familias con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Los grupos de alimentos en el plato saludable, control de enfermedades crónicas no trasmisibles, loncheras saludables, buenas prácticas de alimentación en la casa, hábitos saludables de alimentación, etiquetado nutricional y fuentes de vitaminas y minerales en las frutas y verduras, de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados:



Se priorizan los 5 temas con porcentajes más altos en preferencia por los participantes del comedor comunitario y por referencia del anexo técnico para comedores:

1. Control de enfermedades crónicas no trasmisibles (consumo de sal, grasas saturadas y trans) (31,1%)
2. Hábitos saludables de alimentación (27,9%)
3. Loncheras saludables (23%)
4. Etiquetado nutricional (23%)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
5. Buenas prácticas de alimentación en la casa (21,3%) 6. Los grupos de alimentos (14,8%) 7. Vitaminas y Minerales (8,2%) El tema No. 1 se desarrollará en el mes de junio del presente año.
Grupo/s interactivo/s: ▪ Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0 ▪ Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días: 7 ▪ Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:22 ▪ Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días: 46 ▪ Mujeres y hombres mayores de 14 años:225
Identificación participativa de la necesidad: A través de la aplicación de encuesta se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación por los cuales ellos mostraron un mayor interés. Estas encuestas se realizaron a los participantes del comedor comunitario donde se encontró que el Control de enfermedades crónicas no trasmisibles, obtuvo el porcentaje más alto 31,1%, seguido de hábitos saludables de alimentación con el 27,9%, etiquetado nutricional y loncheras saludables 23%, respectivamente y por último buenas prácticas de alimentación en casa con el 21,3%.
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: **Buenas prácticas de alimentación en casa.**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de habilidades para la preparación de loncheras saludables.
Objetivos: **Información:** Aprender mediante la aplicación de estrategias con actividades programadas que permitan mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición por exceso o por déficit evidenciados en los diagnósticos nutricionales del comedor. Desarrollar habilidades en los participantes para identificar los procesos que se deben tener en cuenta al momento de realizar compras de alimentos, su pre alistamiento y almacenamiento en

frio o en seco, así como los procedimientos de limpieza y desinfección aplicados al responsable. que pueden integrar una lonchera saludable y los beneficios de consumirlos de manera frecuente.

Educación: Comprender la importancia de la implementación de hábitos nutricionales saludables como forma de mejorar la calidad de vida y bienestar en los participantes del comedor, así mismo prevenir la prevalencia de diferentes enfermedades asociadas con el consumo inadecuado de alimentos.

Comunicación: Promover adecuada alimentación y actividad física en los beneficiarios del comedor con el fin de mejorar la calidad de vida, garantizar un adecuado estado nutricional y de salud.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la información se sustentarán en las guías de alimentación basadas en alimentos (GABA) 2015 más específicamente en el manual de facilitadores, con los conceptos de grupos de alimentos, el plato saludable de la familia colombiana, alimentación saludable, alimentos fuentes de nutrientes, nutrientes y sus funciones en el cuerpo humano y con algunos mensajes como:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular. Así mismo se utilizará el cuadro de variedad de frutas y hortalizas durante el año en Colombia que también se encuentra en las (GABA) 2015 para apoyar el tema de alimentación económica. Se trabajará el calendario de cosechas de corabastos expuesta en su página de internet.

Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más

importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT).

En educación:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la educación parten de conocer las necesidades y los intereses de los participantes, con la aplicación de las diferentes estrategias didácticas las cuáles servirán como guías para la creación y planificación de un programa por siete meses en Actividad Física y Nutrición, utilizando diversos estilos de enseñanza como la resolución de problemas, el aprendizaje orientado. Para el desarrollo del programa, se trabajará de forma mensual una temática relacionada con la Actividad Física y Nutrición en donde la teoría y la práctica estarán en todo momento. Durante el desarrollo de cada sesión se tendrá en cuenta el conocimiento previo de los participantes y las ideas que de ellos surjan a medida que se desarrolle la temática indicada.

Teniendo en cuenta lo anterior, mediante talleres, actividades y vídeos se busca lograr una sensibilización en la comunidad. A través de cada actividad se reforzará el mensaje de la importancia de tener unos hábitos de vida saludable y los beneficios para la salud.

En comunicación

Llegada a esta etapa de acción y mantenimiento, los participantes realizaran cambios importantes y significativos en sus hábitos de vida y en sus comportamientos. Esto, gracias la participación activa en los talleres de nutrición y actividad física, los cuales generarán una sensibilización de la importancia de la adopción de hábitos de vida saludable y de esta manera llevar a una aplicación de lo aprendido en sus hogares y su vida cotidiana.

Mensajes: **Buenas prácticas de alimentación en casa.**

Las GABAS son el soporte de la alimentación saludable para la población Colombiana, las cuales responden a las necesidades identificadas en la encuesta realizada a los participantes del comedor comunitario, donde se identifica la importancia de tratar temáticas que garanticen el consumo adecuado de alimentos saludables e inocuos como frutas, verduras, alimentos fuentes de proteínas, reducción de azúcares y grasas trans.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
BUENAS PRACTICAS DE	Actividad lúdica que busca	Dar herramientas sobre la	Humanos, Áreas	septiembre de 2024

ALIMENTACIÓN EN CASA	identificar a través de láminas con imágenes alusivas y frases para completar por parte de los participantes, lo que se debe tener en cuenta desde la compra de los alimentos hasta el consumo final en la casa cumpliendo con buenas prácticas de manufactura para prevenir enfermedades de origen alimentario. Al final del taller se procede a realizar ejercicios de estiramiento y estimulación del sistema circulatorio, así como caminata o trote rápido en el puesto por cada participante.	aplicación o implementación de la Resolución 2674 de 2013 , donde se establecen los requisitos y procesos necesarios en la compra, almacenamiento, preparación y condiciones del manipulador de alimentos desde su casa, con el fin de disminuir riesgos de contaminación de los alimentos, perdidas de nutrientes y enfermedades derivadas de inadecuadas prácticas en cada proceso.	locativas (hogar), dispositivo fílmico o fotográfico, internet. Material impreso	

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

- Se propone realizar preguntas al inicio del taller para evaluar los conocimientos previos sobre la temática a trabajar:
  - ¿Qué condiciones debe tener la persona que manipula los alimentos en la casa?
  - ¿Cuándo compro alimentos que debo tener en cuenta?
  - ¿Qué alimentos en frio debo almacenar?
  - ¿Qué diferencias existen entre limpiar y desinfectar?

- Al terminar el taller se propone realizar como pos test la aplicación de una sopa de letras donde los participantes al taller encuentran palabras relacionadas con los subtemas tratados

y posteriormente se discute sobre la importancia que tiene en las prácticas de manipulación de alimentos adecuadas en la casa.

Elaborado por:
Andrea Cristancho Amaya
Nutricionista
TP MND 01190

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2023
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad BOSA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Andrea Cristancho Amaya C.C. 52144001 Nutricionista

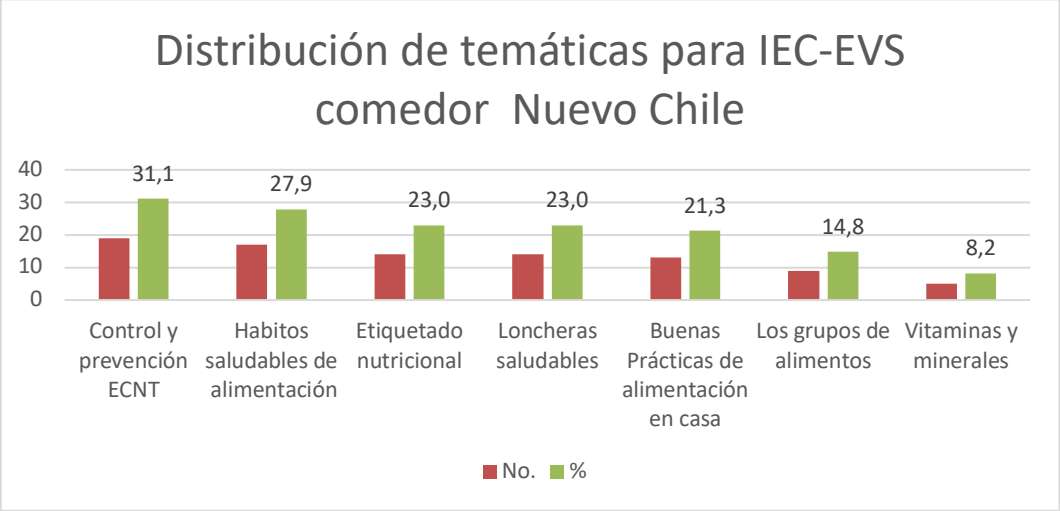
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se registra que en los niños y niñas de 0-4 años, la prevalencia del exceso de peso (sobrepeso y obesidad), subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó una prevalencia del 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. Sobre la práctica de la actividad física del grupo de 0-4 años, se encuentra que tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte. Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que los datos de la prevalencia de la malnutrición por exceso, no difiere de los datos arrojados por la encuesta ENSIN 2015, para todos los grupos de edad; por otra parte también se puede evidenciar que existe déficit de bajo peso en la población adolescente y adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos alimentarios, estilo de vida y deficientes o nulos recursos económicos para acceder a los alimentos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su publicación de septiembre de 2023 muestra que la hipertensión arterial afecta a uno de cada tres adultos en todo el mundo. Esta afección, frecuente y mortal, causa accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio, insuficiencia cardiaca, daños renales y muchos otros problemas de salud.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El número de personas con hipertensión arterial (una presión arterial de 140/90 mmHg o superior o que toman medicamentos para la hipertensión arterial) se duplicó entre 1990 y 2019, pasando de 650 millones a 1300 millones. Aunque la edad avanzada y la genética pueden aumentar el riesgo de sufrir hipertensión arterial, factores de riesgo modificables, como una dieta elevada en sal, la falta de actividad física o un consumo excesivo de alcohol, también pueden aumentar este riesgo.

Introducir cambios en el modo de vida, por ejemplo, adoptar una dieta más saludable, dejar de fumar y practicar más actividad física, pueden ayudar a reducir la tensión arterial. Algunas personas tal vez necesiten medicamentos para controlar de manera eficaz la hipertensión arterial y prevenir complicaciones conexas.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: A través del diseño de una breve encuesta a los participantes mayores de 14 años del comedor, donde se solicita registrar los temas de su preferencia, el cual fue diligenciado por 60 familias con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Los grupos de alimentos en el plato saludable, control de enfermedades crónicas no trasmisibles, loncheras saludables, buenas prácticas de alimentación en la casa, hábitos saludables de alimentación, etiquetado nutricional y fuentes de vitaminas y minerales en las frutas y verduras, de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados:



Se priorizan los 5 temas con porcentajes más altos en preferencia por los participantes del comedor comunitario y por referencia del anexo técnico para comedores:

1. Control de enfermedades crónicas no trasmisibles (consumo de sal, grasas saturadas y trans) (31,1%)
2. Hábitos saludables de alimentación (27,9%)
3. Loncheras saludables (23%)
4. Etiquetado nutricional (23%)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
5. Buenas prácticas de alimentación en la casa (21,3%) 6. Los grupos de alimentos (14,8%) 7. Vitaminas y Minerales (8,2%) El tema No. 1 se desarrollará en el mes de junio del presente año.
Grupo/s interactivo/s: ▪ Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0 ▪ Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días: 7 ▪ Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:22 ▪ Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días: 46 ▪ Mujeres y hombres mayores de 14 años:225
Identificación participativa de la necesidad: A través de la aplicación de encuesta se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación por los cuales ellos mostraron un mayor interés. Estas encuestas se realizaron a los participantes del comedor comunitario donde se encontró que el Control de enfermedades crónicas no trasmisibles, obtuvo el porcentaje más alto 31,1%, seguido de hábitos saludables de alimentación con el 27,9%, etiquetado nutricional y loncheras saludables 23%, respectivamente y por último buenas prácticas de alimentación en casa con el 21,3%.
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: **HÁBITOS SALUDABLES ¡¡¡AL NATURAL!!! Alimentos naturales/ ultraprocesados**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de habilidades para la preparación de loncheras saludables.
Objetivos: **Información:** Aprender mediante la aplicación de estrategias con actividades programadas que permitan mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición por exceso o por déficit evidenciados en los diagnósticos nutricionales del comedor. Desarrollar habilidades en los participantes para identificar los grupos de alimentos que pueden integrar una lonchera saludable y los beneficios de consumirlos de manera frecuente. Mostar a

los participantes del comedor algunos ingredientes para la preparación de loncheras de forma accesible.

Educación: Comprender la importancia de la implementación de hábitos nutricionales saludables como forma de mejorar la calidad de vida y bienestar en los participantes del comedor, así mismo prevenir la prevalencia de diferentes enfermedades asociadas con el consumo inadecuado de alimentos.

Comunicación: Promover adecuada alimentación y actividad física en los beneficiarios del comedor con el fin de mejorar la calidad de vida, garantizar un adecuado estado nutricional y de salud.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la información se sustentarán en las guías de alimentación basadas en alimentos (GABA) 2015 más específicamente en el manual de facilitadores, con los conceptos de grupos de alimentos, el plato saludable de la familia colombiana, alimentación saludable, alimentos fuentes de nutrientes, nutrientes y sus funciones en el cuerpo humano y con algunos mensajes como:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular. Así mismo se utilizará el cuadro de variedad de frutas y hortalizas durante el año en Colombia que también se encuentra en las (GABA) 2015 para apoyar el tema de alimentación económica. Se trabajará el calendario de cosechas de corabastos expuesta en su página de internet.

Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más

importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT).

En educación:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la educación parten de conocer las necesidades y los intereses de los participantes, con la aplicación de las diferentes estrategias didácticas las cuáles servirán como guías para la creación y planificación de un programa por siete meses en Actividad Física y Nutrición, utilizando diversos estilos de enseñanza como la resolución de problemas, el aprendizaje orientado. Para el desarrollo del programa, se trabajará de forma mensual una temática relacionada con la Actividad Física y Nutrición en donde la teoría y la práctica estarán en todo momento. Durante el desarrollo de cada sesión se tendrá en cuenta el conocimiento previo de los participantes y las ideas que de ellos surjan a medida que se desarrolle la temática indicada.

Teniendo en cuenta lo anterior, mediante talleres, actividades y vídeos se busca lograr una sensibilización en la comunidad. A través de cada actividad se reforzará el mensaje de la importancia de tener unos hábitos de vida saludable y los beneficios para la salud.

En comunicación

Llegada a esta etapa de acción y mantenimiento, los participantes realizaran cambios importantes y significativos en sus hábitos de vida y en sus comportamientos. Esto, gracias la participación activa en los talleres de nutrición y actividad física, los cuales generarán una sensibilización de la importancia de la adopción de hábitos de vida saludable y de esta manera llevar a una aplicación de lo aprendido en sus hogares y su vida cotidiana.

Mensajes: **HÁBITOS SALUDABLES ¡¡¡AL NATURAL!!! Alimentos naturales/ ultraprocesados**

Las GABAS son el soporte de la alimentación saludable para la población Colombiana, las cuales responden a las necesidades identificadas en la encuesta realizada a los participantes del comedor comunitario, donde se identifica la importancia de tratar temáticas que garanticen el consumo adecuado de alimentos saludables como frutas, verduras, alimentos fuentes de proteínas, reducción de azucares y grasas trans.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
HÁBITOS SALUDABLES ¡¡¡AL NATURAL!!!	Esta estrategia busca generar en los niños, niñas y	Dar herramientas a los participantes	Humanos, Áreas locativas	julio de 2023

Alimentos naturales/ ultraprocesados	adolescentes y sus familias bases para la toma de decisiones en una alimentación más saludable a través de talleres con el tema de Hábitos saludables Alimentación natural y Productos Ultraprocesados. Al final del taller se procede a realizar ejercicios de estiramiento y estimulación del sistema circulatorio, así como caminata o trote rápido en el puesto por cada participante.	sobre os beneficios del consumo de alimentos al natural vs alimentos ultraprocesados.	(comedor comunitario), dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

- Se propone realizar preguntas al inicio del taller para evaluar los conocimientos previos sobre la temática a trabajar:
  - ¿Cuáles diferencias conoce entre un alimento fresco y uno procesado?
  - ¿Qué consecuencias trae al organismo, consumir alimentos procesados y ultraprocesados:?

- Como parte del proceso de evaluación al finalizar el taller se presentaran diferentes alimentos en láminas, para que los participantes marquen con una x cuales son frescos y mas saludables.

Elaborado por:
Andrea Cristancho Amaya
Nutricionista
TP MND 01190

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/05/2023
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad BOSA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Andrea Cristancho Amaya C.C. 52144001 Nutricionista

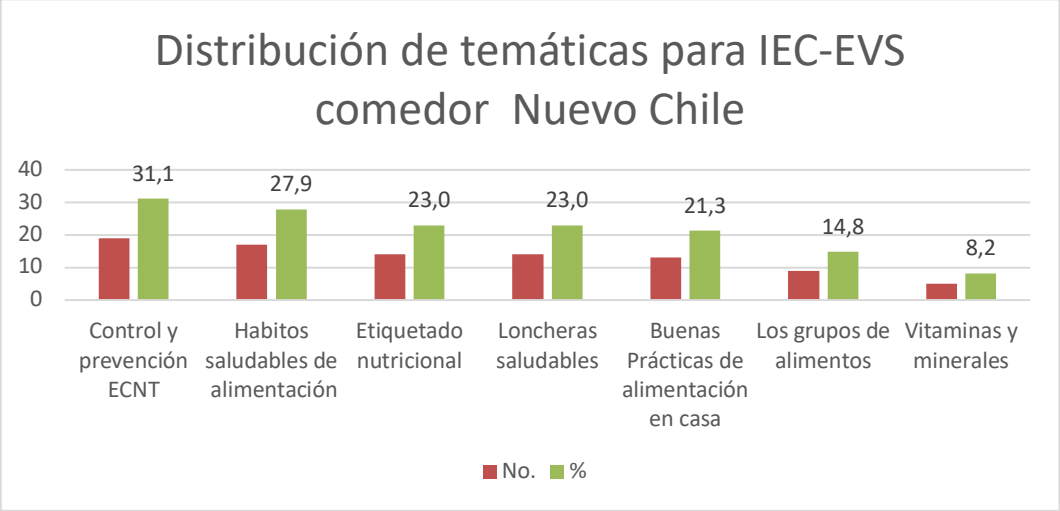
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se registra que en los niños y niñas de 0-4 años, la prevalencia del exceso de peso (sobrepeso y obesidad), subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó una prevalencia del 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. Sobre la práctica de la actividad física del grupo de 0-4 años, se encuentra que tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte. Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que los datos de la prevalencia de la malnutrición por exceso, no difiere de los datos arrojados por la encuesta ENSIN 2015, para todos los grupos de edad; por otra parte también se puede evidenciar que existe déficit de bajo peso en la población adolescente y adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos alimentarios, estilo de vida y deficientes o nulos recursos económicos para acceder a los alimentos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su publicación de septiembre de 2023 muestra que la hipertensión arterial afecta a uno de cada tres adultos en todo el mundo. Esta afección, frecuente y mortal, causa accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio, insuficiencia cardiaca, daños renales y muchos otros problemas de salud.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El número de personas con hipertensión arterial (una presión arterial de 140/90 mmHg o superior o que toman medicamentos para la hipertensión arterial) se duplicó entre 1990 y 2019, pasando de 650 millones a 1300 millones. Aunque la edad avanzada y la genética pueden aumentar el riesgo de sufrir hipertensión arterial, factores de riesgo modificables, como una dieta elevada en sal, la falta de actividad física o un consumo excesivo de alcohol, también pueden aumentar este riesgo.

Introducir cambios en el modo de vida, por ejemplo, adoptar una dieta más saludable, dejar de fumar y practicar más actividad física, pueden ayudar a reducir la tensión arterial. Algunas personas tal vez necesiten medicamentos para controlar de manera eficaz la hipertensión arterial y prevenir complicaciones conexas.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: A través del diseño de una breve encuesta a los participantes mayores de 14 años del comedor, donde se solicita registrar los temas de su preferencia, el cual fue diligenciado por 60 familias con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Los grupos de alimentos en el plato saludable, control de enfermedades crónicas no trasmisibles, loncheras saludables, buenas prácticas de alimentación en la casa, hábitos saludables de alimentación, etiquetado nutricional y fuentes de vitaminas y minerales en las frutas y verduras, de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados:



Se priorizan los 5 temas con porcentajes más altos en preferencia por los participantes del comedor comunitario y por referencia del anexo técnico para comedores:

1. Control de enfermedades crónicas no trasmisibles (consumo de sal, grasas saturadas y trans) (31,1%)
2. Hábitos saludables de alimentación (27,9%)
3. Loncheras saludables (23%)
4. Etiquetado nutricional (23%)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
5. Buenas prácticas de alimentación en la casa (21,3%) 6. Los grupos de alimentos (14,8%) 7. Vitaminas y Minerales (8,2%) El tema No. 1 se desarrollará en el mes de junio del presente año.
Grupo/s interactivo/s: ▪ Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0 ▪ Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días: 7 ▪ Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:22 ▪ Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días: 46 ▪ Mujeres y hombres mayores de 14 años:225
Identificación participativa de la necesidad: A través de la aplicación de encuesta se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación por los cuales ellos mostraron un mayor interés. Estas encuestas se realizaron a los participantes del comedor comunitario donde se encontró que el Control de enfermedades crónicas no trasmisibles, obtuvo el porcentaje más alto 31,1%, seguido de hábitos saludables de alimentación con el 27,9%, etiquetado nutricional y loncheras saludables 23%, respectivamente y por último buenas prácticas de alimentación en casa con el 21,3%.
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: **ETIQUETADO NUTRICIONAL**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de habilidades para la preparación de loncheras saludables.
Objetivos: **Información:** Aprender mediante la aplicación de estrategias con actividades programadas que permitan mejorar las condiciones de vida de la población en general y específicamente de los participantes que presentan malnutrición por exceso o por déficit evidenciados en los diagnósticos nutricionales del comedor.

Desarrollar habilidades en los participantes para identificar en un empaque de alimento, el significado del contenido nutricional y sus rótulos negros, con el fin de mejorar la compra de los mismos y disminuir los daños que se puedan generar en el organismo.

Educación: Comprender la importancia de la implementación de hábitos nutricionales saludables como forma de mejorar la calidad de vida y bienestar en los participantes del comedor, así mismo prevenir la prevalencia de diferentes enfermedades asociadas con el consumo inadecuado de alimentos.

Comunicación: Promover adecuada alimentación y actividad física en los beneficiarios del comedor con el fin de mejorar la calidad de vida, garantizar un adecuado estado nutricional y de salud.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la información se sustentarán en las guías de alimentación basadas en alimentos (GABA) 2015 más específicamente en el manual de facilitadores, con los conceptos de grupos de alimentos, el plato saludable de la familia colombiana, alimentación saludable, alimentos fuentes de nutrientes, nutrientes y sus funciones en el cuerpo humano y con algunos mensajes como:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular. Así mismo se utilizará el cuadro de variedad de frutas y hortalizas durante el año en Colombia que también se encuentra en las (GABA) 2015 para apoyar el tema de alimentación económica. Se trabajará el calendario de cosechas de corabastos expuesta en su página de internet.

Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más

importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT).

En educación:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la educación parten de conocer las necesidades y los intereses de los participantes, con la aplicación de las diferentes estrategias didácticas las cuáles servirán como guías para la creación y planificación de un programa por siete meses en Actividad Física y Nutrición, utilizando diversos estilos de enseñanza como la resolución de problemas, el aprendizaje orientado. Para el desarrollo del programa, se trabajará de forma mensual una temática relacionada con la Actividad Física y Nutrición en donde la teoría y la práctica estarán en todo momento. Durante el desarrollo de cada sesión se tendrá en cuenta el conocimiento previo de los participantes y las ideas que de ellos surjan a medida que se desarrolle la temática indicada.

Teniendo en cuenta lo anterior, mediante talleres, actividades y vídeos se busca lograr una sensibilización en la comunidad. A través de cada actividad se reforzará el mensaje de la importancia de tener unos hábitos de vida saludable y los beneficios para la salud.

En comunicación

Llegada a esta etapa de acción y mantenimiento, los participantes realizaran cambios importantes y significativos en sus hábitos de vida y en sus comportamientos. Esto, gracias la participación activa en los talleres de nutrición y actividad física, los cuales generarán una sensibilización de la importancia de la adopción de hábitos de vida saludable y de esta manera llevar a una aplicación de lo aprendido en sus hogares y su vida cotidiana.

Mensajes: **ETIQUETADO NUTRICIONAL**

Las GABAS son el soporte de la alimentación saludable para la población Colombiana, las cuales responden a las necesidades identificadas en la encuesta realizada a los participantes del comedor comunitario, donde se identifica la importancia de tratar temáticas que garanticen el consumo adecuado de alimentos saludables como frutas, verduras, alimentos fuentes de proteínas, reducción de azucares y grasas trans.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
ETIQUETADO NUTRICIONAL	Se realiza actividad mostrándole etiquetas de	Dar herramientas sobre la importancia del plato saludable y	Humanos, Áreas locativas (hogar),	octubre de 2024

	alimentos a los participantes y se solicita describir los aspectos negativos y positivos del alimento. Se socializa el tema de etiquetado nutricional octagonal a través del afiche destinado para este fin, haciendo énfasis en la identificación de productos industrializados altos en sodio, azúcares, grasas trans y grasas saturadas. Al final del taller se procede a realizar ejercicios de estiramiento y estimulación del sistema circulatorio, así como caminata o trote rápido en el puesto por cada participante.	la compra de alimentos mas consciente, revisando los cinco rótulos negros. Enseñar a los participantes la identificación de los alimentos altos en sodio, azúcares, grasas trans y grasas saturadas, a través del etiquetado octagonal de forma lúdica y participativa que permita adoptar prácticas de alimentación saludable en la adquisición de los productos industrialzados.	dispositivo fílmico o fotográfico, internet. Empaques de alimentos.	

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

• Se propone realizar preguntas al inicio del taller para evaluar los conocimientos previos sobre la temática a trabajar:

- ¿Conoce cuáles son los rótulos de exceso de nutrientes en las etiquetas de productos?
- ¿Qué consecuencias trae al organismo, consumir alimentos con los rotulos de azucares añadidos?

- ¿Qué consecuencias trae al organismo, consumir alimentos con los rótulos de grasas saturadas y grasas trans?

• Como parte del proceso de evaluación al finalizar el taller se presentaran diferentes empaques de alimentos en una bolsa, para que al azar los participantes saquen uno e indiquen si comprarían o no este producto.

Elaborado por:
Andrea Cristancho Amaya
Nutricionista
TP MND 01190

Concepto revisión Plan IEC Comedor NUEVO CHILE Convenio 7273/2024

Ana Milena Enriquez Garcia <aenriquez@sdis.gov.co>

Mié 12/06/2024 13:13

Para:C_7273-2024_NuevoChile@outlook.com <C_7273-2024_NuevoChile@outlook.com>;asoinco.ong <asoinco.ong@gmail.com>
CC:Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>;Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>;Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>;Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario NUEVO CHILE:**

En el marco del convenio 7273/2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

El ASOCIADO deberá entregar el plan de promoción en hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física con temáticas mensuales proyectadas para el año 2024, con el fin de lograr el diseño de un proceso que corresponda a la vigencia. Este plan debe estar firmado por el ASOCIADO y el profesional en nutrición y dietética del Comedor Comunitario, y enviado al profesional delegado por la Subdirección de Nutrición de la SDIS, máximo a los treinta (30) días calendario posterior a la firma del acta de inicio, a través de los siguientes formatos:

- *Formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física FOR-PSS-295 teniendo como base el Instructivo construcción de estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física INS-PSS-054*
- *Formato cronograma capacitación estilos de vida saludable FOR-PSS-297*

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado condicionado**

Teniendo en cuenta el concepto anterior, es importante precisar que se requieren los siguientes ajustes:

- La evaluación no permite realizar un contraste previo y posterior a la implementación de la estrategia. Por favor incluir el pre-test. Por lo anterior, es importante plantear diferentes metodologías en cada sesión, ya que en los 5 formatos se plantea realizar la misma evaluación. Adicionalmente, es importante registrar algunas preguntas orientadoras que se utilizarán para evaluar o retroalimentar el encuentro, si bien estas respuestas se registrarán posteriormente en el acta de la sesión, es importante incluirlas también en la planeación.

Los ajustes solicitados al plan IEC, serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades**, por lo que les solicitamos que los planes IEC modificados se carguen como VF (versión final) en la carpeta de cada Comedor.

NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original.

Cordialmente,

Equipo Técnico Promoción de Prácticas de alimentación, nutrición y actividad física

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: BOSA | SERVICIO SOCIAL: COMEDOR NUEVO CHILE

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
17	6	2024	ANDREA CRISTANCHO A.	Beneficiarios del comedor	"Como bien, vivo sin enfermedades crónicas" *Promoción de la actividad física : Mediante infografia y videos. Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa https://www.youtube.com/watch?v=XpT1BRLJZbI&ab_channel=Recreaci%C3%B3nyDeporteBogot%C3%A1	COMEDOR COMUNITARIO NUEVO CHILE	J.MAÑANA	Calle 56 D #72F-05
9	7	2024	ANDREA CRISTANCHO A.	Beneficiarios del comedor	¡¡¡AL NATURAL!!! Alimentos naturales/ ultraprocesados Promoción de la actividad física: mediante infografia y videos Sesion: Tu Primera Clase de Yoga https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw&ab_channel=XuanLanYoga	COMEDOR COMUNITARIO NUEVO CHILE	J.MAÑANA	Calle 56 D #72F-05
17	8	2024	YENIFER CANIZALES	Beneficiarios del comedor	LONCHERAS SALUDABLES " Preparo menús para loncheras, a mi alcance" Promoción de la actividad física: Pausas Activas. link: https://www.youtube.com/watch?v=UX9Cf36fSOU&ab_channel=UniversidadCooperativadeColombia	COMEDOR COMUNITARIO NUEVO CHILE	J.MAÑANA	Calle 56 D #72F-05
20	8	2024	YENIFER CANIZALES	Beneficiarios del comedor	Actividad física para relajarse, mediante la promoción de ejercicios en casa para jóvenes y niños apoyado por medio del video https://youtu.be/uGbSzPutDjk?si=Otlqv9iw0QTSmabs	COMEDOR COMUNITARIO NUEVO CHILE	J.MAÑANA	Calle 56 D #72F-05
21	9	2024	YENIFER CANIZALES.	Beneficiarios del comedor	¡BUENAS PRACTICAS DE ALIMENTACIÓN EN CASA *Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos Juegos tradicionales: Promocionar con los participantes los juegos tradicionales como yoyo, coca, trompo como patrimonio cultural inmaterial de la nacion. https://www.youtube.com/watch?v=mx8pNoOUjU4&ab_channel=MUNDODELAACTIVIDADF%C3%8DSICA.	COMEDOR COMUNITARIO NUEVO CHILE	J.MAÑANA	Calle 56 D #72F-05
19	10	2024	YENIFER CANIZALES	Beneficiarios del comedor	ETIQUETADO NUTRICIONAL *Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos (coordinación) https://youtube.com/shorts/113T-foWA2I?feature=share	COMEDOR COMUNITARIO NUEVO CHILE	J.MAÑANA	Calle 56 D #72F-05

17	6	2024	ANDREA CRISTANCHO A.	Beneficiarios del comedor	"Valoro y cuido nuestros alimentos" Estrategia para la promoción del consumo responsable y manejo de desperdicios de alimentos.	COMEDOR COMUNITARIO NUEVO CHILE	J.TARDE	Calle 56 D #72F-05
20	8	2024	YENIFER CANIZALES.	Beneficiarios del comedor	"Valoro y cuido nuestros alimentos" Estrategia para la promoción del consumo responsable y manejo de desperdicios de alimentos.	COMEDOR COMUNITARIO NUEVO CHILE	J.TARDE	
24	10	2024	YENIFER CANIZALES.	Beneficiarios del comedor	"Valoro y cuido nuestros alimentos" Estrategia para la promoción del consumo responsable y manejo de desperdicios de alimentos.	COMEDOR COMUNITARIO NUEVO CHILE	J.TARDE	Calle 56 D #72F-05

Ana Milena Enríquez García
Contratista
Subdirección de Nutrición