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: CC Parques de Bogota

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
19	6	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Parques de Bogota	Estrategia Valoro y cuido los alimentos	CC Parques de Bogota	9:00 a. m.	Carrera 90 N 79 sur - 33
20	6	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Parques de Bogota	1. Desafío Saludable 2. Actividad fisica (movimientos corporales)	CC Parques de Bogota	9:00 a. m.	Carrera 90 N 79 sur - 33
6	7	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Parques de Bogota	1. Selección adecuada de alimentos para aprender a elaborar platos saludables. 2. Actividad física dirigida (caminata)	CC Parques de Bogota	9:00 a. m.	Carrera 90 N 79 sur - 33
9	8	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Parques de Bogota	1. Endulzate saludable 2. Actividad física dirigida (baile)	CC Parques de Bogota	9:00 a. m.	Carrera 90 N 79 sur - 33
10	8	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Parques de Bogota	Estrategia Valoro y cuido los alimentos	CC Parques de Bogota	9:00 a. m.	Carrera 90 N 79 sur - 33
14	9	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Parques de Bogota	1. Reducción del consumo de sal y sodio 2. Actividad física dirigida (aeróbicos)	CC Parques de Bogota	9:00 a. m.	Carrera 90 N 79 sur - 33
12	10	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Parques de Bogota	1. Aumento de consumo de frutas y verduras 2. Actividad física dirigida (caminata)	CC Parques de Bogota	9:00 a. m.	Carrera 90 N 79 sur - 33
15	10	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Parques de Bogota	Estrategia Valoro y cuido los alimentos	CC Parques de Bogota	9:00 a. m.	Carrera 90 N 79 sur - 33



Elaborado por: Yeinny Carolina Suarez Cifuentes

1. DATOS GENERALES

Fecha: 2 de junio de 2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

PROYECTO 7745
COMEDOR COMUNITARIO PARQUES DE BOGOTA
BOSA

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista

Andrea Corrales – Responsable del servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

El Comedor Parques de Bogota está ubicado en la localidad de Bosa, situada en el suroccidente de Bogotá, la cual está dividida en 5 UPZ y cuenta con 330 barrios, su territorio corresponde en su totalidad a suelo urbano con 2.393,1 de extensión urbana.

- La localidad de Bosa tiene 724.091 habitantes para el 2021 con el 9.2% del total de población para Bogota, el 51.4% son mujeres. Además, con 53.388 personas en pobreza multidimensional. Al segregar la población por grupos etarios tenemos que el 6.1 5 pertenecen a primera infancia (0-4 años), el 14.1% pertenecen al grupo de infancia (5 – 13 años) el 26.7 % pertenecen al grupo de juventud (14 a 28 años), el 42% en adultez (29 a 59 años) y el 11.2 % son personas mayores. (según datos de la Secretaría Distrital de Planeación (2022) – Encuesta Multipropósito 2021).

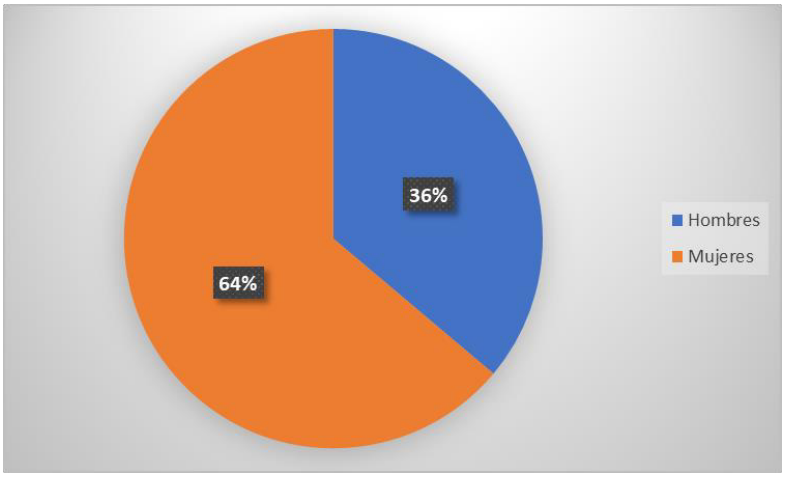
- En materia de salud la localidad de Bosa hace parte de la Subred Sur Occidente de salud, y se estima que tiene 494.681 (75,9%) de personas hacen parte régimen contributivo, en el régimen de excepción hay 12.902 (2,0%) y al régimen subsidiado están afiliados 140.583 (21,6%) aproximadamente.

- Según la encuesta multipropósito 2017 muestra que el 12,93% de las personas mayores se encuentran en condición de pobreza, esto debido a la falta de ingresos, así como en la capacidad que tienen los hogares para el acceso a bienes y servicio.

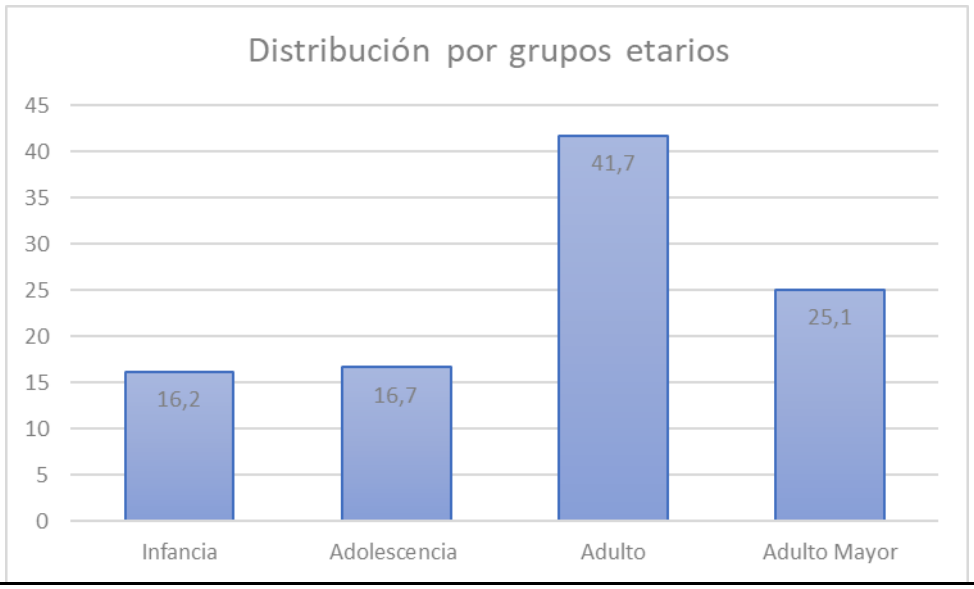
- En la localidad de Bosa para el año 2021 la Secretaria de Integración Social hace presencia en la localidad con 62 unidades operativas: entre las que se destacan 3 comisarías de familia, 40 jardines infantiles diurno, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.

- En el Comedor Parques de Bogota para la presente vigencia se tiene un total de 393 participantes en atención

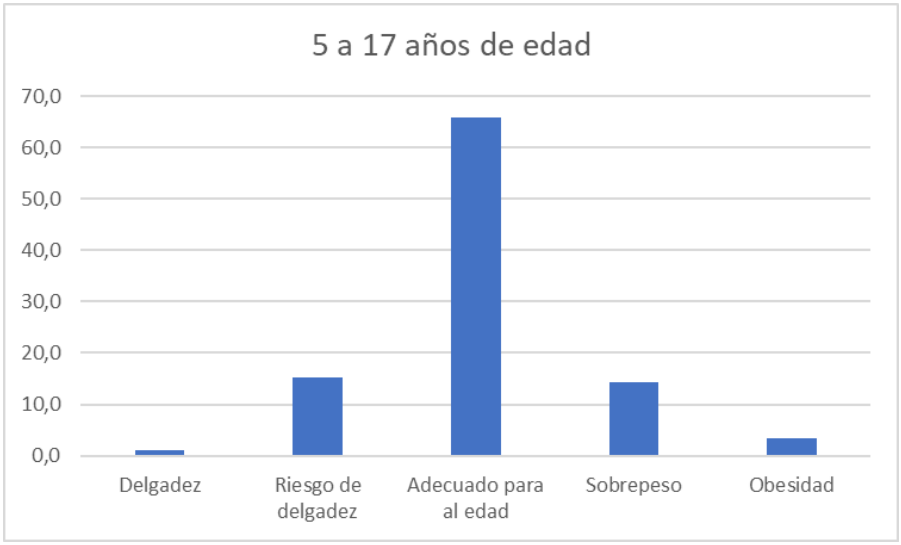
- Al realizar la distribución por genero tenemos 63.8 % son mujeres y 36.1 % son hombres.



- Al realizar la clasificación por grupos etarios se evidencia que la mayoría de los participantes de Comedor Comunitario Parques de Bogota corresponden al grupo etario adultos y adultos mayores.



- Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2022 para el Comedor Parques de Bogota en el cual se tomaron datos de peso y talla a los participantes, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.



• Con respecto al informe “línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores en el año 2020” se concluyó que los participantes de los Comedores Comunitarios presentan un bajo consumo de grupos de alimentos como lo son frutas y verduras; frutos secos y vísceras y presentan un alto consumo de alimentos fritos, comidas rápidas y azucares. Además, el mismo informe concluye “El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado”.

- Así mismo a través de observación directa se ha evidenciado que los participantes del Comedor Comunitario tienen un elevado consumo de alimentos procesados tales como refrescos, gaseosas, embutidos, dulces y paquetes que condicionan su estado nutricional, adicional la práctica de actividad física es baja y por el contrario destinan más de 5 horas diarias a las pantallas.

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario implementar acciones en formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, en los participantes del Comedor Comunitario

Grupo/s interactivo/s:

La estrategia está dirigida a los participantes del Comedor Parques de Bogota que se caracteriza en su mayoría por corresponder a los grupos etarias de adultos y adultos mayores, en donde el 64 % son mujeres, pertenecientes a estrato 2; en cuanto al nivel educativo de las familias está definido desde la básica primaria hasta bachillerato incompleto. Por lo anterior consideramos que la familia representa el mayor potencial transformador y dinamizador para garantizar el éxito de esta propuesta ya que son los generadores de acciones dinámicas en hábitos y rutinas diarias.

Identificación participativa de la necesidad:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social”. Es por eso por lo que más que de una vida sana es más correcto referirse a un estilo de vida saludable. 30/10/2020

Según el informe “línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores en el año 2020” los participantes del Comedor Parques de Bogota llevan una alimentación con alta densidad energética, con mayor cantidad de grasa total y azucares adicionados a los alimentos, mayor ingesta de grasa saturada y colesterol, baja ingesta de alimentos fuentes de fibra dietaría, vitaminas y minerales como lo son las frutas y verduras, este tipo de alimentación está estrechamente relacionado con la aparición de enfermedades isquémicas del corazón, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades hipertensivas y diabetes mellitus y problemas de sobrepeso y obesidad.

Así mismo a través de observación directa se ha evidenciado que los participantes del Comedor Comunitario tienen no realizan actividad física como parte de un estilo de vida saludable y se logra identificar en los grupos etarios de adolescentes adultos jóvenes que dedican mucho tiempo diario al uso de pantallas generando más sedentarismo y menos actividad.

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario implementar acciones en formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, en los participantes del Comedor Comunitario. Por esto es fundamental promover la alimentación saludable que reduzca el consumo de alimentos altos en sal, azúcar, colesterol, grasas saturadas y grasas trans y que incremente el consumo de alimentos protectores tales como frutas y verduras, así mismo promover la práctica de la actividad física como un estilo de vida saludable.

Adicional en el marco de la implementación de la Estrategia de IEC para la Promoción del Consumo Responsable de Alimentos "Valoro y cuido los alimentos", la cual fue socializado por la subdirección de nutrición de la SDIS el 11/9/2023 es necesario implementarla con los participantes del Comedor Comunitario.

Entornos: Individual ___, Familiar X, Institucional, ___, Comunitario ___

Tema: Actividad física vs exceso de peso. Rutina de entrenamiento físico como herramienta practica y de fácil ejecución para adquisición de hábitos de vida saludables

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogotá y el análisis correspondiente con los factores que inciden en el mismo, hasta la creación de una herramienta practica y de fácil ejecución para la realización de actividad física y entrenamiento para los usuarios y sus familias

Objetivos:

Los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogotá lograran:

Información:

Conocer una rutina de entrenamiento que permita mejorar o mantener el estado nutricional

Educación:

Identificar los beneficios de la actividad física sobre su estado nutricional para generar hábitos saludables en la ejecución de ejercicios físicos que permitan mejorar o mantener su estado nutricional.

Comunicación:

Practicar una rutina de ejercicios físicos de fácil implementación.

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

En información:

Estas acciones van dirigidas a los participantes y familias del Comedor Comunitario Parques de Bogotá.

Por lo anterior se hace necesario una acción conjunta que sirva para mejorar o mantener el estado nutricional con el fin de evitar riesgos de salud importantes por la falta de actividad física y una sana alimentación, teniendo en cuenta que en la familia hay desconocimiento de una rutina de ejercicios físicos de fácil implementación en casa.

Educación:

La herramienta a diseñar cuenta con el enfoque metodológico de “apoyar el desarrollo de habilidades, brindar el "saber cómo" y/o encontrar formas de realizar las prácticas deseadas de

manera más sencilla" donde se enseñará a los participantes y sus familias las rutinas de ejercicio de fácil implementación para que sean posteriormente replicadas en casa, incorporándolas en su cotidianidad.

Comunicación:

Durante la última etapa de la aplicación de la herramienta pedagógica se promoverá la reflexión y discusión entre los participantes, verificando que conocimientos se incorporaron o reforzaron durante las etapas de ejecución de la herramienta y debatir cómo podrían implementarse en sus casas. Se motivará a los participantes, especialmente a las familias, para formular compromisos que realizaran en casa a partir de momento de adoptar esta estrategia.

Mensajes:

- Desafío saludable: ¡Que buen plan!

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Desafío Saludable	Se realiza un circuito de ejercicios de 6 estaciones donde en cada una se dan instrucciones y se muestran los beneficios de cada ejercicio: Estación 1: Sentadillas; Estación 2: Push ups; Estación 3: Elevación de talones; Estación 4: Fondos; Estación 5: Trabajo Abdominal; Estación 6: Salto con lazos; Calentamiento; Vuelta a la calma	El diagnostico nutricional evidenciado muestra la necesidad de crear para las familias rutinas de ejercicio para aplicar en casa, siendo esta una de las mejores maneras de poner en movimiento al organismo, gastando la energía que se acumulan debido al consumo excesivo de alimentos y estimulando el funcionamiento adecuado de todos los órganos y tejidos. Además contribuye a llevar una vida saludable no solo a nivel físico sino también a nivel emocional y mental ya que eleva los niveles de autoestima, de actitud positiva hacia la vida y hace que la persona se sienta con más energía en su rutina cotidiana.	**Humano:** Nutricionista **Físicos:** Carteles alusivos a cada estación con instrucciones, beneficios y palabra clave para el mejor entendimiento del ejercicio Colchonetas Lazos de saltar Sillas Aros Música Formatos de pre- test y post-test y listados de asistencia	Junio 2024

4. EVALUACIÓN

La evaluación se realizará por medio de un test inicial y un test final en el cual mide el nivel de conocimiento de los participantes de la capacitación, así mismo se establecerán los compromisos para la implementación de la actividad física en los hogares.

Elaborado por:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista – Asopaz

1. DATOS GENERALES

Fecha: 2 de junio de 2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

PROYECTO 7745
COMEDOR COMUNITARIO PARQUES DE BOGOTA
BOSA

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista

Andrea Corrales – Responsable del servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

- El Comedor Parques de Bogota está ubicado en la localidad de Bosa, situada en el suroccidente de Bogotá, la cual está dividida en 5 UPZ y cuenta con 330 barrios, su territorio corresponde en su totalidad a suelo urbano con 2.393,1 de extensión urbana.

- La localidad de Bosa tiene 724.091 habitantes para el 2021 con el 9.2% del total de población para Bogota, el 51.4% son mujeres. Además, con 53.388 personas en pobreza multidimensional. Al segregar la población por grupos etarios tenemos que el 6.1 5 pertenecen a primera infancia (0-4 años), el 14.1% pertenecen al grupo de infancia (5 – 13 años) el 26.7 % pertenecen al grupo de juventud (14 a 28 años), el 42% en adultez (29 a 59 años) y el 11.2 % son personas mayores. (según datos de la Secretaría Distrital de Planeación (2022) – Encuesta Multipropósito 2021).

- En materia de salud la localidad de Bosa hace parte de la Subred Sur Occidente de salud, y se estima que tiene 494.681 (75,9%) de personas hacen parte régimen contributivo, en el régimen de excepción hay 12.902 (2,0%) y al régimen subsidiado están afiliados 140.583 (21,6%) aproximadamente.

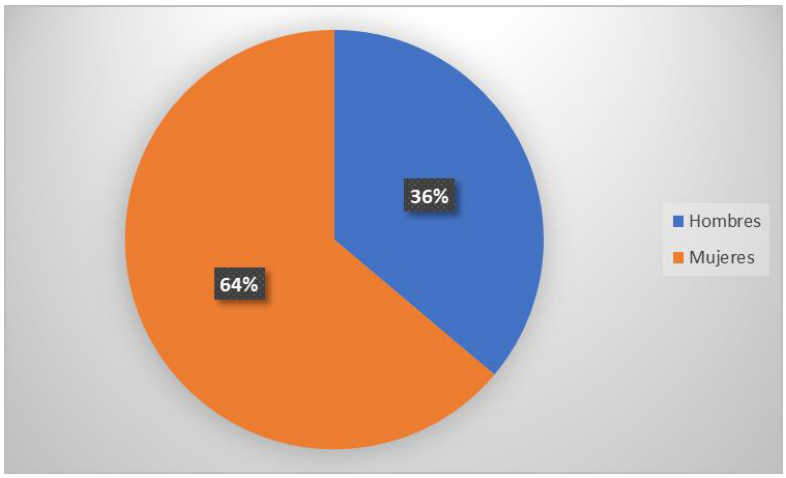
- Según la encuesta multipropósito 2017 muestra que el 12,93% de las personas mayores se encuentran en condición de pobreza, esto debido a la falta de ingresos, así como en la capacidad que tienen los hogares para el acceso a bienes y servicio.

- En la localidad de Bosa para el año 2021 la Secretaria de Integración Social hace presencia en la localidad con 62 unidades operativas: entre las que se destacan 3 comisarías de familia, 40 jardines infantiles diurno, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.

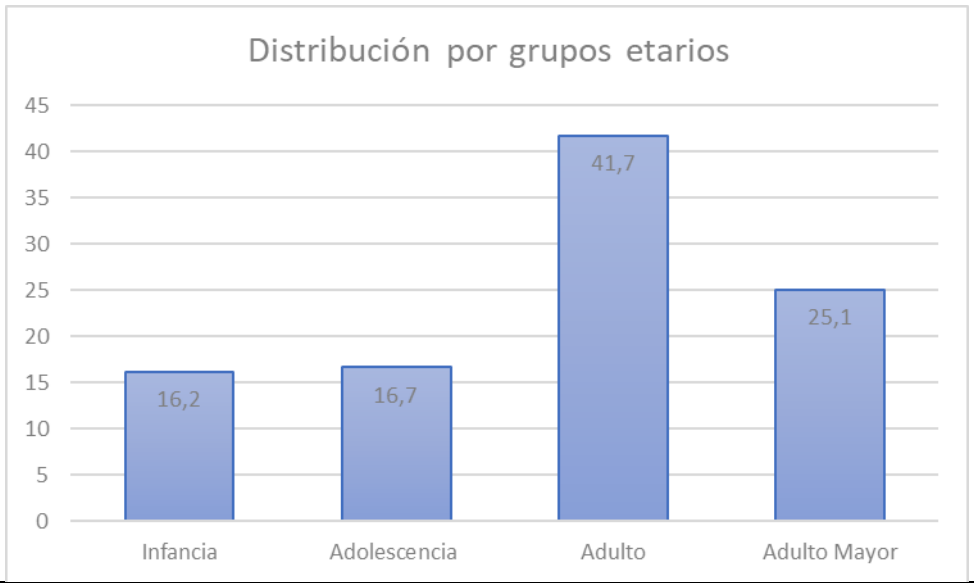
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- En el Comedor Parques de Bogota para la presente vigencia se tiene un total de 393 participantes en atención

- Al realizar la distribución por genero tenemos 63.8 % son mujeres y 36.1 % son hombres.

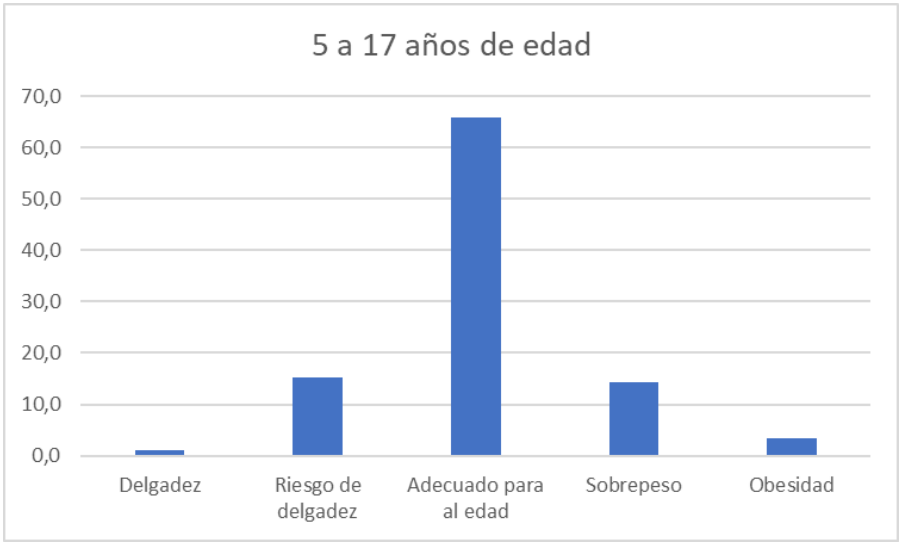


- Al realizar la clasificación por grupos etarios se evidencia que la mayoría de los participantes de Comedor Comunitario Parques de Bogota corresponden al grupo etario adultos y adultos mayores.



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2022 para el Comedor Parques de Bogota en el cual se tomaron datos de peso y talla a los participantes, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.



• Con respecto al informe “línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores en el año 2020” se concluyó que los participantes de los Comedores Comunitarios presentan un bajo consumo de grupos de alimentos como lo son frutas y verduras; frutos secos y vísceras y presentan un alto consumo de alimentos fritos, comidas rápidas y azucares. Además, el mismo informe concluye “El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado”.

- Así mismo a través de observación directa se ha evidenciado que los participantes del Comedor Comunitario tienen un elevado consumo de alimentos procesados tales como refrescos, gaseosas, embutidos, dulces y paquetes que condicionan su estado nutricional, adicional la práctica de actividad física es baja y por el contrario destinan más de 5 horas diarias a las pantallas.

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario implementar acciones en formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, en los participantes del Comedor Comunitario

Grupo/s interactivo/s:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

La estrategia está dirigida a los participantes del Comedor Parques de Bogota que se caracteriza en su mayoría por corresponder a los grupos etarias de adultos y adultos mayores, en donde el 64 % son mujeres, pertenecientes a estrato 2; en cuanto al nivel educativo de las familias está definido desde la básica primaria hasta bachillerato incompleto. Por lo anterior consideramos que la familia representa el mayor potencial transformador y dinamizador para garantizar el éxito de esta propuesta ya que son los generadores de acciones dinámicas en hábitos y rutinas diarias.

Identificación participativa de la necesidad:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social”. Es por eso por lo que más que de una vida sana es más correcto referirse a un estilo de vida saludable. 30/10/2020

Según el informe “línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores en el año 2020” los participantes del Comedor Parques de Bogota llevan una alimentación con alta densidad energética, con mayor cantidad de grasa total y azucares adicionados a los alimentos, mayor ingesta de grasa saturada y colesterol, baja ingesta de alimentos fuentes de fibra dietaría, vitaminas y minerales como lo son las frutas y verduras, este tipo de alimentación está estrechamente relacionado con la aparición de enfermedades isquémicas del corazón, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades hipertensivas y diabetes mellitus y problemas de sobrepeso y obesidad.

Así mismo a través de observación directa se ha evidenciado que los participantes del Comedor Comunitario tienen no realizan actividad física como parte de un estilo de vida saludable y se logra identificar en los grupos etarios de adolescentes adultos jóvenes que dedican mucho tiempo diario al uso de pantallas generando más sedentarismo y menos actividad.

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario implementar acciones en formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, en los participantes del Comedor Comunitario. Por esto es fundamental promover la alimentación saludable que reduzca el consumo de alimentos altos en sal, azúcar, colesterol, grasas saturadas y grasas trans y que incremente el consumo de alimentos protectores tales como frutas y verduras, así mismo promover la práctica de la actividad física como un estilo de vida saludable.

Así como el bajo poder adquisitivo de las familias, la falta de conocimiento sobre una alimentación saludable, la falta de tiempo, la poca aceptabilidad de verduras y hortalizas por los niños y niñas del Comedor Comunitario y el tiempo dedicado al uso de pantallas se hace necesario la promoción de estilos de vida saludable.

Adicional en el marco de la implementación de la Estrategia de IEC para la Promoción del Consumo Responsable de Alimentos "Valoro y cuido los alimentos", la cual fue socializado por la

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
subdirección de nutrición de la SDIS el 11/9/2023 es necesario implementarla con los participantes del Comedor Comunitario.
Entornos: Individual ___, Familiar X, Institucional, ___, Comunitario ___

Tema: Selección adecuada de alimentos para aprender a elaborar platos saludables.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogota y el análisis correspondiente con los factores que inciden en el mismo, hasta la creación de una estrategia que contribuya a la selección adecuada de alimentos naturales y nutritivos y la preparación de platos saludables
Objetivos: Los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogota lograra: **Información:** • Reconocer qué es la alimentación saludable y sus beneficios **Educación:** Reflexionar sobre las características de los alimentos que componen un plato saludable **Comunicación:** Aplicar la selección adecuada de los alimentos a través de propuestas de preparaciones saludables
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: **En información:** Elaboración de la guía técnica “Selección adecuada de alimentos para la elaboración de platos saludables” Las Guías Alimentarias basadas en alimentos son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional, el fomento de estilos de vida saludable, el control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con

la alimentación; a través de mensajes comprensibles, que permitan a nivel familiar realizar mejor selección y manejo de los alimentos.

Los mensajes claves para la estrategia:

- Mensaje1: Consuma alimentos frescos y variados

- Mensaje 3: Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas

- Mensaje 6: Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas

- Mensaje 7: Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio

En educación:

Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la adopción de hábitos y prácticas saludables en la promoción de la salud y adquirir de un modo de vida sano.

Con esta herramienta la estrategia educativa cobra un nuevo sentido, ya que los participantes de una manera práctica y lúdica “son parte de esta” y sin ellos la herramienta no se puede aplicar. De este modo las tareas tienen un sentido real, y los participantes interactúan y construyen juntos el conocimiento.

En comunicación:

A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas por el equipo orientador, para tener en cuenta cuando vayan a preparar alimentos en su casa.

Mensajes:

Soy el master Chef del Plato saludable

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación

	MASTER CHEF DEL “ELPLATO SALUDABLE”	Taller lúdicode cocina saludable, el cual se desarrolla enun espacio decocina con alimentos saludables yno saludables. La dinámicaconsiste enque grupos deintegrantes preparan unplato saludable utilizando losalimentos quetienen expuestos enla simulaciónde la tienda.Una vez escogidos los alimentos para prepararel plato saludable y emplatar para su presentación. Terminado el tiempo se exponen y la nutricionista evaluara y calificara preparación, sabor, presentación y cumplimiento deplato saludable. Una vez socializado los resultados cada grupo degustara lo preparado.	Los resultados de laENSIN 2015 evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en la edad escolar, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% enel 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con retraso en el crecimiento del 11,5% en el 2010 y 9,7% en el 2015 y un incremento del sobrepeso y laobesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9%en el 2015 con unaumento del 15.5%.También debemos mencionar la malnutrición, ocasionada por elexagerado consumo calórico, consecuencia demalos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad Impulsar la creación de platos saludables y así educara los participantes del servicio en la importancia y el beneficio que trae para nuestra salud el consumo de alimentos frescos. Es una propuesta integradora en promoción de hábitos de alimentación saludable	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico *Alimentos (saludables y no saludables) *Utensilios de cocina (ollas, sartenes, cuchillos, coge ollas, platos, cubiertos *Tablero o cartulina para registrar evaluación *Equipos de cocina * Marcadores * Cinta pegante	Julio 2024

4. EVALUACIÓN

Al iniciar el taller se aplicará el test inicial para conocer el grado de conocimiento que tienen los participantes y al terminar se realizará una retroalimentación y se aplicara el test final que evaluara lo aprendido.

Elaborado por:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista – Aso Paz

1. DATOS GENERALES

Fecha: 2 de junio de 2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

PROYECTO 7745
COMEDOR COMUNITARIO PARQUES DE BOGOTA
BOSA

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista

Andrea Corrales – Responsable del servicio

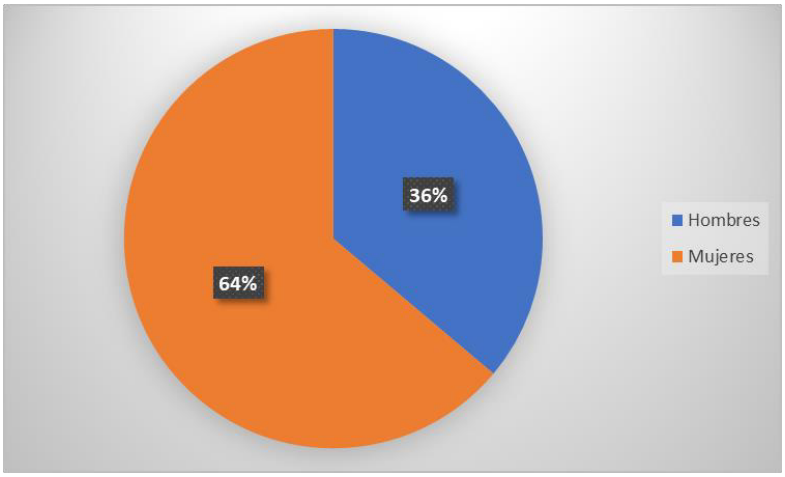
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

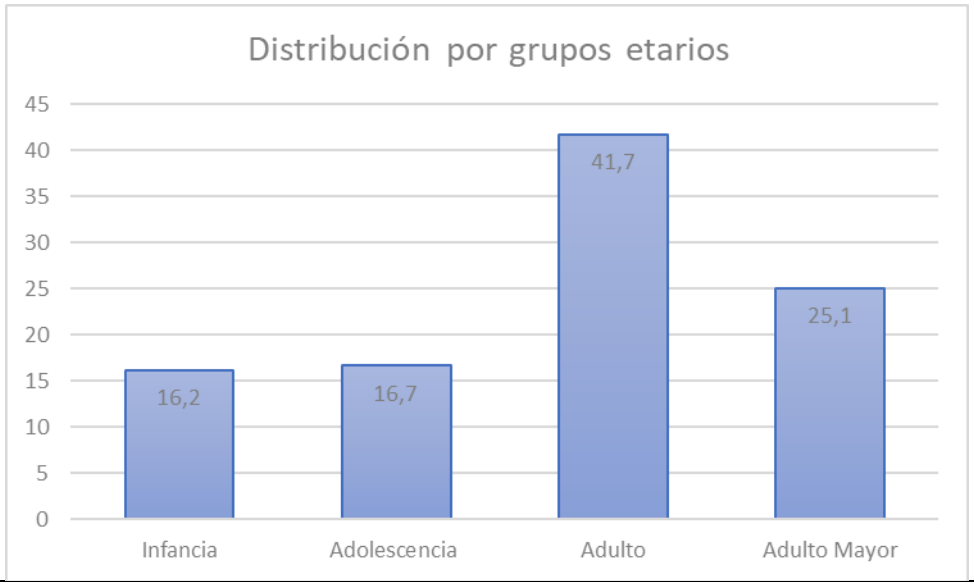
- El Comedor Parques de Bogotá está ubicado en la localidad de Bosa, situada en el suroccidente de Bogotá, la cual está dividida en 5 UPZ y cuenta con 330 barrios, su territorio corresponde en su totalidad a suelo urbano con 2.393,1 de extensión urbana.
- La localidad de Bosa tiene 724.091 habitantes para el 2021 con el 9.2% del total de población para Bogotá, el 51.4% son mujeres. Además, con 53.388 personas en pobreza multidimensional. Al segregar la población por grupos etarios tenemos que el 6.1 5 pertenecen a primera infancia (0-4 años), el 14.1% pertenecen al grupo de infancia (5 – 13 años) el 26.7 % pertenecen al grupo de juventud (14 a 28 años), el 42% en adultez (29 a 59 años) y el 11.2 % son personas mayores. (según datos de la Secretaría Distrital de Planeación (2022) – Encuesta Multipropósito 2021).
- En materia de salud la localidad de Bosa hace parte de la Subred Sur Occidente de salud, y se estima que tiene 494.681 (75,9%) de personas hacen parte régimen contributivo, en el régimen de excepción hay 12.902 (2,0%) y al régimen subsidiado están afiliados 140.583 (21,6%) aproximadamente.
- Según la encuesta multipropósito 2017 muestra que el 12,93% de las personas mayores se encuentran en condición de pobreza, esto debido a la falta de ingresos, así como en la capacidad que tienen los hogares para el acceso a bienes y servicio.
- En la localidad de Bosa para el año 2021 la Secretaria de Integración Social hace presencia en la localidad con 62 unidades operativas: entre las que se destacan 3 comisarías de familia, 40 jardines infantiles diurno, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.
- En el Comedor Parques de Bogotá para la presente vigencia se tiene un total de 393 participantes en atención

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Al realizar la distribución por genero tenemos 63.8 % son mujeres y 36.1 % son hombres.

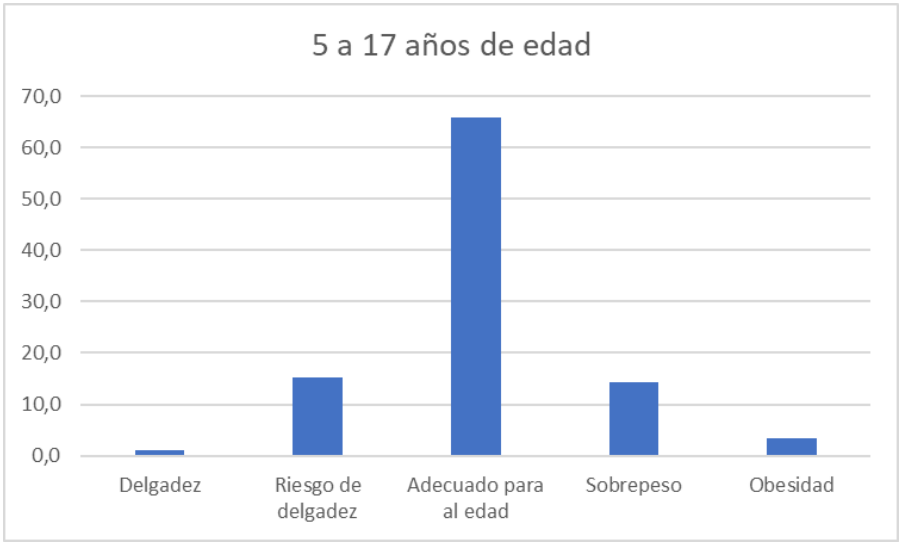


- Al realizar la clasificación por grupos etarios se evidencia que la mayoría de los participantes de Comedor Comunitario Parques de Bogotá corresponden al grupo etario adultos y adultos mayores.



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2022 para el Comedor Parques de Bogotá en el cual se tomaron datos de peso y talla a los participantes, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.



• Con respecto al informe “línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores en el año 2020” se concluyó que los participantes de los Comedores Comunitarios presentan un bajo consumo de grupos de alimentos como lo son frutas y verduras; frutos secos y vísceras y presentan un alto consumo de alimentos fritos, comidas rápidas y azucares. Además, el mismo informe concluye “El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado”.

- Así mismo a través de observación directa se ha evidenciado que los participantes del Comedor Comunitario tienen un elevado consumo de alimentos procesados tales como refrescos, gaseosas, embutidos, dulces y paquetes que condicionan su estado nutricional, adicional la práctica de actividad física es baja y por el contrario destinan más de 5 horas diarias a las pantallas.

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario implementar acciones en formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, en los participantes del Comedor Comunitario

Grupo/s interactivo/s:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

La estrategia está dirigida a los participantes del Comedor Parques de Bogotá que se caracteriza en su mayoría por corresponder a los grupos etarias de adultos y adultos mayores, en donde el 64 % son mujeres, pertenecientes a estrato 2; en cuanto al nivel educativo de las familias está definido desde la básica primaria hasta bachillerato incompleto. Por lo anterior consideramos que la familia representa el mayor potencial transformador y dinamizador para garantizar el éxito de esta propuesta ya que son los generadores de acciones dinámicas en hábitos y rutinas diarias.

Identificación participativa de la necesidad:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social”. Es por eso por lo que más que de una vida sana es más correcto referirse a un estilo de vida saludable. 30/10/2020

Según el informe “línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores en el año 2020” los participantes del Comedor Parques de Bogotá llevan una alimentación con alta densidad energética, con mayor cantidad de grasa total y azucares adicionados a los alimentos, mayor ingesta de grasa saturada y colesterol, baja ingesta de alimentos fuentes de fibra dietaría, vitaminas y minerales como lo son las frutas y verduras, este tipo de alimentación está estrechamente relacionado con la aparición de enfermedades isquémicas del corazón, enfermedades cerebrovasculares, enfermedades hipertensivas y diabetes mellitus y problemas de sobrepeso y obesidad.

Así mismo a través de observación directa se ha evidenciado que los participantes del Comedor Comunitario tienen no realizan actividad física como parte de un estilo de vida saludable y se logra identificar en los grupos etarios de adolescentes adultos jóvenes que dedican mucho tiempo diario al uso de pantallas generando más sedentarismo y menos actividad.

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario implementar acciones en formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, en los participantes del Comedor Comunitario. Por esto es fundamental promover la alimentación saludable que reduzca el consumo de alimentos altos en sal, azúcar, colesterol, grasas saturadas y grasas trans y que incremente el consumo de alimentos protectores tales como frutas y verduras, así mismo promover la práctica de la actividad física como un estilo de vida saludable.

Así como el bajo poder adquisitivo de las familias, la falta de conocimiento sobre una alimentación saludable, la falta de tiempo, la poca aceptabilidad de verduras y hortalizas por los niños y niñas del Comedor Comunitario y el tiempo dedicado al uso de pantallas se hace necesario la promoción de estilos de vida saludable.

Adicional en el marco de la implementación de la Estrategia de IEC para la Promoción del Consumo Responsable de Alimentos "Valoro y cuido los alimentos", la cual fue socializado por la

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
subdirección de nutrición de la SDIS el 11/9/2023 es necesario implementarla con los participantes del Comedor Comunitario.
Entornos: Individual ___, Familiar X, Institucional, ___, Comunitario ___
Tema: Endúlzate Saludablemente

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogotá y el análisis correspondiente con los factores que inciden en el mismo, hasta la creación de una estrategia que contribuya a conocer la importancia de reducir el consumo de azúcar en la alimentación diaria
Objetivos: Los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogotá lograran: **Información:** • Conocer la importancia de reducir el consumo de azúcar en la alimentación diaria **Educación:** Comprender la importancia de la reducción del consumo de azúcar y su relación con la salud **Comunicación:** Incorporar alternativas de preparación para disminuir el consumo de azúcares añadidos empleando azúcares naturales en las dinámicas cotidianas de los participantes.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: **En información:** Los mensajes claves para la estrategia: Teniendo como base esta guía diseñada específicamente para fomentar y promover hábitos de vida saludable para la población colombiana se realizó la revisión de los mensajes clave que ofrecen dicho documento, seleccionando para el tema de azucares añadidos tres mensajes claves: Mensaje 1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

Mensaje 6: Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas

Mensaje 9: Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

En educación:

Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita abordar el tema de los azucares añadidos, sus complicaciones y afectaciones a la salud como también permite desarrollar los beneficios de mejorar los hábitos de vida saludable, alimentación y la importancia de la ejecución de actividades físicas y recreativas

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Endúlzate saludablemente	Caja de herramientas menos azúcar más salud – Guía Técnica	El azúcar se encuentra de forma natural en alimentos no procesados, a este grupo pertenecen la: glucosa más abundante de la naturaleza, fructosa (frutas), ribosa (verduras, los cereales y algunos granos) y galactosa (leche), mientras que os azúcares añadidos se definen como los azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación El consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales.	Nutricionista Espacio - Kit de Nutricircuito “Endúlzate Saludablemente”, - Dos mesas - Estaciones de la variante de azúcares, - 33 fichas de alimentos	Agosto 2024

En comunicación:

A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas por la nutricionista

Mensajes:

Menos azúcar más salud

Herramienta/s pedagógica/s:

4. EVALUACIÓN

Al iniciar el taller se aplicará el test inicial para conocer el grado de conocimiento que tienen los participantes y al terminar se realizará un compromiso: “Teniendo en cuenta la actividad realizada y a partir del día de hoy ¿Qué modificará en sus hábitos para ser más saludable? Se aplicará evaluación de la actividad desarrollada.

Elaborado por:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista – Aso Paz

1. DATOS GENERALES

Fecha: 2 de junio de 2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

PROYECTO 7745
COMEDOR COMUNITARIO PARQUES DE BOGOTA
BOSA

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista

Andrea Corrales – Responsable del Servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

- El Comedor Parques de Bogota está ubicado en la localidad de Bosa, situada en el suroccidente de Bogotá, la cual está dividida en 5 UPZ y cuenta con 330 barrios, su territorio corresponde en su totalidad a suelo urbano con 2.393,1 de extensión urbana.

- La localidad de Bosa tiene 724.091 habitantes para el 2021 con el 9.2% del total de población para Bogota, el 51.4% son mujeres. Además, con 53.388 personas en pobreza multidimensional. Al segregar la población por grupos etarios tenemos que el 6.1 5 pertenecen a primera infancia (0-4 años), el 14.1% pertenecen al grupo de infancia (5 – 13 años) el 26.7 % pertenecen al grupo de juventud (14 a 28 años), el 42% en adultez (29 a 59 años) y el 11.2 % son personas mayores. (según datos de la Secretaría Distrital de Planeación (2022) – Encuesta Multipropósito 2021).

- En materia de salud la localidad de Bosa hace parte de la Subred Sur Occidente de salud, y se estima que tiene 494.681 (75,9%) de personas hacen parte régimen contributivo, en el régimen de excepción hay 12.902 (2,0%) y al régimen subsidiado están afiliados 140.583 (21,6%) aproximadamente.

- Según la encuesta multipropósito 2017 muestra que el 12,93% de las personas mayores se encuentran en condición de pobreza, esto debido a la falta de ingresos, así como en la capacidad que tienen los hogares para el acceso a bienes y servicio.

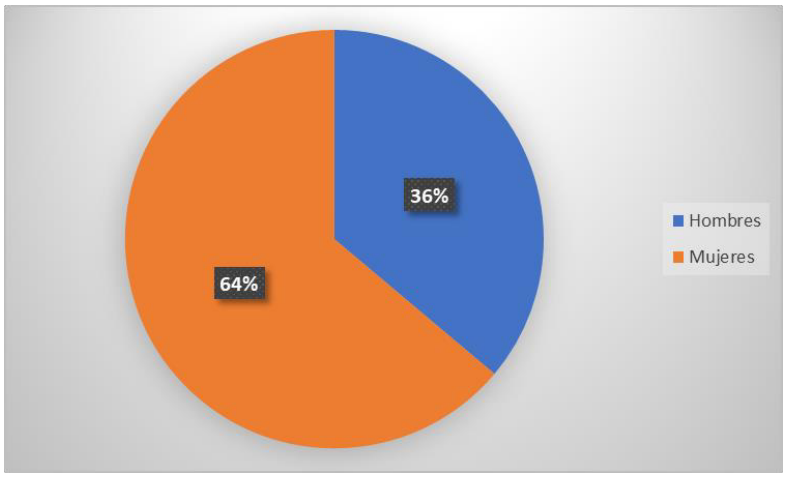
- En la localidad de Bosa para el año 2021 la Secretaria de Integración Social hace presencia en la localidad con 62 unidades operativas: entre las que se destacan 3 comisarías de

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

familia, 40 jardines infantiles diurno, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.

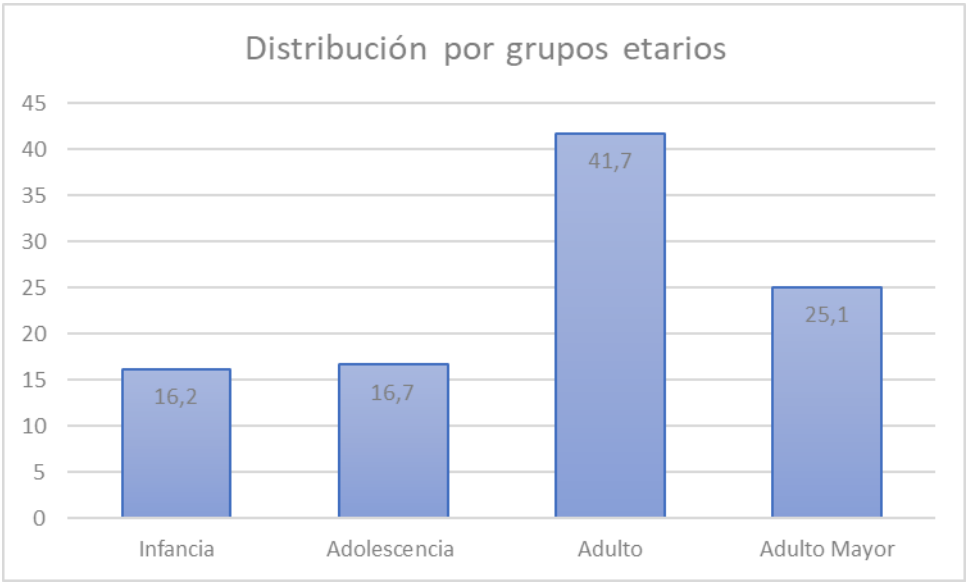
- En el Comedor Parques de Bogota para la presente vigencia se tiene un total de 393 participantes en atención

- Al realizar la distribución por genero tenemos 63.8 % son mujeres y 36.1 % son hombres.

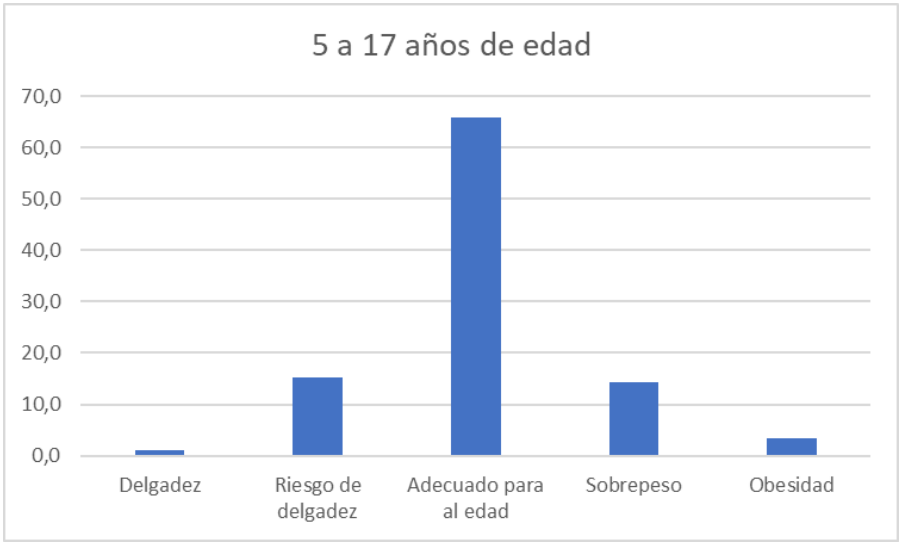


- Al realizar la clasificación por grupos etarios se evidencia que la mayoría de los participantes de Comedor Comunitario Parques de Bogota corresponden al grupo etario adultos y adultos mayores.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



- Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2022 para el Comedor Parques de Bogota en el cual se tomaron datos de peso y talla a los participantes, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.



• Con respecto al informe “línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores en el año 2020” se concluyó que los participantes de los Comedores Comunitarios

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

presentan un bajo consumo de grupos de alimentos como lo son frutas y verduras; frutos secos y vísceras y presentan un alto consumo de alimentos fritos, comidas rápidas y azucares. Además, el mismo informe concluye “El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado”.

- Así mismo a través de observación directa se ha evidenciado que los participantes del Comedor Comunitario tienen un elevado consumo de alimentos procesados tales como refrescos, gaseosas, embutidos, dulces y paquetes que condicionan su estado nutricional, adicional la práctica de actividad física es baja y por el contrario destinan más de 5 horas diarias a las pantallas.

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario implementar acciones en formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, en los participantes del Comedor Comunitario

Identificación participativa de la necesidad:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social”. Es por eso por lo que más que de una vida sana es más correcto referirse a un estilo de vida saludable.

Teniendo en cuenta el último informe de Clasificación del Estado Nutricional correspondiente al segundo semestre del año 2022 en el cual se evidencia que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) así como a la observación directa acerca de los hábitos alimentarios de los participantes del Comedor Comunitario en la cual se evidencia alto consumo de alimentos procesados que son fuentes en grasas saturadas, azucares y sodio, adicional a un bajo consumo de alimentos fuentes de vitaminas y fibra como lo son las frutas y verduras.

Adicional el bajo poder adquisitivo de las familias, la falta de conocimiento sobre una alimentación saludable, la falta de tiempo, la poca aceptabilidad de verduras y hortalizas por los niños y niñas del Comedor Comunitario y el tiempo dedicado al uso de pantallas se hace necesario la promoción de estilos de vida saludable.

La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, desordenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la principal causa de muerte en el mundo, estas enfermedades son reconocidas como enfermedades no trasmisibles (ENT) asociadas en cierta medida a factores de riesgo propios de los estilos de vida.

En Colombia las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte en el grupo de edad 18 y 69 años a nivel nacional. Según el estudio de carga de enfermedad realizado

por el Ministerio de Protección Social en el año 2008, la cardiopatía hipertensiva fue la primera causa de enfermedad según años de Vida Saludables (AVISAS) en ambos sexos y en todas las edades.

El consumo excesivo de sodio se relaciona con graves efectos en salud, la presión arterial (PA) es regulada por el eje renina-angiotensina-aldosterona a su vez este eje es regulado por las concentraciones de sodio sérico circulantes, al aumentar los niveles de sodio, aumenta la presión arterial. Se ha encontrado que en culturas industrializadas pueden ingerirse entre 100 a 200 mEq/día, cuando se puede vivir y funcionar normalmente con 8 a 20 mEq/día.

La estrategia nacional para la reducción del consumo de sal/sodio en Colombia 2012 – 2021 refiere que “es imperante, educar a todos los actores (industria alimentaria, productores, distribuidores, servicios de alimentos, consumidores, personal de salud, sector gubernamental y población en general) sobre la importancia de disminuir el consumo de sodio, las implicaciones que se presentan en la salud por el excesivo consumo de sal/ sodio y así mismo promover los estilos de vida saludable como parte de una política pública que contribuye al mantenimiento de la salud de la población colombiana” en ese sentido, en el marco de la estrategia educativa denominada NUTRICIRCUITO del plato saludable, la SDIS propone una variante correspondiente al tema: disminución del consumo de sodio sal, que incluye los objetivos, glosario, marco teórico y metodología de la actividad denominada Sopa de letras sin sal y con recado.

Entornos: Individual ___, Familiar X, Institucional, ___, Comunitario ___

Tema: reducción del consumo de sal y sodio

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogotá y el análisis correspondiente con los factores que inciden en el mismo, hasta la creación de una estrategia que contribuya reducir el consumo de sal y sodio.

Objetivos:

Los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogotá lograran:

Información:

- Conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos y productos fuente del mismo, así como las consecuencias de su alto consumo.

Educación:

- Comprender los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal relacionando los sustitutos del mismo en la alimentación cotidiana.

Comunicación:

- Reducir el consumo de sal/sodio incorporando el uso y consumo de sazonadores naturales en la alimentación cotidiana

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

En información:

Estas acciones van dirigidas a los participantes y familias del Comedor Comunitario Parques de Bogotá.

Mensajes asociados “Los alimentos naturales y frescos son más económicos que los alimentos procesados y ultra procesados”

Mensajes Guías Alimentarias Basadas en alimentos –GABA-

Mensaje 1. Consuma alimentos naturales y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

Mensaje 7. Para mantener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes, embutidos, enlatados y productos de paquete.

Mensaje 9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días alimentos 30 minutos de actividad física.

Se toman como base las siguientes Prácticas clave para la implementación de estos mensajes en la vida cotidiana:

- ✓ Utilizar un instrumento de medida (por ejemplo, una cucharita) para saber cuánta sal consume diariamente.
- ✓ Quitar el salero de la mesa.
- ✓ Evitar agregar más sal a los alimentos ya preparados al momento de consumirlos.
- ✓ No agregar sal a la comida de bebés y niños pequeños. Ellos perciben los sabores de manera distinta a las personas adultas, permitir que conozcan los sabores naturales de los alimentos, no es necesario agregar sal a sus comidas.
- ✓ Preferir el consumo de alimentos “al natural” como verduras, frutas frescas, lácteos semidescremados y descremados, carnes frescas (aves, res, pescado, cerdo), en vez de aquellos conservados o procesados con sal.
- ✓ Utilizar alternativas diferentes a la sal para sazonar y dar sabor a los alimentos,como hierbas, especias o frutas.

- ✓ Aprender a saborear los alimentos “al natural”, pues muchos de ellos ya contienen sodio como uno de sus nutrientes.
- ✓ Evitar usar sazonadores como cubos de caldo, consomés, salsa de soya yotras salsas preparadas porque tienen altísimo contenido de sodio.
- ✓ Evitar preparar y consumir sopas, consomés y cremas de paquete por lamisma razón.
- ✓ Reemplazar los productos de paquete ricos en sal, que usualmente se consumen entre comidas y en las loncheras infantiles, por frutas, queso, frutos secos y semillas, sin adición de azúcar o sal.
- ✓ Identificar y evitar los alimentos y preparaciones con alto contenido de sodio, leyendo su etiqueta.
- ✓ Preferir los productos procesados con menor contenido de sal declarado en su etiqueta.
- ✓ Disminuir el consumo de sal de manera gradual para evitar ocasionar el rechazo a las preparaciones.

En educación:

Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la reducción del consumo de sal y sodio.

En comunicación:

A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas por la nutricionista.

Mensajes:

SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación

	SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO	Caja de herramientas – Reducción del Consumo de Sal y Sodio	La estrategia nacional para la reducción del consumo de sal/sodio en Colombia 2012 – 2021 refiere que “es imperante, educar a todos los actores (industria alimentaria, productores, distribuidores, servicios de alimentos, consumidores, personal de salud, sector gubernamental y población en general) sobre la importancia de disminuir el consumo de sodio, las implicaciones que se presentan en la salud por el excesivo consumo de sal/ sodio y así mismo promover los estilos de vida saludable como parte de una política pública que contribuye al mantenimiento de la salud de la población colombiana” en ese sentido, en el marco de la estrategia educativa denominada NUTRICIRCUITO del plato saludable, la SDIS propone una variante correspondiente al tema: disminución del consumo de sodio sal, que incluye los objetivos, glosario, marco teórico y metodología de la actividad denominada Sopa de letras sin sal y con recado.	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico: - Espacio - 4 mesas - Sonido (opcional) - Silbato, cinta, esferos/lápices Físico: - Espacio - 4 mesas - Sonido (opcional) - Silbato, cinta, esferos/lápices	Septiembre 2024

4. EVALUACIÓN

Al iniciar el taller se aplicará el test inicial para conocer el grado de conocimiento que tienen los participantes y al terminar se realizará una retroalimentación y se aplicará el test final que evaluará lo aprendido.

Elaborado por:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista – Asopaz

1. DATOS GENERALES

Fecha: 2 de junio de 2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

PROYECTO 7745
COMEDOR COMUNITARIO PARQUES DE BOGOTA
BOSA

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista

Andrea Corrales – Responsable del servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

- El Comedor Parques de Bogotá está ubicado en la localidad de Bosa, situada en el suroccidente de Bogotá, la cual está dividida en 5 UPZ y cuenta con 330 barrios, su territorio corresponde en su totalidad a suelo urbano con 2.393,1 de extensión urbana.

- La localidad de Bosa tiene 724.091 habitantes para el 2021 con el 9.2% del total de población para Bogotá, el 51.4% son mujeres. Además, con 53.388 personas en pobreza multidimensional. Al segregar la población por grupos etarios tenemos que el 6.1 5 pertenecen a primera infancia (0-4 años), el 14.1% pertenecen al grupo de infancia (5 – 13 años) el 26.7 % pertenecen al grupo de juventud (14 a 28 años), el 42% en adultez (29 a 59 años) y el 11.2 % son personas mayores. (según datos de la Secretaría Distrital de Planeación (2022) – Encuesta Multipropósito 2021).

- En materia de salud la localidad de Bosa hace parte de la Subred Sur Occidente de salud, y se estima que tiene 494.681 (75,9%) de personas hacen parte régimen contributivo, en el régimen de excepción hay 12.902 (2,0%) y al régimen subsidiado están afiliados 140.583 (21,6%) aproximadamente.

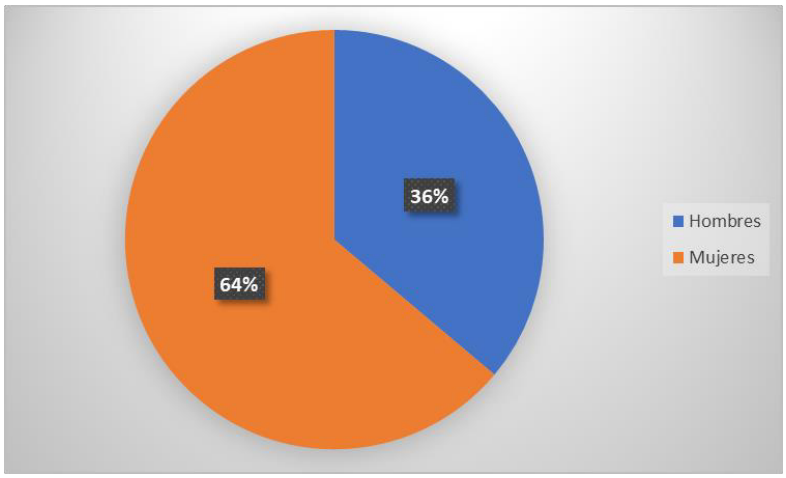
- Según la encuesta multipropósito 2017 muestra que el 12,93% de las personas mayores se encuentran en condición de pobreza, esto debido a la falta de ingresos, así como en la capacidad que tienen los hogares para el acceso a bienes y servicio.

- En la localidad de Bosa para el año 2021 la Secretaria de Integración Social hace presencia en la localidad con 62 unidades operativas: entre las que se destacan 3 comisarías de familia, 40 jardines infantiles diurno, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.

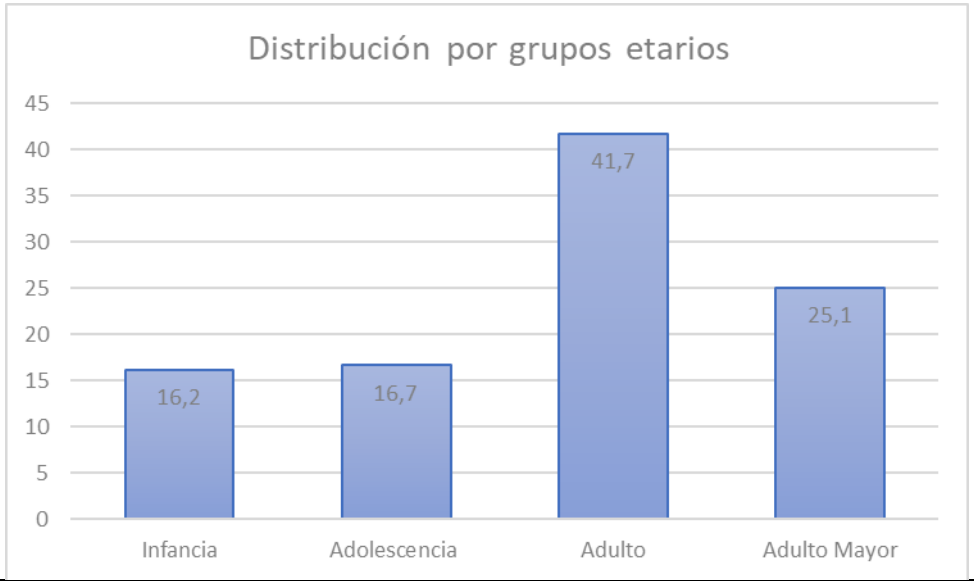
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- En el Comedor Parques de Bogotá para la presente vigencia se tiene un total de 393 participantes en atención

- Al realizar la distribución por genero tenemos 63.8 % son mujeres y 36.1 % son hombres.

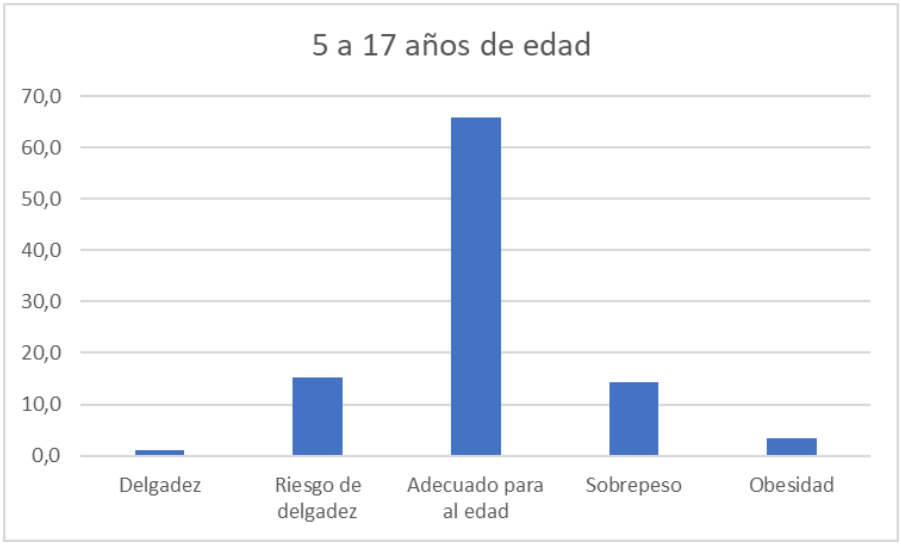


- Al realizar la clasificación por grupos etarios se evidencia que la mayoría de los participantes de Comedor Comunitario Parques de Bogotá corresponden al grupo etario adultos y adultos mayores.



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2022 para el Comedor Parques de Bogotá en el cual se tomaron datos de peso y talla a los participantes, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.



• Con respecto al informe “línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores en el año 2020” se concluyó que los participantes de los Comedores Comunitarios presentan un bajo consumo de grupos de alimentos como lo son frutas y verduras; frutos secos y vísceras y presentan un alto consumo de alimentos fritos, comidas rápidas y azucares. Además, el mismo informe concluye “El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado”.

- Así mismo a través de observación directa se ha evidenciado que los participantes del Comedor Comunitario tienen un elevado consumo de alimentos procesados tales como refrescos, gaseosas, embutidos, dulces y paquetes que condicionan su estado nutricional, adicional la práctica de actividad física es baja y por el contrario destinan más de 5 horas diarias a las pantallas.

Teniendo en cuenta lo anterior es necesario implementar acciones en formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable, en los participantes del Comedor Comunitario

Identificación participativa de la necesidad:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social”. Es por eso por lo que más que de una vida sana es más correcto referirse a un estilo de vida saludable. 30/10/2020

Teniendo en cuenta el último informe de Clasificación del Estado Nutricional correspondiente al segundo semestre del año 2022 en el cual se evidencia que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) así como a la observación directa acerca de los hábitos alimentarios de los participantes del Comedor Comunitario en la cual se evidencia alto consumo de alimentos procesados que son fuentes en grasas saturadas, azucares y sodio, adicional a un bajo consumo de alimentos fuentes de vitaminas y fibra como lo son las frutas y verduras.

Adicional el bajo poder adquisitivo de las familias, la falta de conocimiento sobre una alimentación saludable, la falta de tiempo, la poca aceptabilidad de verduras y hortalizas por los niños y niñas del Comedor Comunitario y el tiempo dedicado al uso de pantallas se hace necesario la promoción de estilos de vida saludable.

De acuerdo al lineamiento técnico nacional para la promoción de frutas y verduras del Ministerio de Salud y Protección Social, los tres principales factores de riesgo responsables de la morbilidad y mortalidad asociadas a Enfermedades No Transmisibles – ENT, son: hipertensión arterial, hipercolesterolemia y bajo consumo de frutas y verduras, los cuales están ligados a régimen alimentario inadecuado y falta de actividad física. Las ENT más importantes son las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y diversos tipos de cáncer, generando una carga económica para los sistemas de salud, familias e individuos. De acuerdo a declaraciones de las Naciones Unidas (2011) se calcula que el 80% de las muertes estuvieron asociadas a enfermedades cardiovasculares y diabetes y el 30% a cáncer, muertes que pudieron evitarse. Se estima que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumenta el consumo de frutas y verduras en cantidades recomendadas para la población, el aumento del consumo de estos alimentos es una medida enfocada en promoción de la salud que resultan más costo efectivas.

En Colombia, los hábitos asociados a la alimentación son el principal factor de riesgo asociado a morbilidad, relacionado especialmente con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Frente a este último, se estima que entre el 90 y el 95% de los diferentes tipos de cáncer son atribuibles a condiciones del medio ambiente y los estilos de vida, siendo la dieta el factor causal (30-35% de fracción atribuible) más significativo, restando participación al aspecto genético como factor causal.

Reconociendo que las ENT son la principal causa de enfermedad y muerte en Colombia y que su alta incidencia está relacionada con una alimentación no saludable (ingesta elevada de grasas saturadas, sal y azúcares, y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física; el tabaquismo y el consumo nocivo de alcohol entre otros factores, el Ministerio de Salud y Protección Social pretende además de liderar acciones en torno a la promoción de estilos de vida

saludables, gestionar alianzas gubernamentales y no gubernamentales para incentivar la producción, el acceso y el consumo a mayores cantidades de frutas y verduras en todos los entornos del país.

Uno de los factores de riesgo asociado a ENT, donde puede generarse un cambio positivo, es el aumento en el consumo de frutas y verduras. Un incremento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional a nivel individual, familiar y colectivo, ya que las ENT afectan con mayor incidencia la población en estado de pobreza multidimensional.

Entornos: Individual ___, Familiar X, Institucional, ___, Comunitario ___

Tema: **AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogotá y el análisis correspondiente con los factores que inciden en el mismo, hasta la creación de una estrategia que contribuya al aumento de consumo de frutas y verduras

Objetivos:

Los participantes del Comedor Comunitario Parques de Bogotá lograra:

Información:

Conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente y la forma adecuada de su conservación y almacenamiento en el hogar, así como informar sobre las desventajas del consumo de frutas y verduras industrializadas, las ventajas del consumo de agua y la realización de actividad física.

Educación:

Comprender la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente y recordar los beneficios del consumo de agua y de la realización de actividad física para mejorar la calidad de vida.

Comunicación:

Proponer aumentar el consumo de frutas, verduras, agua, y actividad física diariamente en el hogar a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para la salud.

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

En información:

Las frutas y verduras son alimentos indispensables en la alimentación, ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales, que ofrecen protección frente a diversas enfermedades, contribuyendo a una menor mortalidad.

La Organización Mundial de la Salud-OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO, recomiendan un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mantener un adecuado estado de salud. Lo que se interpreta como el consumo de al menos cinco (5) porciones entre frutas y verduras al día incluyendo diferentes colores para aumentar la variedad en la ingesta de nutrientes. De acuerdo a la OMS, se estima que una ingesta insuficiente de frutas y verduras es causante de aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. “Aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad atribuible al escaso consumo de frutas y verduras se debió a las enfermedades cardiovasculares, y un 15% al cáncer”.

Las deficiencias de micronutrientes en la infancia, particularmente las deficiencias de hierro, calcio, zinc y vitamina A, tienen consecuencias adversas que pueden ser solo reversibles en parte, si se tratan a tiempo durante los dos primeros años de vida. El consumo adecuado de frutas y verduras, sumado con otros hábitos alimentarios saludables constituye un factor fundamental para prevenir y reducir las deficiencias de micronutrientes que afectan a la población colombiana, máxime si dicho consumo es promovido desde las primeras etapas de la vida, partiendo de una alimentación complementaria adecuada a partir de los primeros meses de edad.

En educación:

Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita aumentar el consumo de frutas y verduras.

En comunicación:

A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas por la nutricionista.

Mensajes:

SABORES Y COLORES NATURALES

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
SABORES Y COLORES NATURALES	Caja de herramientas – Aumento del consumo de frutas y verduras – Sabores y Colores Naturales	Uno de los factores de riesgo asociado a ENT, donde puede generarse un cambio positivo, es el aumento en el consumo de frutas y verduras. Un incremento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional a nivel individual, familiar y colectivo, ya que las ENT afectan con mayor incidencia la población en estado de pobreza multidimensional.	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista - 1 tablero con la imagen de la escalera (la unión de dos láminas) - 1 dado - 3 fichas de colores - Preguntas escalera: sabores y colores saludables(41) - 3 esferos - 3 impresiones del test inicial y test final (puede imprimirse por ambas caras) - 1 planilla de asistencia. - Salón o espacio para el desarrollo de la actividad - Mesas y sillas.	Octubre 2024

4. EVALUACIÓN

Al iniciar el taller se aplicará el test inicial para conocer el grado de conocimiento que tienen los participantes y al terminar se realizará una retroalimentación y se aplicará el test final que evaluará lo aprendido.

Elaborado por:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista – Asopaz

Concepto revisión Plan IEC Comedor PARQUES DE BOGOTÁ Convenio 7280/2024

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

Mié 12/06/2024 12:59

Para:C_7280-2024_ParquesdeBogota@outlook.com <C_7280-2024_ParquesdeBogota@outlook.com>; comedorvillasuaita@gmail.com <comedorvillasuaita@gmail.com>
CC:Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>;Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>;Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>;Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario PARQUES DE BOGOTÁ:**

En el marco del convenio 7280/2024 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:

- Incluir el nombre de la localidad

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.

IMPORTANTE: si bien las temáticas propuestas son de interés en salud pública y son aplicables para varios comedores, es importante para futuros proceso tener en cuenta el enfoque diferencial y territorial al momento de diseñar e implementar las acciones de promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física especificas en su comedor, puesto que llama la atención que su comedor presentan exactamente las mismas actividades, metodologías, cronogramas y los mismos documentos en su plan de trabajo en 3 comedores comunitarios diferentes.

Desde el equipo técnico recomendamos que para futuras oportunidades ningún comedor comparta la información del plan IEC con los demás comedores.

Cordialmente,

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

Ana Milena Enríquez García
Contratista
Subdirección de Nutrición

Outlook

RV: Calamidad

Desde Comedor Parques de Bogota <comedorparquesdebogota@outlook.com>
Fecha Vie 09/08/2024 13:27
Para Parques de Bogotá Comedor <C_7280-2024_ParquesdeBogota@outlook.com>

Cordialmente,

113529 CCCP 07-007 Parques de Bogotá

De: Carolina Suarez <nd.carolina@hotmail.com>
Enviado: viernes, 9 de agosto de 2024 12:58
Para: Comedor Parques de Bogota <comedorparquesdebogota@outlook.com>
Asunto: Calamidad

De manera atenta, informó que se me presentó una calamidad el día de hoy y solicitó reprogramacion del taller.

Carolina Suárez
Enviado desde mi iPhone

Outlook

RV: Calamidad

Desde Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Fecha Mar 13/08/2024 7:30
Para C_7280-2024_ParquesdeBogota@outlook.com <C_7280-2024_ParquesdeBogota@outlook.com>
CC Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>

Cordial saludo Comedor Comunitario Parques de Bogotá,

Comprendemos la situación presentada y solicitamos sea ajustado en el archivo cronograma, la fecha del mes de agosto, se realice nuevamente cargue del archivo en la carpeta denominada **Versión Final**, la cual es revisada por el equipo de Supervisión de la Subdirección de Nutrición, en su ejercicio.

Cordialmente,

De: Parques de Bogotá Comedor <C_7280-2024_ParquesdeBogota@outlook.com>
Enviado: viernes, 9 de agosto de 2024 13:37
Para: Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>; Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
Asunto: RV: Calamidad

Cordial saludo,

Remito correo enviado por la Nutricionista Dietista, del CC Parques de Bogotá, esto debido a una calamidad que se le presento el día de hoy. Y hoy 09/08/2024 se tenía programado el taller de IEC actividad física, solicito de su colaboración para que se pueda realizar la actividad el día de mañana 10/08/2024, junto a la actividad de Valoro y cuido según cronograma.

Agradezco su colaboración.

De: Comedor Parques de Bogota <comedorparquesdebogota@outlook.com>
Enviado: viernes, 9 de agosto de 2024 13:27
Para: Parques de Bogotá Comedor <C_7280-2024_ParquesdeBogota@outlook.com>
Asunto: RV: Calamidad

Cordialmente,

113529 CCCP 07-007 Parques de Bogotá

De: Carolina Suarez <nd.carolina@hotmail.com>
Enviado: viernes, 9 de agosto de 2024 12:58
Para: Comedor Parques de Bogota <comedorparquesdebogota@outlook.com>
Asunto: Calamidad

De manera atenta, informó que se me presentó una calamidad el día de hoy y solicitó reprogramacion del taller.

Carolina Suárez
Enviado desde mi iPhone



