

 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 Bosa Nova	
		FECHA		PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
		DD	MM						
14	6	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Cocina Popular Bosa Nova	Estrategia Valoro y cuido los alimentos	CC Bosa Nova	9:00 a. m.	Calle 60 sur No 86 a - 04	
15	6	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Cocina Popular Bosa Nova	1. Desafío Saludable 2. Actividad fisica (movimientos corporales)	CC Bosa Nova	9:00 a. m.	Calle 60 sur No 86 a - 04	
13	7	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Cocina Popular Bosa Nova	1. Selección adecuada de alimentos para aprender a elaborar platos saludables. 2. Actividad física dirigida (caminata)	CC Bosa Nova	9:00 a. m.	Calle 60 sur No 86 a - 04	
3	8	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Cocina Popular Bosa Nova	1. Endulzate saludable 2. Actividad física dirigida (baile)	CC Bosa Nova	9:00 a. m.	Calle 60 sur No 86 a - 04	
5	8	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Cocina Popular Bosa Nova	Estrategia Valoro y cuido los alimentos	CC Bosa Nova	9:00 a. m.	Calle 60 sur No 86 a - 04	
7	9	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Cocina Popular Bosa Nova	1. Reducción del consumo de sal y sodio 2. Actividad física dirigida (aeróbicos)	CC Bosa Nova	9:00 a. m.	Calle 60 sur No 86 a - 04	
5	10	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Cocina Popular Bosa Nova	1. Aumento de consumo de frutas y verduras 2. Actividad física dirigida (caminata)	CC Bosa Nova	9:00 a. m.	Calle 60 sur No 86 a - 04	
7	10	2024	Yeinny Carolina Suarez Cifuentes	Participantes Comedor Cocina Popular Bosa Nova	Estrategia Valoro y cuido los alimentos	CC Bosa Nova	9:00 a. m.	Calle 60 sur No 86 a - 05	
 Elaborado por: Yeinny Carolina Suarez Cifuentes									

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 7

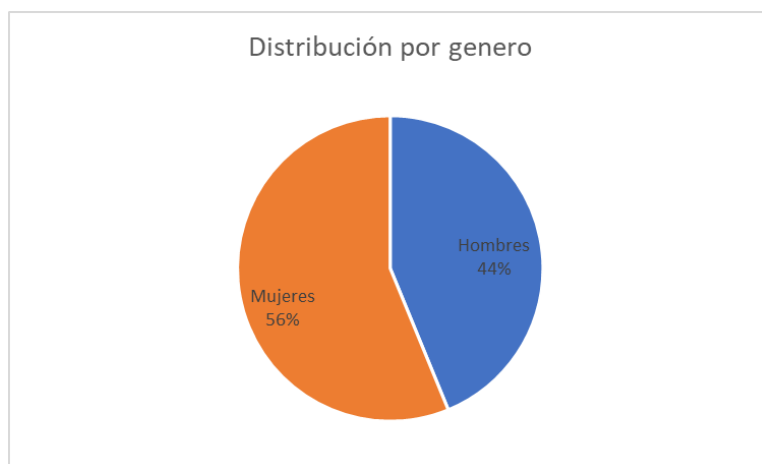
1. DATOS GENERALES
Fecha: 1 de junio de 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor Comunitario Bosa Nova/Bosa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista Esmeray Sanchez – Responsable del Servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: <ul style="list-style-type: none"> ✓ El Comedor Comunitario Bosa Nova 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 diurnos, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

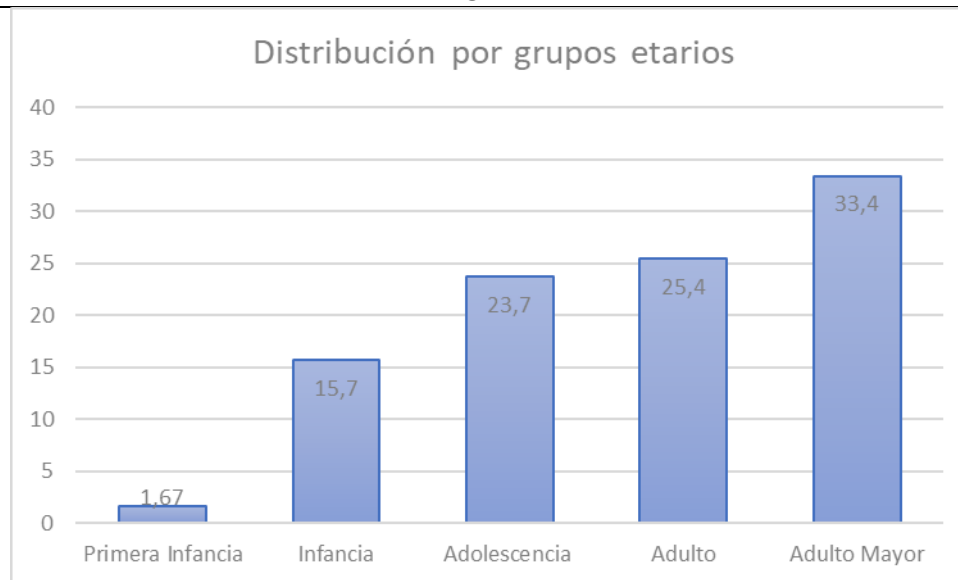
- ✓ En el Comedor Cocina Popular – Bosa Nova para la presente vigencia se tiene un total de 299 participantes, distribuidos en 123 núcleos familiares.
- ✓ Al realizar la distribución por genero tenemos 56.2 % son mujeres y 43.8 % son hombres.



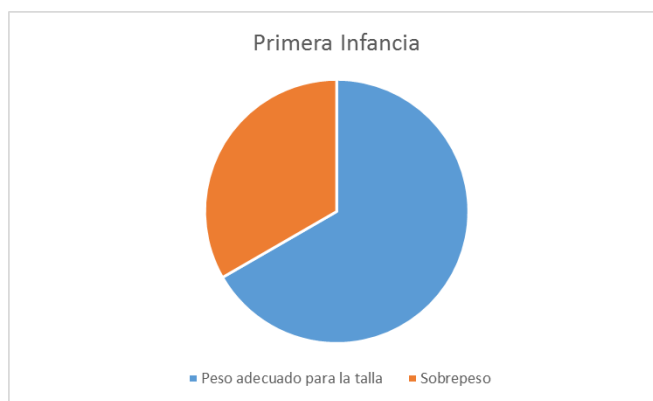
- ✓ Al realizar la distribución por grupos etarios para el Comedor Comunitario de Bosa Nova se evidencia que el mayor numero de participantes corresponde a adultos mayores con un 33.4 % (n = 100), seguido por adultos con un 25.4% (n = 76), luego tenemos que el 23.7% (n = 71) son adolescentes y en menor proporción con un porcentaje de 15.7 % (n = 47), infancia y un 1.7% (n = 5), primera infancia.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

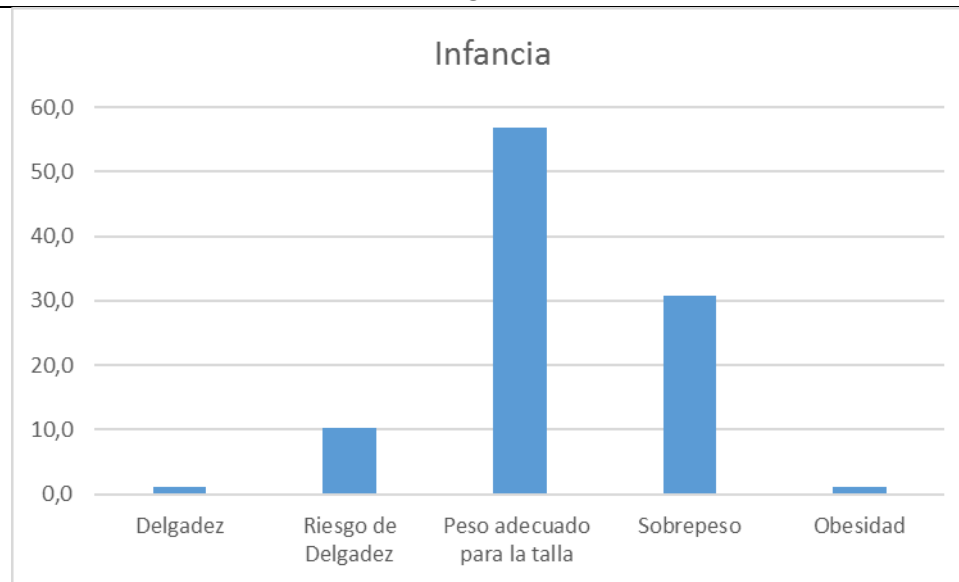


Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2023 para el Comedor Comunitario Bosa Nova, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



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 Participantes del Comedor Bosa Nova, que se caracteriza en su mayoría por adultos y adultos mayores, en donde el 56 % son mujeres, pertenecientes a estrato 2. y su 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

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

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

(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, azúcares 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.

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 Bosa Nova 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 Bosa Nova lograra:

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.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 7

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 Bosa Nova.

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 como" y/o encontrar formas de realizar la 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
--------------------------	-------------	---------------	----------	--

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 7

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 diagnóstico 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 realiza por medio de un test inicial y un test final donde mide el nivel de conocimiento de los participantes de la capacitación donde establecen los compromisos para el desarrollo de la actividad física en sus hogares

Elaborado por:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista – Fundacion Rema

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 9

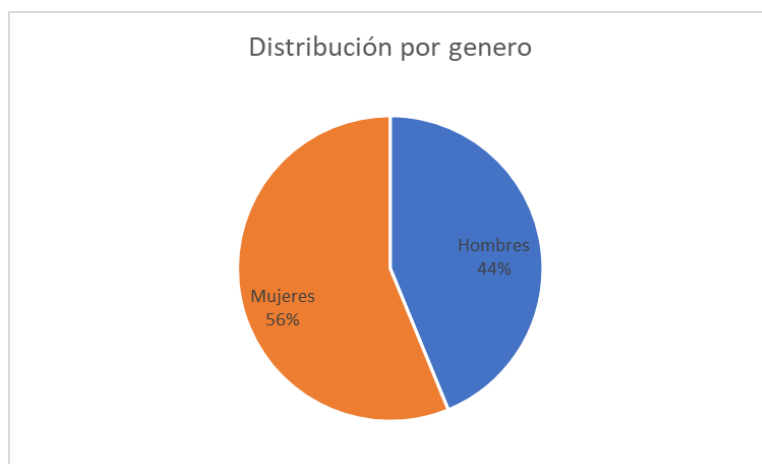
1. DATOS GENERALES
Fecha: 1 de junio de 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor Comunitario Bosa Nova/Bosa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista Esmeray Sanchez – Responsable del Servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: <ul style="list-style-type: none"> ✓ El Comedor Comunitario Bosa Nova 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 diurnos, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

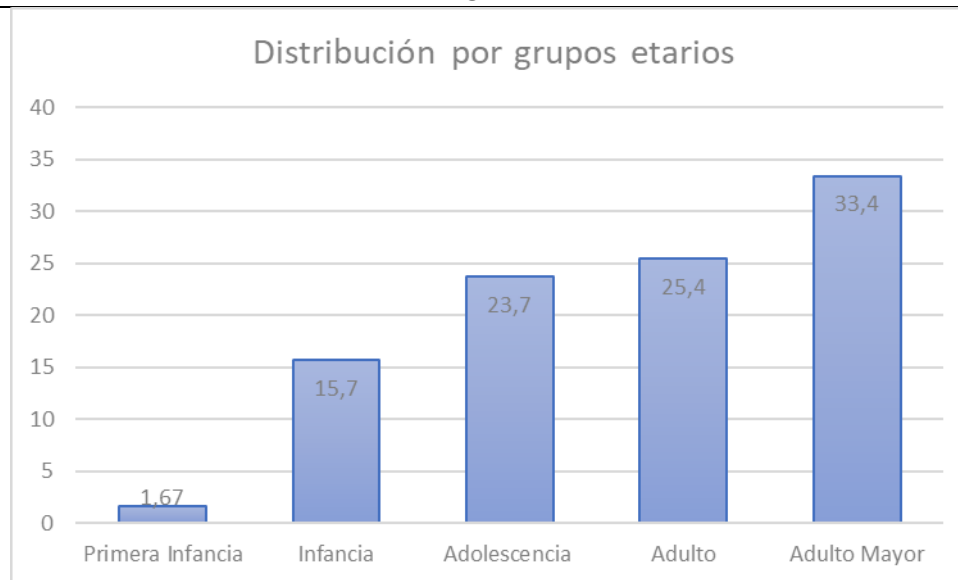
- ✓ En el Comedor Cocina Popular – Bosa Nova para la presente vigencia se tiene un total de 299 participantes, distribuidos en 123 núcleos familiares.
- ✓ Al realizar la distribución por genero tenemos 56.2 % son mujeres y 43.8 % son hombres.



- ✓ Al realizar la distribución por grupos etarios para el Comedor Comunitario de Bosa Nova se evidencia que el mayor numero de participantes corresponde a adultos mayores con un 33.4 % (n = 100), seguido por adultos con un 25.4% (n = 76), luego tenemos que el 23.7% (n = 71) son adolescentes y en menor proporción con un porcentaje de 15.7 % (n = 47), infancia y un 1.7% (n = 5), primera infancia.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



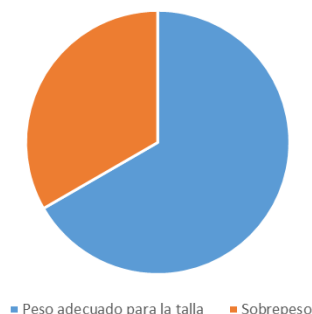
En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta una tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7,3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21,2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15,5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad.

Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2023 para el Comedor Comunitario Bosa Nova, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.

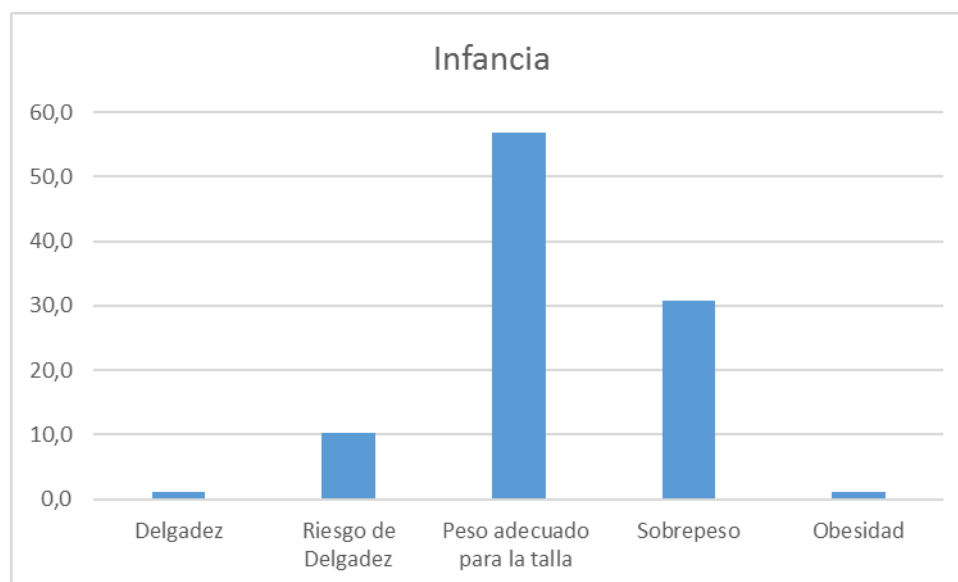
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Primera Infancia



Infancia



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 Participantes del Comedor Bosa Nova, que se caracteriza en su mayoría por adultos y adultos mayores, en donde el 56 % son mujeres, pertenecientes a estrato

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

2. y su 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

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, azúcares 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.

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 Bosa Nova 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 Bosa Nova lograra:

Información:

- Reconocer qué es la alimentación saludable y sus beneficios

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 9

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:

Estas acciones van dirigidas a los participantes y familias del Comedor Comunitario Bosa Nova.

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:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 9

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
--------------------------	-------------	---------------	----------	--

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 9

MASTER CHEF DEL “EL PLATO SALUDABLE”	<p>Taller lúdico de cocina saludable, el cual se desarrolla en un espacio de cocina con alimentos saludables y no saludables.</p> <p>La dinámica consiste en que grupos de integrantes preparan un plato saludable utilizando los alimentos que tienen expuestos en la simulación de la tienda. Una vez escogidos los alimentos para preparar el plato saludable y emplatar para su presentación.</p> <p>Terminado el tiempo se exponen y la nutricionista evaluará y calificará preparación, sabor, presentación y cumplimiento de plato saludable. Una vez socializado los resultados cada grupo degustará lo preparado.</p>	<p>Los resultados de la ENSIN 2015 evidencian 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% en el 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 la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También debemos mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad. Impulsar la creación de platos saludables y así educar a los participantes del servicio en la importancia y el beneficio que trae para nuestra salud el consumo de alimentos frescos.</p> <p>Es una propuesta integradora en promoción de hábitos de alimentación saludable</p>	<p>Humanos: apoyo administrativo, nutricionista</p> <p>Físico</p> <p>* Alimentos (saludables y no saludables)</p> <p>* Utensilios de cocina (ollas, sartenes, cuchillos, coge ollas, platos, cubiertos)</p> <p>* Tablero o cartulina para registrar evaluación</p> <p>* Equipos de cocina</p> <p>* Marcadores</p> <p>* Cinta pegante</p>	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 aplicará el test final que evaluará lo aprendido.

Elaborado por:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 9 de 9

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista – Fundacion Rema

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 8

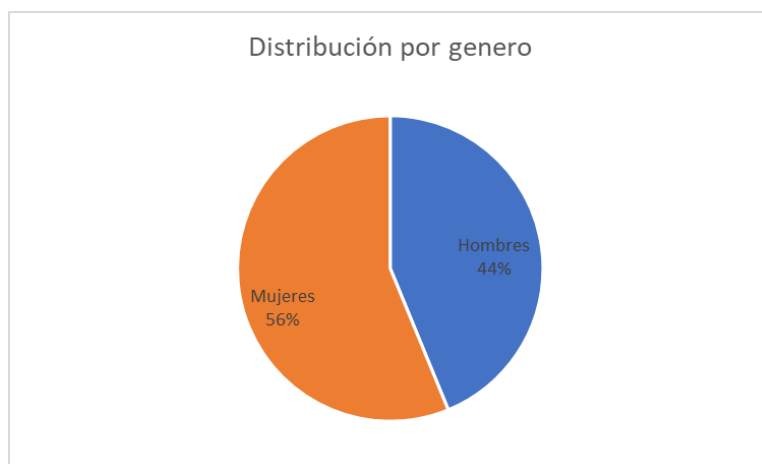
1. DATOS GENERALES
Fecha: 1 de junio de 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor Comunitario Bosa Nova/Bosa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista Esmeray Sanchez – Responsable del Servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: <ul style="list-style-type: none"> ✓ El Comedor Comunitario Bosa Nova 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 diurnos, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

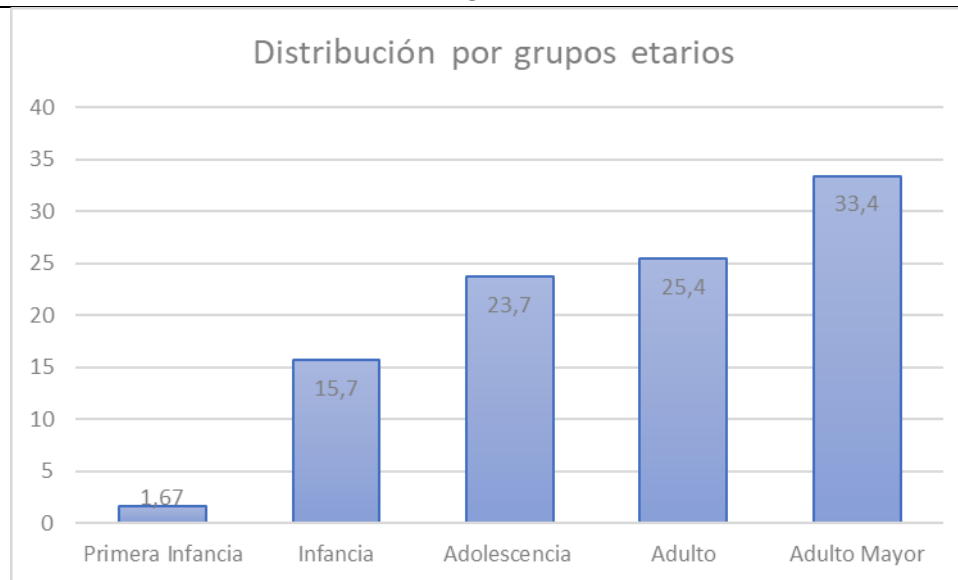
- ✓ En el Comedor Cocina Popular – Bosa Nova para la presente vigencia se tiene un total de 299 participantes, distribuidos en 123 núcleos familiares.
- ✓ Al realizar la distribución por genero tenemos 56.2 % son mujeres y 43.8 % son hombres.



- ✓ Al realizar la distribución por grupos etarios para el Comedor Comunitario de Bosa Nova se evidencia que el mayor numero de participantes corresponde a adultos mayores con un 33.4 % (n = 100), seguido por adultos con un 25.4% (n = 76), luego tenemos que el 23.7% (n = 71) son adolescentes y en menor proporción con un porcentaje de 15.7 % (n = 47), infancia y un 1.7% (n = 5), primera infancia.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



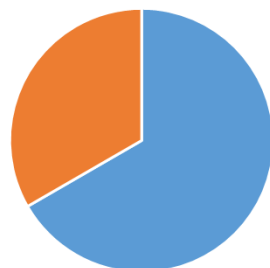
En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta una tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7,3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21,2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15,5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad.

Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2023 para el Comedor Comunitario Bosa Nova, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 8

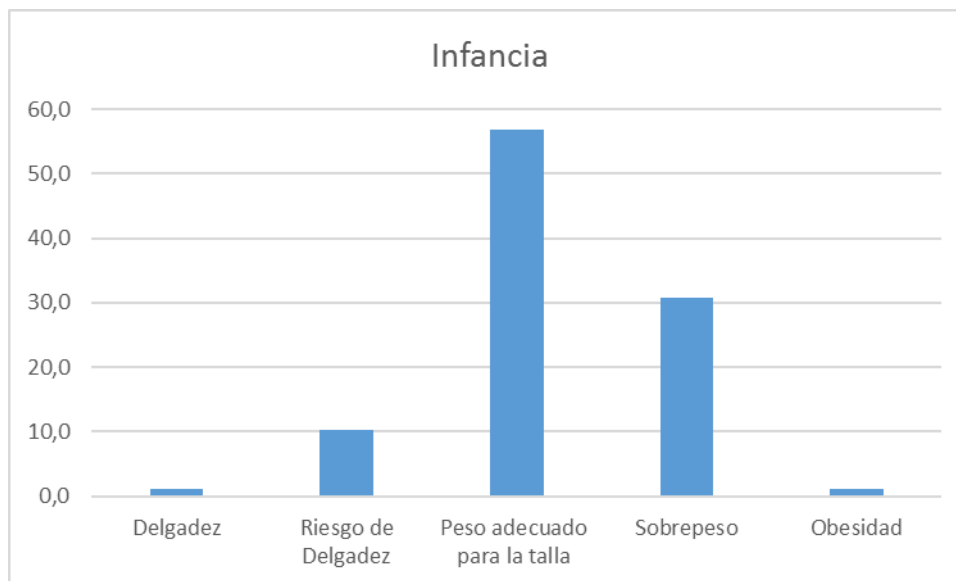
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Primera Infancia



■ Peso adecuado para la talla ■ Sobrepeso

Infancia



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 Participantes del Comedor Bosa Nova, que se caracteriza en su mayoría por adultos y adultos mayores, en donde el 56 % son mujeres, pertenecientes a estrato

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

2. y su 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

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, azúcares 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.

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

Tema: Endulzate Saludablemente

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de los participantes del Comedor Comunitario Bosa Nova 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 Bosa Nova lograra:

Información:

- Conocer la importancia de reducir el consumo de azúcar en la alimentación diaria

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 8

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

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:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 8

Menos azúcar más salud				
Herramienta/s pedagógica/s:				
Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Endúlzate saludablemente	Caja de herramientas menos azúcar mas salud – Guia Tecnica	<p>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</p> <p>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.</p> <p>Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales.</p>	<p>Nutricionista</p> <p>Espacio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kit de Nutricircuito “Endúlzate Saludablemente”, - Dos mesas - Estaciones de la variante de azúcares, - 33 fichas de alimentos 	Agosto 2024
4. EVALUACIÓN				
<p>Al iniciar el taller se aplicará el test inicial para conocer el grado de conocimiento que tienen los participantes y al terminar se realizara 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</p>				

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 8

Elaborado por:

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista – Fundacion Rema

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 9

1. DATOS GENERALES
Fecha: 1 de junio de 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor Comunitario Bosa Nova/Bosa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista Esmeray Sanchez – Responsable del Servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: <ul style="list-style-type: none"> ✓ El Comedor Comunitario Bosa Nova 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 diurnos, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

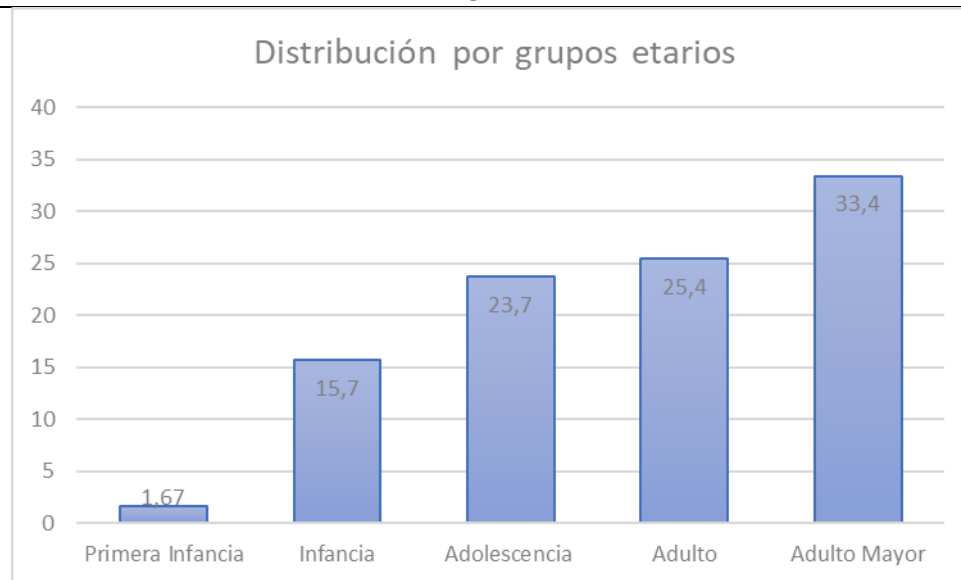
- ✓ En el Comedor Cocina Popular – Bosa Nova para la presente vigencia se tiene un total de 299 participantes, distribuidos en 123 núcleos familiares.
- ✓ Al realizar la distribución por genero tenemos 56.2 % son mujeres y 43.8 % son hombres.



- ✓ Al realizar la distribución por grupos etarios para el Comedor Comunitario de Bosa Nova se evidencia que el mayor numero de participantes corresponde a adultos mayores con un 33.4 % (n = 100), seguido por adultos con un 25.4% (n = 76), luego tenemos que el 23.7% (n = 71) son adolescentes y en menor proporción con un porcentaje de 15.7 % (n = 47), infancia y un 1.7% (n = 5), primera infancia.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



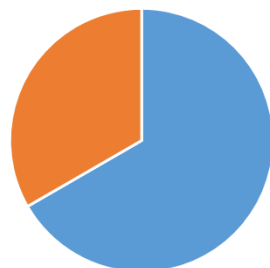
En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta una tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7,3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21,2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15,5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad.

Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2023 para el Comedor Comunitario Bosa Nova, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 9

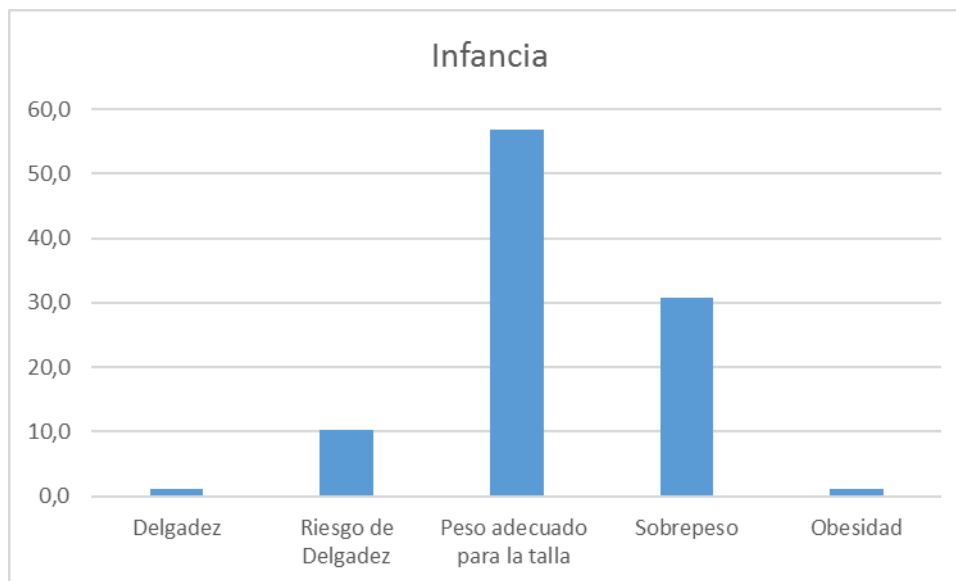
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Primera Infancia



■ Peso adecuado para la talla ■ Sobrepeso

Infancia



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 Participantes del Comedor Bosa Nova, que se caracteriza en su mayoría por adultos y adultos mayores, en donde el 56 % son mujeres, pertenecientes a estrato

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

2. y su 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.

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, azúcares 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 cardíaca, 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 transmisibles (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,

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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 Bosa Nova 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 Bosa Nova lograra:

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 sazónadores 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 Bosa Nova.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 9

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

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 y otras salsas preparadas porque tienen altísimo contenido de sodio.
- ✓ Evitar preparar y consumir sopas, consomés y cremas de paquete por la misma 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.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 9

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
--------------------------	-------------	---------------	----------	--

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 9 de 9

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	Septiembre 2024
			Físico: - Espacio - 4 mesas - Sonido (opcional) - Silbato, cinta, esferos/lápices Físico: - Espacio - 4 mesas - Sonido (opcional) - Silbato, cinta, esferos/lápices	

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 – Fundacion Rema

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 9

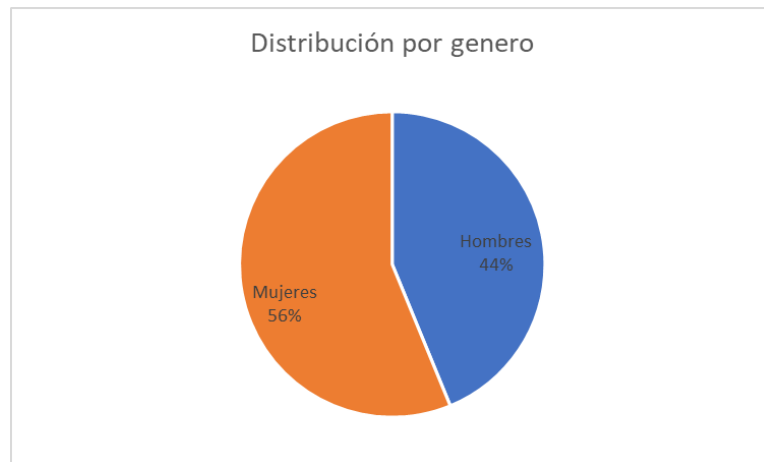
1. DATOS GENERALES
Fecha: 1 de junio de 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor Comunitario Bosa Nova/Bosa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista Esmeray Sanchez – Responsable del Servicio

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: <ul style="list-style-type: none"> ✓ El Comedor Comunitario Bosa Nova 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 diurnos, 10 comedores comunitarios, un centro crecer discapacidad, entre otros.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

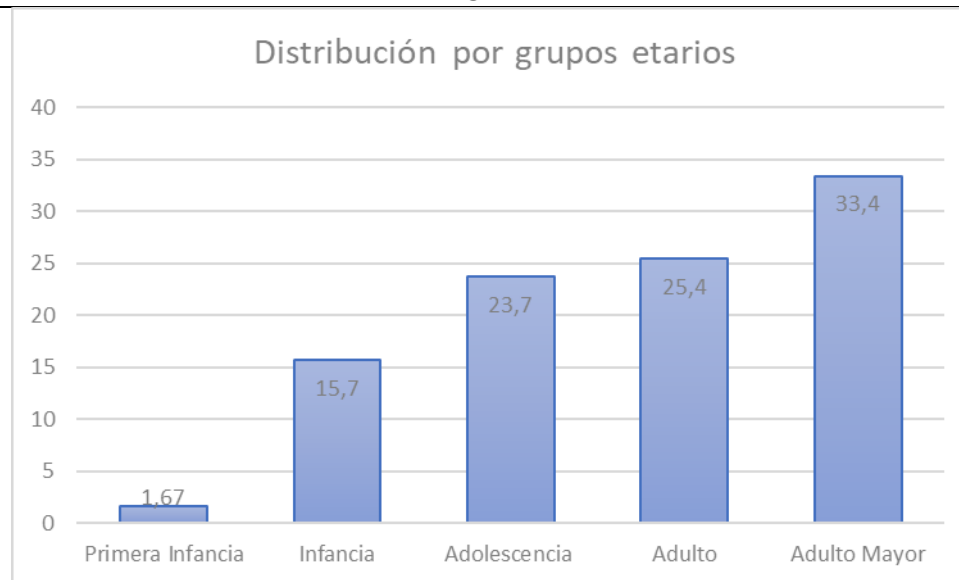
- ✓ En el Comedor Cocina Popular – Bosa Nova para la presente vigencia se tiene un total de 299 participantes, distribuidos en 123 núcleos familiares.
- ✓ Al realizar la distribución por genero tenemos 56.2 % son mujeres y 43.8 % son hombres.



- ✓ Al realizar la distribución por grupos etarios para el Comedor Comunitario de Bosa Nova se evidencia que el mayor numero de participantes corresponde a adultos mayores con un 33.4 % (n = 100), seguido por adultos con un 25.4% (n = 76), luego tenemos que el 23.7% (n = 71) son adolescentes y en menor proporción con un porcentaje de 15.7 % (n = 47), infancia y un 1.7% (n = 5), primera infancia.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta una tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7,3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21,2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15,5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad.

Teniendo en cuenta el último Informe de clasificación del estado nutricional del segundo semestre año 2023 para el Comedor Comunitario Bosa Nova, se identificó que la malnutrición se da por exceso (sobrepeso y obesidad) en todos los grupos etarios.

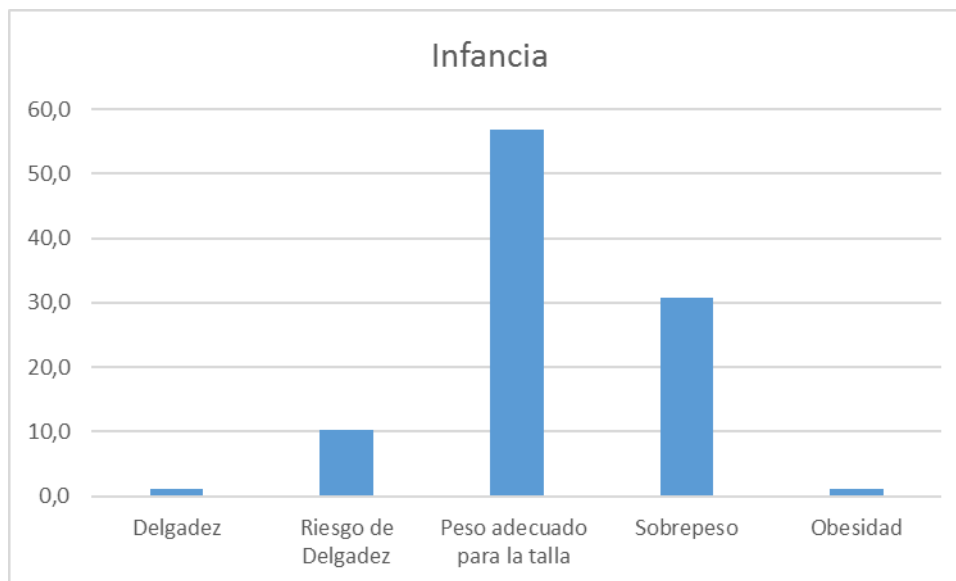
 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Primera Infancia



Infancia



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 Participantes del Comedor Bosa Nova, que se caracteriza en su mayoría por adultos y adultos mayores, en donde el 56 % son mujeres, pertenecientes a estrato

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

2. y su 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

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, azúcares 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 éste 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.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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 Bosa Nova 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 Bosa Nova 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:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 9

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 SOLORES NATURALES

Herramienta/s pedagógica/s:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 9

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
SABORES Y SOLORES 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 aplicara el test final que evaluara lo aprendido.

Elaborado por:

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 9 de 9

Yeinny Carolina Suarez Cifuentes – Nutricionista – Fundacion Rema

Concepto revisión Plan IEC Comedor BOSANOVA Convenio 7282/2024

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

Lun 10/06/2024 14:31

Para: C_7282-2024_Bosanova@outlook.com <C_7282-2024_Bosanova@outlook.com>; fundacionrema@gmail.com <fundacionrema@gmail.com>

CC: Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>; Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>; Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>; Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario BOSANOVA**,

En el marco del convenio 7282/2024 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**

Cordialmente,

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

Ana Milena Enríquez García

Contratista

Subdirección de Nutrición

Concepto revisión Plan IEC Comedor BOSANOVA Convenio 7282/2024

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

Lun 10/06/2024 14:31

Para: C_7282-2024_Bosanova@outlook.com <C_7282-2024_Bosanova@outlook.com>; fundacionrema@gmail.com <fundacionrema@gmail.com>

CC: Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>; Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>; Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>; Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario BOSANOVA**,

En el marco del convenio 7282/2024 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**

Cordialmente,

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

Ana Milena Enríquez García
Contratista
Subdirección de Nutrición