1. DATOS GENERALES
Fecha: 01/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Bella Flor/ Cuidad Bolívar
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición y dietética del asociado- Jessica Gamboa, coordinador – Alba Neira, profesional social Laura Cortes, comedor comunitario.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se tomó en cuenta línea técnica dada en jornada de sensibilización en vigilancia nutricional, en la cual, se indicaron las temáticas priorizadas y las herramientas para la difusión de estas
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se aplicó encuesta de identificación de necesidades, en la cual se genera caracterización de edad, estrato socioeconómico, y temas de interés con énfasis en nutrición, alimentación y actividad física, dicho formulario fue enviado por medio de enlace virtual, para que fuera diligenciado por la cantidad de 105 participantes, aplicado el 27/05/2024
Grupo/s interactivo/s: Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico entre estrato 1 y 2, en el cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 5 años a 70 años, en el rango de edad que mayor población se concentra es de 9 a 14 años y el grupo con menor porcentaje son menores de 8 años, se indaga por las condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos y se identifica que la población del comedor presenta un riesgo elevado de mal nutrición según socialización de estado nutricional en la cual se identifican participantes con sobrepeso y diferentes grados de obesidad, adicionalmente se identifica mediante fichas de los participantes que no tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias para desarrollar una vida saludable lo cual se considera que su seguridad alimentaria no se garantiza.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X_
Tema: Disminución del consumo de sodio Nombre del encuentro: Conciencia del consumo de sodio día a día

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Se invita a consumir menos sal y advierte de la existencia de algunos alimentos con mayor contenido de sal, cuyo consumo frecuente afecta la salud, pues aumenta el riesgo de hipertensión arterial, una enfermedad crónica que daña órganos principalmente como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos. Los altos niveles de sodio que tiene la sal produce retención de líquidos en el organismo, lo que provoca un aumento del volumen sanguíneo y con ello mayor presión sobre las arterias.

Los alimentos que producen este efecto indeseado son principalmente los procesados que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, enlatados como atún y sardinas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, galletería y panes industrializados, entre otros.

También están asociadas al alto consumo de sal el cáncer de estómago, las enfermedades del riñón y la osteoporosis. Al comer menos sal y menos

Objetivo:

Educar a la población sobre los factores de riesgo, los síntomas y las consecuencias de la hipertensión no controlada, se busca promover hábitos de vida saludables

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

-Actividad central: Figura humana. Se inicia preguntando al grupo sobre su relación con la sal y los productos alimenticios altos en sal. Una vez se haya explorado el conocimiento del grupo sobre el tema, se divide en subgrupos y se invita a cada subgrupo a dibujar el croquis de una figura humana en papel periódico a escala real, tomando como modelo a uno de sus integrantes. Hecha la figura humana, se les pedirá que dibujen los órganos que se ven afectados por un consumo excesivo de sal/sodio, y que escriban frases que motiven a quienes ven este dibujo para dejar este comportamiento del consumo excesivo de sal/sodio. Luego exponga ante el grupo la información del mensaje, para precisar los contenidos esenciales de este mensaje, contrastándolos con la conversación inicial. Para finalizar, se invita a cada persona participante a comprometerse con un par de comportamientos de reducción del consumo de sal en su alimentación.

-Actividad física: Actividad física mediante el juego. Se indica el juego "Pasa la bomba" se entrega bombas a los participantes, se comienza el juego diciendo "¡Pasa la bomba!" y luego pasa a otro jugador, el jugador que la recibe debe pasar rápidamente la bomba a otro jugador antes de una cuenta regresiva de 5 segundos. El juego continúa con los jugadores pasando la "bomba" de mano en mano lo más rápido posible. Si el temporizador suena mientras un jugador tiene la "bomba", ese jugador queda eliminado del juego.

El juego continúa hasta que solo quede un jugador, quien es el ganador. Este juego es una manera de promover la coordinación, la agilidad y la diversión entre adultos mayores, ya que requiere movimientos rápidos y atención para pasar la "bomba" antes de que suene el temporizador. Además, puede adaptarse fácilmente según las necesidades y capacidades individuales de los participantes, utilizando un temporizador más largo si es necesario.

Mensajes:

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

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
La sal de la vida es bien poquita	Figura humana. Se inicia con una sensibilización posteriormente dibujar el croquis de una figura humana en papel periódico a escala real, se les pedirá que dibujen los órganos que se ven afectados por un consumo excesivo de sal/sodio, y que escriban frases que motiven a quienes ven este dibujo para dejar este comportamiento del consumo excesivo de sal/sodio.	Es una de las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo.	Papel, marcadores Formato de asistencia, Recurso humano: Profesional en nutrición y coordinador.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión semana anterior Nutricionista: preparación de insumos y planificación de actividad semana anterior

4. EVALUACIÒN

Se realizará al final de la sesión de forma verbal las siguientes preguntas orientadoras, las cuales serán registradas junto a sus respuestas en el acta de la sesión, adicionalmente se aplica pretest y postest con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo adicionan la sal cuando cocinan?
- ¿Agregan sal a los alimentos servidos en la mesa del comedor?
- ¿Consumen en la familia productos de paquete, enlatados, embutidos? ¿Con qué frecuencia?

• ¿Piensan ustedes que el consumo de sal y de alimentos con alto contenido de sal tiene relación con • la buena salud o con las enfermedades? . Si escogen la segunda opción, ¿con cuáles enfermedades?

Elaborado por: Jessica Joulin Gamboa Campos ND

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:	SLIS CIUDAD BOLIVAR	SERVICIO SOCIAL: CC BELLA FLOR

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
6	6	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Estrategia IEC para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
28	6	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Importancia de las frutas y verduras en la alimentación - Promoción de actividad física ejercicios aeróbicos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
4	7	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Regulación del consumo de azucares añadidos - Promoción de actividad física ejercicios de fuerza o resistencia	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
6	8	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Estrategia IEC para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
22	8	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Importancia del consumo de viseras - Actividad fisica coordinacion y concentracion	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
6	9	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Enfermedades relacionadas con hábitos de alimentación (Hipertensión) - Promoción de actividad física, juegos con bombas	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
4	10	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Estrategia IEC para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
22	10	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Importancia del consumo de grasas saludables - Promoción de actividad física, ejercicios de flexibilidad	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.

Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.

Servicio social: diligencie con el número según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación:

1.Jardín Infantil Diurno
2.Jardín Infantil Nocturno
3.Casa de pensamiento intercultural
4.Centros Amar
5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia”
6.Creciendo en Familia en la ruralidad
7.Centros Forjar
8.Centro de Atención Transitoria
9.Hogar de Paso día
10.Hogar de Paso noche
11.Comunidad de Vida
12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día
13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche
14.Centros de protección social
15. Apoyos económicos
16.Centro Crecer
17.Centros Avanzar
18.Centro Renacer
19.Centros Integrarte-atención externa
20.Centros Integrarte-atención interna
21.Centros Proteger
22.Comedores

Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.

Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.

Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.

Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.

Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.

Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.

Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.

RV: Concepto revisión Plan IEC Comedor BELLA FLOR Convenio 7288/2024

Comedor Bella Flor <C_7288-2024BellaFlor@outlook.com>
Mar 11/06/2024 1:56 PM
Para:jessijoug@gmail.com <jessijoug@gmail.com>

De: Ana Milena Enriquez Garcia <aenriquez@sdis.gov.co>
Enviado: lunes, 10 de junio de 2024 3:05 p. m.
Para: C_7288-2024BellaFlor@outlook.com <C_7288-2024BellaFlor@outlook.com>; corsinapsis2021@gmail.com <corsinapsis2021@gmail.com>
Cc: Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>; Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>; Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>; Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
Asunto: Concepto revisión Plan IEC Comedor BELLA FLOR Convenio 7288/2024

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario BELLA FLOR:**

En el marco del convenio 7288/2024 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:

- Ajustar nombre de Comedores Comunitarios Cocinas Populares por Comedores Comunitarios.
- Establecer fecha de tamizaje como línea de base de la determinación temática. De igual forma, incluir el número de participantes dentro del ítem de identificación de necesidades
- Discriminar las acciones de información, educación y comunicación ya que están en un mismo ítem. Recordar que las acciones de comunicación están orientadas a motivar y a identificar junto con los participantes las acciones que permitirán modificar las prácticas relacionadas con la alimentación.
- La evaluación no permite realizar un contraste previo y posterior a la implementación de la estrategia. Por favor incluir el pre-test. Adicionalmente, es importante registrar algunas preguntas orientadoras que se utilizarán para evaluar o retroalimentar el encuentro, si bien estas respuestas se registrarán posteriormente en el acta de la sesión, es importante incluirlas también en la planeación.

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

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

Cordialmente,

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

Ana Milena Enríquez García
Contratista
Subdirección de Nutrición

1. DATOS GENERALES
Fecha: 01/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Bella Flor/ Cuidad Bolívar
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición y dietética del asociado- Jessica Gamboa, coordinador – Alba Neira, profesional social Laura Cortes, comedor comunitario-cocina popular.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se tomó en cuenta línea técnica dada en jornada de sensibilización en vigilancia nutricional, en la cual, se indicaron las temáticas priorizadas y las herramientas para la difusión de estas
Grupo/s interactivo/s: Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico, en cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 5 años a 70 años, con condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos.
Identificación participativa de la necesidad: Se prioriza el tema de la disminución del consumo de sodio porque su ingesta excesiva está directamente relacionada con un aumento en la presión arterial, lo que incrementa el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y problemas renales, y hay presencia de esta enfermedad en la comunidad. Reducir el consumo de sodio es una medida preventiva clave para mejorar la salud pública, ya que puede ayudar a disminuir la prevalencia de la hipertensión y sus complicaciones asociadas. Además, promover una dieta baja en sodio fomenta hábitos alimentarios más saludables y puede contribuir a una reducción significativa de la carga económica y social que estas enfermedades generan en los sistemas de salud y en la sociedad en general.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X_
Tema: Disminución del consumo de sodio Nombre del encuentro: Conciencia del consumo de sodio día a día

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Se invita a consumir menos sal y advierte de la existencia de algunos alimentos con mayor contenido de sal, cuyo consumo frecuente afecta la salud, pues aumenta el riesgo de hipertensión arterial, una enfermedad crónica que daña órganos principalmente como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos. Los altos niveles de sodio que tiene la sal produce retención de líquidos en el organismo, lo que provoca un aumento del volumen sanguíneo y con ello mayor presión sobre las arterias. Los alimentos que producen este efecto indeseado son principalmente los procesados que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, enlatados como atún y sardinas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, galletería y panes industrializados, entre otros. También están asociadas al alto consumo de sal el cáncer de estómago, las enfermedades del riñón y la osteoporosis. Al comer menos sal y menos
Objetivo: Educar a la población sobre los factores de riesgo, los síntomas y las consecuencias de la hipertensión no controlada, se busca promover hábitos de vida saludables
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: -Actividad central: Figura humana. Se inicia preguntando al grupo sobre su relación con la sal y los productos alimenticios altos en sal. Una vez se haya explorado el conocimiento del grupo sobre el tema, se divide en subgrupos y se invita a cada subgrupo a dibujar el croquis de una figura humana en papel periódico a escala real, tomando como modelo a uno de sus integrantes. Hecha la figura humana, se les pedirá que dibujen los órganos que se ven afectados por un consumo excesivo de sal/sodio, y que escriban frases que motiven a quienes ven este dibujo para dejar este comportamiento del consumo excesivo de sal/sodio. Luego exponga ante el grupo la información del mensaje, para precisar los contenidos esenciales de este mensaje, contrastándolos con la conversación inicial. Para finalizar, se invita a cada persona participante a comprometerse con un par de comportamientos de reducción del consumo de sal en su alimentación. -Actividad física: Actividad física mediante el juego. Se indica el juego "Pasa la bomba" se entrega bombas a los participantes, se comienza el juego diciendo "¡Pasa la bomba!" y luego pasa a otro jugador, el jugador que la recibe debe pasar rápidamente la bomba a otro jugador antes de una cuenta regresiva de 5 segundos. El juego continúa con los jugadores pasando la "bomba" de mano en mano lo más rápido posible. Si el temporizador suena mientras un jugador tiene la

"bomba", ese jugador queda eliminado del juego.
El juego continúa hasta que solo quede un jugador, quien es el ganador. Este juego es una manera de promover la coordinación, la agilidad y la diversión entre adultos mayores, ya que requiere movimientos rápidos y atención para pasar la "bomba" antes de que suene el temporizador. Además, puede adaptarse fácilmente según las necesidades y capacidades individuales de los participantes, utilizando un temporizador más largo si es necesario.

Mensajes:

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

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
La sal de la vida es bien poquita	Figura humana. Se inicia con una sensibilización posteriormente dibujar el croquis de una figura humana en papel periódico a escala real, se les pedirá que dibujen los órganos que se ven afectados por un consumo excesivo de sal/sodio, y que escriban frases que motiven a quienes ven este dibujo para dejar este comportamiento del consumo excesivo de sal/sodio.	Es una de las principales causas de muerte y discapacidad en el mundo, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo.	Papel, marcadores Formato de asistencia, Recurso humano: Profesional en nutrición y coordinador.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión semana anterior Nutricionista: preparación de insumos y planificación de actividad semana anterior

4. EVALUACIÒN

Se realizará al final de la sesión de forma verbal las siguientes preguntas orientadoras, las cuales serán registradas junto a sus respuestas en el acta de la sesión:

- ¿Cómo adicionan la sal cuando cocinan?
- ¿Agregan sal a los alimentos servidos en la mesa del comedor?

- ¿Consumen en la familia productos de paquete, enlatados, embutidos? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Piensan ustedes que el consumo de sal y de alimentos con alto contenido de sal tiene relación con
- la buena salud o con las enfermedades? . Si escogen la segunda opción, ¿con cuáles enfermedades?

Elaborado por: Jessica Joulin Gamboa Campos ND

1. DATOS GENERALES
Fecha: 01/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Bella Flor/ Cuidad Bolívar
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición y dietética del asociado- Jessica Gamboa, coordinador – Alba Neira, profesional social Laura Cortes, comedor comunitario-cocina popular.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se tomó en cuenta línea técnica dada en jornada de sensibilización en vigilancia nutricional, en la cual, se indicaron las temáticas priorizadas y las herramientas para la difusión de estas
Grupo/s interactivo/s: Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico, en cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 5 años a 70 años, con condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos.
Identificación participativa de la necesidad: Es importante hablar con adultos del consumo de grasas saludables porque estas juegan un papel crucial en el mantenimiento de la salud cardiovascular, la función cerebral y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. Las grasas saludables, como las encontradas en el aceite de oliva, los frutos secos, el aguacate y los pescados grasos, ayudan a regular los niveles de colesterol, reducen la inflamación y proporcionan energía esencial. Educar a los adultos sobre la diferencia entre grasas saludables y grasas trans o saturadas puede llevar a mejores elecciones dietéticas, promoviendo una dieta equilibrada que favorezca la longevidad y una mejor calidad de vida. Además, esta educación puede tener un efecto multiplicador, ya que los adultos informados son más propensos a transmitir hábitos alimentarios saludables a sus familias y comunidades.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X_
Tema: Importancia del consumo de grasas saludables Nombre del encuentro: A comer grasas saludables

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: se espera que los participantes adquieran un mayor conocimiento sobre la importancia de incluir estas grasas en su dieta diaria y que comprendan cómo diferenciarlas de las grasas no saludables. Se anticipa que adopten hábitos alimentarios más saludables, incorporando alimentos ricos en grasas buenas como aguacates, frutos secos, semillas y pescados grasos, y reduciendo el consumo de grasas trans y saturadas. Además, se espera que transmitan esta información a sus familias y comunidades, promoviendo una cultura de alimentación saludable que contribuya a la prevención de enfermedades cardiovasculares y al mejoramiento de la salud general.
Objetivo: Fomentar la elección de alternativas de alimentación que incluyan grasas saludables
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: -Actividad central: se prepara antes de la reunión, con ayuda de dos personas voluntarias que pueden ser parte del grupo a capacitar o no, una emisión en vivo de un relato radiofónico, a partir del guion que aparece a continuación. Se sacan tres fotocopias del guion y se realiza un ensayo para familiarizarse con el texto y la intención de los parlamentos, pues lo leerán al momento de la representación. También se prepararán algunos efectos sonoros, teniendo en cuenta que deben intentar una lectura actuada, exagerando las emociones, para que sea divertida al público. Una vez terminada la representación, se formularán las siguientes preguntas generadoras de conversación: ¿Por qué se enfermó el corazón de Vicente López? ¿Pudo Vicente evitar en algún momento de su vida esta situación? ¿Creen ustedes que sus corazones o el de algunas personas de sus familias están en riesgo como el de Vicente López? ¿Que pueden hacer para evitar ese riesgo? Se intercalan en la conversación la información acerca de la importancia del mensaje, sus beneficios y la manera de ponerlo en práctica. -Actividad física: Promoción de actividad física, ejercicios de flexibilidad, se propondrá un ejercicio de flexibilidad eficaz es el estiramiento de isquiotibiales sentado. Para realizar este ejercicio, se propone sentarse en el suelo con las piernas extendidas hacia adelante y los pies juntos. Manteniendo la espalda recta y los brazos extendidos hacia adelante, y luego inclinarse lentamente hacia los pies, intentando tocar los dedos de los pies con las manos sin doblar las rodillas. Manteniendo esta posición durante 15-30 segundos, respirando profundamente y sintiendo el estiramiento en la parte posterior de las piernas. Este ejercicio ayuda a mejorar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales, reduce la rigidez y puede prevenir lesiones en la parte inferior del cuerpo. De esta manera se propondrá una serie de estiramientos musculares

Mensajes:

Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Importancia del consumo de grasas saludables	Se realizará una emisión en vivo de un relato radiofónico, a partir de un guion con participación de los asistentes, una vez terminada la representación, se formula preguntas generadoras de conversación	El consumo de las grasas insaturadas favorece la salud de corazón, venas y arterias, mientras que el consumo alto de las grasas	Tres fotocopias del relato radiofónico. "Faltan cinco pa las doce y cataplum, plaf" Formato de asistencia, Recurso humano: Profesional en nutrición y coordinador.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión semana anterior Nutricionista: preparación de insumos y planificación de actividad semana anterior

4. EVALUACIÒN

Se realizará al final de la sesión de forma verbal las siguientes preguntas orientadoras, las cuales serán registradas junto a sus respuestas en el acta de la sesión :

- ¿Consideran ustedes que su alimentación diaria contiene grasas poco saludables?
- ¿Cómo podrían mejorar esta situación?
- ¿Qué cambios haría usted en el momento de comprar los alimentos para mejorar la calidad de las grasas en su canasta familiar?

Elaborado por: Jessica Joulin Gamboa Campos ND

DATOS GENERALES
Fecha: 01/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Bella Flor/ Cuidad Bolívar
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición y dietética del asociado- Jessica Gamboa, coordinador – Alba Neira, profesional social Laura Cortes, comedor comunitario.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se tomó en cuenta línea técnica dada en jornada de sensibilización en vigilancia nutricional, en la cual, se indicaron las temáticas priorizadas y las herramientas para la difusión de estas
Grupo/s interactivo/s: Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico, en cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 5 años a 70 años, con condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos.
Identificación participativa de la necesidad: La alimentación saludable es un tema crucial en la salud y bienestar de la familia colombiana. Sin embargo, hay varias causas y problemas asociados que pueden dificultar la adopción de hábitos alimenticios saludables, como el que muchas familias carecen de la información necesaria para tomar decisiones alimenticias saludables, la existencia de mitos y creencias erróneas sobre la nutrición que pueden influir negativamente en las elecciones alimenticias. Adicionalmente el "plato de la familia" en Colombia tiene una importancia cultural, social, y nutricional significativa. Este concepto no solo se refiere a la comida en sí, sino también a los valores, tradiciones y prácticas que rodean la alimentación familiar
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X_
Tema: Plato saludable de la familia colombiana Nombre del encuentro: Conozcamos el plato saludable de la familia

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

El desarrollo de una sesión enfocada en el plato saludable de la familia colombiana tiene varios objetivos esenciales que buscan mejorar la salud y el bienestar de las familias. Estos objetivos incluyen la educación, la promoción de hábitos alimenticios saludables, y la creación de conciencia sobre la importancia de una nutrición equilibrada. Es importante destacar que una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas de las personas con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo, y es por eso por lo que se debe generar un impacto en los participantes del comedor con el fin de generar hábitos saludables en la preparación y consumo de alimentos.

Objetivo:

Orientar a la población del comedor para la adopción y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional.

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

- Actividad central: Alimentos al plato, esta actividad está basada en un juego de clasificación de los alimentos, se contaran con fichas con imágenes de alimentos y laminas con el dibujo del plato saludable de la familia colombiana, posteriormente dependiendo del número de personas que asistan se organizara la comunidad por grupos, posteriormente se les pedirá que los clasifiquen según el concepto de grupo de alimentos (conjunto de alimentos con características nutricionales similares) y que le pongan nombre a cada grupo. Una vez hecha la actividad, deberán compartir y descubrir los 6 grupos de alimentos propuestos en el Plato saludable de la Familia Colombiana (Cereales, tubérculos, raíces y plátanos / Verduras y frutas / Leche y productos lácteos / Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas / Grasas / Azúcares), a medida que se desarrolle la actividad se irán resolviendo las dudas en la clasificación.

- Actividad física: Promoción de actividad física, rumba. La clase de rumba es una forma divertida y energética de hacer ejercicio que combina movimientos de baile con música vibrante. Se comienza con un calentamiento de 5-10 minutos para preparar el cuerpo para el baile. Incluyendo movimientos suaves y estiramientos para aumentar la circulación y la flexibilidad, se enseñarán los pasos básicos de la rumba, como el paso básico de rumba, los movimientos de cadera y las variaciones de brazos. Se mostrara cada movimiento lentamente y luego aumenta gradualmente la velocidad

Mensaje:

1 plato saludable = Alimentos variados y frescos + agua y actividad física.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Plato saludable de la familia colombiana – Juego identificación grupos de alimentos	Mediante dinámica de identificación de los grupos de alimentos, posteriormente se presentarán los alimentos que corresponden a cada grupo y se presentara la relación y proporción de consumo de cada grupo. promoción de actividad física, rumba	Tiene el fin de brindar opciones saludables de alimentación y contribuir a la elección adecuada de alimentos,	GABAS Infografía y manual de facilitadores gabas Formato de asistencia, Fichas alimentos, laminas plato saludable familia colombiana. Recurso humano: Profesional en nutrición y coordinador.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión semana anterior Nutricionista: preparación de insumos y planificación de actividad semana anterior.

4. EVALUACIÒN

Se realizará al final de la sesión de forma verbal las siguientes preguntas orientadoras, las cuales serán registradas junto a sus respuestas en el acta de la sesión:

- ¿Qué nos dice el plato saludable?
- ¿Qué nos dice el vaso de agua?
- ¿Qué nos dicen las figuras azules?
- Para finalizar la evaluación se invitará al grupo a reflexionar, a pensar en cambios positivos. ¿Qué cambios pueden hacer en la alimentación de sus familias para ajustarla a las recomendaciones del Plato

Elaborado por: Jessica Joulin Gamboa Campos ND

1. DATOS GENERALES
Fecha: 01/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Bella Flor/ Cuidad Bolívar
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición y dietética del asociado- Jessica Gamboa, coordinador – Alba Neira, profesional social Laura Cortes, comedor comunitario-cocina popular.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se tomó en cuenta línea técnica dada en jornada de sensibilización en vigilancia nutricional, en la cual, se indicaron las temáticas priorizadas y las herramientas para la difusión de estas
Grupo/s interactivo/s: Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico, en cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 5 años a 70 años, con condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos.
Identificación participativa de la necesidad: El reducir el consumo de productos de paquete, los que son menos naturales y más procesados (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.), comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, porque son muy ricas en las llamadas “calorías vacías”, que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas, lo que favorece el sobrepeso y la obesidad sin nutrir al cuerpo. Asimismo, estos productos tienen alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcar que favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón. Ya que estos productos se gran consumo y agrado por parte de los participantes.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X_
Tema: Regulación del consumo de azucares añadidos y productos de paquete.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Nombre del encuentro: De que nos alimentamos comercialmente

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: La actividad de sensibilización sobre el consumo de productos envasados es importante por varias razones. Primero, ayudan a educar a los consumidores sobre los impactos que estos productos pueden tener en su salud y en el medio ambiente. Al concienciar a las personas sobre los ingredientes, el contenido nutricional y los efectos del embalaje en la naturaleza, se les capacita para tomar decisiones más informadas y saludables. Además, esta actividad puede fomentar un consumo más responsable. Al destacar la importancia de reducir el uso de envases desechables y optar por alternativas más sostenibles, como el reciclaje o la compra a granel, se promueve un estilo de vida más consciente y respetuoso con el medio ambiente.
Objetivo: Fomentar la reducción del consumo de azúcar de la comunidad con el fin de mejorar sus hábitos alimenticios y fortalecer su salud física y mental.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: -Actividad central: Para el desarrollo de la temática se realizara una socialización de contenidos de azúcar en los alimentos y se presentaran y explicaran las tablas nutricionales de los alimentos, posteriormente se realizar actividad participativa en la cual se entregaran empaques de alimentos y/o fichas impresas de tablas nutricionales de alimentos con altos contenidos de azúcar añadida, se pedirá a algunos de las asistentes que identifiquen el contenido de azúcar de un producto y posteriormente pese y puedan visualizar el contenido de azúcar en los productos, posteriormente se realizara un retroalimentación del consumo de azúcar habitual y los riesgos. -Actividad física: Promoción de actividad física ejercicios de fuerza o resistencia, con anterioridad se les pedirá a los participantes que lleven al encuentro una botella plástica grande llena de líquido, para que sea usada como pesa en el desarrollo de ejercicios, se desarrollara un calentamiento y estiramiento y posteriormente ejercicios coordinados con el uso de las botellas.
Mensajes: Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Bolsitas de azúcar	identificación de contenido de azúcar de diferentes productos, con una gramera, azúcar refinada y bolsas transparentes, se identificarán en su tabla de contenido nutricional el contenido de azúcar del mismo	El azúcar y los productos procesados con altos contenidos de azúcar añadidas favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.	Bolsas de papel, marcadores colores y leguminosas. Formato de asistencia, Recurso humano: Profesional en nutrición y coordinador.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión semana anterior Nutricionista: preparación de insumos y planificación de actividad semana anterior

4. EVALUACIÒN

Se realizará al final de la sesión una mesa redonda en la cual se genere una conversación en la que los participantes puedan intercalar y precisar ideas sobre por qué no se deben consumir este tipo de productos y cómo llevar este mensaje a la práctica.

Elaborado por: Elaborado por: Jessica Joulin Gamboa Campos ND

1. DATOS GENERALES
Fecha: 01/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Bella Flor/ Cuidad Bolívar
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición y dietética del asociado- Jessica Gamboa, coordinador – Alba Neira, profesional social Laura Cortes, comedor comunitario-cocina popular.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se tomó en cuenta línea técnica dada en jornada de sensibilización en vigilancia nutricional, en la cual, se indicaron las temáticas priorizadas y las herramientas para la difusión de estas
Grupo/s interactivo/s: Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico, en cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 5 años a 70 años, con condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos.
Identificación participativa de la necesidad: Al implementar esta sesión, es posible ayudar a superar el rechazo inicial de las vísceras por parte de los niños y algunos adultos fomentar una alimentación más variada y nutritiva. Los niños tienden a imitar los comportamientos de los adultos que los rodean, por lo que es importante que los padres y cuidadores muestren una actitud positiva hacia el consumo de vísceras para influir en las actitudes y preferencias alimentarias de los niños. Por ende, es importante abordar la temática con toda la comunidad.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X_
Tema: Importancia del consumo de viseras Nombre del encuentro: Aprovechemos el poder de las viseras

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

En la sesión se busca educar, motivar y capacitar a los participantes para que incorporen estos alimentos nutritivos y económicos en su dieta y se pueda aumentar su disposición a consumirlos.

El informar a los participantes sobre el valor nutricional de las leguminosas y vísceras, destacando sus beneficios para la salud y su papel en una dieta equilibrada. Educar a los participantes sobre cómo el consumo regular de vísceras puede contribuir a la prevención de deficiencias nutricionales, mejorar la salud cardiovascular y promover el bienestar general. Fomentar la inclusión de leguminosas y vísceras en la dieta diaria de los participantes como una forma de diversificar sus fuentes de nutrientes y mejorar la calidad nutricional de sus comidas. Para finalizar un cambio de Actitudes, al abordar posibles prejuicios o estigmas asociados con el consumo de leguminosas y vísceras, promoviendo una actitud más positiva y abierta hacia estos alimentos.

Objetivo:

Fomentar el aumento del consumo de viseras y reducir sus desperdicios.

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

-Actividad central: El cuento de Rocío, se le pedirá a tres personas del grupo que preparen una dramatización a partir de la historia que se entregara, mientras el resto del grupo habla libremente alrededor de la siguiente pregunta: ¿qué alimento, que de entrada no les gustaba, han aprendido a comer porque supieron que es saludable? Una vez hecha la representación, se divide al grupo en pequeños grupos de cuatro o cinco personas, se entregará a cada subgrupo una serie de tarjetas que tienen palabras que puestas en cierto orden conforman una frase alusiva al tema. Se les pedirá que rápidamente armen las frases se entregara un premio para el grupo más rápido. Las frases que hay en tarjetas son las siguientes:

- Las verduras de hoja verde como la espinaca, las acelgas, el apio y la lechuga son ricas en hierro.
- Si las vísceras se acompañan con frutas ricas en vitamina C como la naranja, el hierro se absorbe mejor.
- El hígado, la pajarilla, el bofe y el corazón, una vez a la semana nos aportan el hierro necesario.
- Los productos embutidos como el chorizo, la mortadela, el jamón, la salchicha y el salchichón no son fuente de hierro.

Una vez armadas las frases, los subgrupos las comparten y conversan ampliando sus conocimientos para el grupo. Para finalizar se expone ante el grupo la importancia del tema, para precisar los contenidos esenciales de este mensaje.

-Actividad física: Actividad física ejercicios de coordinación y concentración: se desarrollará el juego de "Simón dice" con movimientos complejos. En este juego, el instructor da instrucciones como "Simón dice, toca tu nariz con la mano izquierda y levanta la pierna derecha", y los participantes deben seguir estas instrucciones solo si comienzan con "Simón dice". Si la instrucción no empieza con "Simón dice", los participantes deben quedarse quietos. Este ejercicio requiere que los jugadores presten mucha atención a las palabras del instructor y coordinen sus movimientos de manera precisa, mejorando así tanto la concentración como la coordinación motora.

Mensaje:

Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
El cuento y armando frases	Actividad de lectura de un cuento dramático y Teniendo una serie de tarjetas que tienen palabras que puestas en cierto orden conforma una frase alusiva al tema. Se les pedirá que rápidamente armen las frases, esto en el marco de la socialización de la temática.	La anemia ha mostrado ser una enfermedad de difícil erradicación en la mayoría de los países en desarrollo. Existen múltiples causas de anemia, sin embargo, la anemia de más frecuente ocurrencia es la relacionada con pobre ingesta de hierro, también llamada anemia ferropénica.	Cuento sobre la anemia y papeles con palabras. Formato de asistencia, Recurso humano: Profesional en nutrición y coordinador.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión semana anterior Nutricionista: preparación de insumos y planificación de actividad semana anterior

4. EVALUACIÒN

Se realizará al final de la sesión una mesa redonda en la cual los participantes expondrán las conclusiones de la sesión, las cuales serán registradas junto a sus respuestas en el acta de la sesión:

Elaborado por: Jessica Joulin Gamboa Campos ND

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: SLIS CIUDAD BOLIVAR | SERVICIO SOCIAL: CC BELLA FLOR

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
6	6	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Estrategia IEC para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
19	6	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Importancia de las frutas y verduras en la alimentación - Promoción de actividad física ejercicios aeróbicos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
24	7	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Regulación del consumo de azucares añadidos - Promoción de actividad física ejercicios de fuerza o resistencia	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
6	8	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Estrategia IEC para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
26	8	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Importancia del consumo de viseras - Actividad fisica coordinacion y concentracion	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
20	9	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Enfermedades relacionadas con hábitos de alimentación (Hipertensión) - Promoción de actividad física, juegos con bombas	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
10	10	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Estrategia IEC para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
18	10	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Importancia del consumo de grasas saludables - Promoción de actividad física, ejercicios de flexibilidad	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO
Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.
Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.
Servicio social: diligencie con el número según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación: 1.Jardín Infantil Diurno 2.Jardín Infantil Nocturno 3.Casa de pensamiento intercultural 4.Centros Amar 5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia” 6.Creciendo en Familia en la ruralidad 7.Centros Forjar 8.Centro de Atención Transitoria 9.Hogar de Paso día 10.Hogar de Paso noche 11.Comunidad de Vida 12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día 13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche 14.Centros de protección social 15. Apoyos económicos 16.Centro Crecer 17.Centros Avanzar 18.Centro Renacer 19.Centros Integrarte-atención externa 20.Centros Integrarte-atención interna 21.Centros Proteger
Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.

Eliminar | Archivar | Informar | Responder a todos | Zoom

RE: Ajuste cronograma IEC Comedor Bella flor

EO

Equipo Operativo<equipo_operativo@sdis.gov.co>

Para: Usted

Jue 22/08/2024 10:36 AM

Iniciar respuesta con: Muchas gracias. | Excelente, gracias. | Muchas gracias por la revisión.

Buenas tardes:

Posterior al ejercicio de revisión se avala el cronograma para la toma de medidas antropométricas remitido.

Quedo atenta

Viviana Villegas
Vigilancia Nutricional

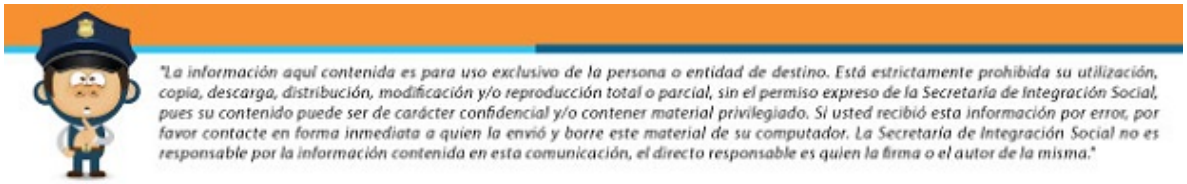
De: Comedor Bella Flor <C_7288-2024BellaFlor@outlook.com>
Enviado: miércoles, 21 de agosto de 2024 13:02
Para: Equipo Operativo <equipo_operativo@sdis.gov.co>; Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Asunto: Ajuste cronograma IEC Comedor Bella flor

Buen dia enviamos ajuste de cronograma de acciones de IEC para el comedor Bella flor y cronograma de peso y talla

Cordial saludo

Jessica Gamboa
Nutricionista
Comedor Bella flor





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

Responder | Reenviar

Eliminar Archivar Informar Responder a todos Zoom

Ajuste cronograma IEC Comedor Bella flor

formato...aflor.xlsx

CF

Comedor Bella Flor

Para: Gina Paola Arocha Zuluaga

Responder Responder a todos Reenviar

Mié 9/10/2024 8:08 PM

formato_cronograma_capacit...
29 KB

Buen dia enviamos ajuste de cronograma de acciones de IEC para el comedor Bella flor para el mes de Octubre

Cordial saludo

Jessica Gamboa
Nutricionista
Comedor Bella flor

Responder Reenviar

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: SLIS CIUDAD BOLIVAR

SERVICIO SOCIAL: CC BELLA FLOR

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
6	6	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Estrategia IEC para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
19	6	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Importancia de las frutas y verduras en la alimentación - Promoción de actividad física ejercicios aeróbicos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
24	7	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Regulación del consumo de azucares añadidos - Promoción de actividad física ejercicios de fuerza o resistencia	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
6	8	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Estrategia IEC para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
26	8	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Importancia del consumo de viseras - Actividad fisica coordinacion y concentracion	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
20	9	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Enfermedades relacionadas con hábitos de alimentación (Hipertensión) - Promoción de actividad física, juegos con bombas	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
16	10	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Estrategia IEC para la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:00 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR
22	10	2024	Jessica Gamboa	Participantes del comedor comunitario	Importancia del consumo de grasas saludables - Promoción de actividad física, ejercicios de flexibilidad	Comedor Comunitario Bella Flor	9:00 A.M. - 10:30 A.M.	Carrera 27 BIS A # 73 C-45 SUR

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO
Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.
Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.
Servicio social: diligencie con el número según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación: 1.Jardín Infantil Diurno 2.Jardín Infantil Nocturno 3.Casa de pensamiento intercultural 4.Centros Amar 5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia” 6.Creciendo en Familia en la ruralidad 7.Centros Forjar 8.Centro de Atención Transitoria 9.Hogar de Paso día 10.Hogar de Paso noche 11.Comunidad de Vida 12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día 13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche 14.Centros de protección social 15. Apoyos económicos 16.Centro Crecer 17.Centros Avanzar 18.Centro Renacer 19.Centros Integrarte-atención externa 20.Centros Integrarte-atención interna 21.Centros Proteger 22.Comedores
Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.