Gmail **comedor comunitario Govarova <comedorgovarova2021@gmail.com>**

Fwd: Concepto segunda revisión Plan IEC Comedor Comunitario Govarova

1 mensaje

ANDREA RONDON <andrecaronutri@gmail.com> 27 de junio de 2024, 11:36
Para: comedor comunitario Govarova <comedorgovarova2021@gmail.com>

---------- Forwarded message ---------
De: **ANDREA RONDON** <andrecaronutri@gmail.com>
Date: lun, 24 jun 2024 a la(s) 5:59 p.m.
Subject: Re: Concepto segunda revisión Plan IEC Comedor Comunitario Govarova
To: LA SIEMBRA <corporacionlasiembra@gmail.com>, <kjramirez@sdis.gov.co>, comedor comunitario Govarova <comedorgovarova2021@gmail.com>

Cordial saludo,

En el presente correo adjunto formatos de IEC - I Sesiòn 28 junio 2024.

Lo anterior para su conocimiento y fines pertinentes

Andrea Rondòn
Nutricionista

El sáb, 22 jun 2024 a la(s) 8:56 p.m., LA SIEMBRA (corporacionlasiembra@gmail.com) escribió:

> ---------- Forwarded message ---------
> De: **Kelly Johanna Ramirez Alvarado** <kjramirez@sdis.gov.co>
> Date: sáb, 22 jun 2024, 5:48 p. m.
> Subject: Concepto segunda revisión Plan IEC Comedor Comunitario Govarova
> To: comedorgovarova@outlook.com <comedorgovarova@outlook.com>, corporacionlasiembra@gmail.com <corporacionlasiembra@gmail.com>
> Cc: Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>, Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>, Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>, Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
>
> Cordial saludo equipo **Comedor Govarova,**
>
> En el marco del convenio 7363 de 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:

- Resaltar (negrilla) el nombre de la temática escogida para cada sesión, si bien se escogieron 5 temas en la identificación de necesidades, cada formato debe tener solo el nombre de temática seleccionada y desarrollada, de esta manera no genera confusión en el lector.
- Ajustar el alcance de las sesiones.

Los planes IEC ajustados (5 formatos), deben ser cargados en la carpeta denominada Versión final, para la revisión por parte del equipo de supervisión.

Version_final

NOTA: por favor no elimine las carpetas de primera y segunda entrega para tener la trazabilidad de las diferentes entregas, también es necesario compartir este correo con el profesional de nutrición.

Cordialmente,

Equipo Técnico Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física - SDIS

6 adjuntos

CRONOGRAMA _IEC_ GOVAROVA.xlsx
377K

FORMATO_CONTRUCCIOÒN_ ESTRATEGIA IEC COMEDOR GOVAROVA_ JUNIO.docx
80K

FORMATO_CONTRUCCIOÒN_ ESTRATEGIA IEC COMEDOR GOVAROVA_ JULIO.docx
71K

FORMATO_CONTRUCCIOÒN_ ESTRATEGIA IEC COMEDOR GOVAROVA_ AGOSTO.docx
87K

FORMATO_CONTRUCCIOÒN_ ESTRATEGIA IEC COMEDOR GOVAROVA_ OCTUBRE.docx
71K

FORMATO_CONTRUCCIOÒN_ ESTRATEGIA IEC COMEDOR GOVAROVA_ SEPT.docx
72K

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 “Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá” / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – comedor Govarova /Localidad Rafael Uribe Uribe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Andrea Rondón (Profesionales en Nutrición).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Cambios en la dieta no solo pueden mejorar la salud y prevenir enfermedades, también pueden ayudar a reducir la huella medioambiental y, por lo tanto, disminuir el uso de recursos naturales y contribuir al cuidado del medio ambiente.

Cabe resaltar e las temáticas seleccionadas para la elaboración del cronograma de estilos de vida saludables, se determina a través del análisis de una encuesta aplicada de manera aleatoria al 92% equivalente a 221 participantes.

Temática propuesta por el profesional en nutrición con base a la última clasificación nutricional, experiencia con la comunidad y el interés de los participantes en enriquecer sus conocimientos, ampliar y aprender, frente al cuidado del medio ambiente, alimentación saludable, alimentación y consciente, a través de experiencias compartidas en comunidad.

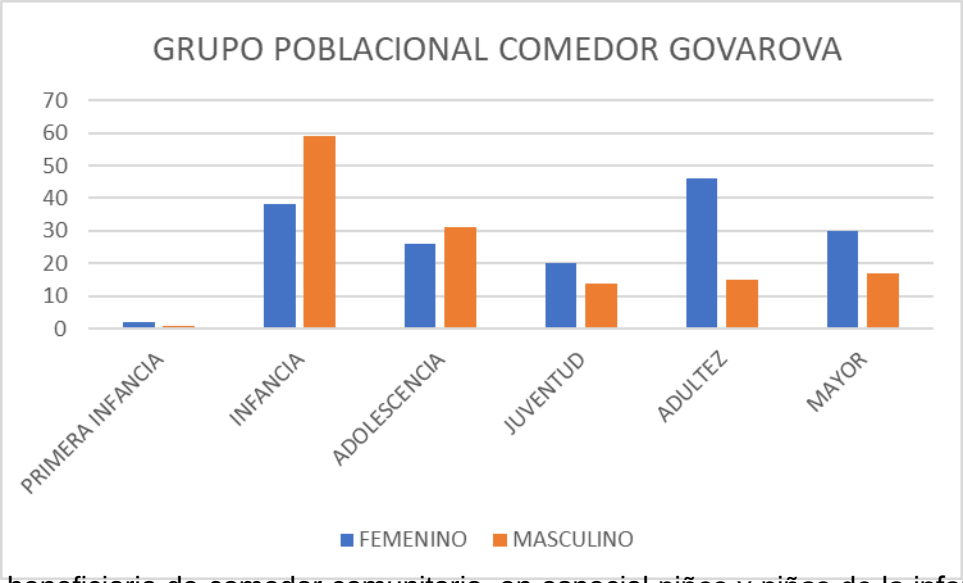
Temáticas propuestas en el marco de la estrategia IEC:

- Celebrando juntos el día de la tierra + Yoga
- Alimentación Saludable y Sostenible (Juego Interactivo) + Un shot de energía
- Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate) + Movimiento corporal
- Promoción de actividad física
- Prevención de enfermedades crónicas no trasmisible + Experiencia reconéctate con tu cuerpo

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días
- Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días
- Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días
- Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días
- Mujeres y hombres mayores de 14 años.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Población beneficiaria de comedor comunitario, en especial niños y niñas de la infancia, adultos y adultos mayores.

*Información extraída de la base de datos clasificación nutricional I semestre 2023.

Identificación participativa de la necesidad:

Se realizó una encuesta en las instalaciones del comedor comunitario el día 15 de mayo de 2024 con el apoyo de coordinación. A través de la formulación de preguntas los participantes seleccionan las temáticas propuestas de su interés que dan respuesta a las necesidades actuales de la población. Cabe resaltar que a través de la encuesta se da la posibilidad de plasmar otras temáticas de interés.

De esta manera y junto con el responsable del servicio, profesional social y nutricionista, se definen las temáticas a desarrollar en este segundo semestre año 2024. Cabe destacar que según a la experiencia con la comunidad, es importante que los participantes comprendan la importancia de incorporar hábitos saludables que garanticen el bienestar de toda la población.

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema:

- Celebrando juntos el día de la tierra + Yoga
- Alimentación Saludable y Sostenible (Juego Interactivo) + Un shot de energía
- Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate) + Movimiento corporal
- Promoción de actividad física
- Prevención de enfermedades crónicas no trasmisible + Experiencia reconéctate con tu cuerpo

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

A pesar de lo que tradicionalmente se cree, las decisiones individuales sobre los alimentos que se consumen pueden marcar la diferencia en el bienestar del planeta. Transformar los hábitos alimentarios en un consumo consciente y responsable es clave para la sostenibilidad del medio en el que vivimos.

Un juego para provocar una enseñanza – aprendizaje. Implica potenciar una habilidad, conocimiento y/o actitud en específico reforzado a través de la metacognición. Cuando uno juega, se dé cuenta o no, siempre se aprende algo.

Es por esta razón, que nuestra segunda temática la abordaremos a través de un juego interactivo sobre Alimentación saludable y sostenible, para que los niños y las niñas aprendan, jugando de forma interactiva.

El juego plantea diferentes retos, con soluciones orientadas al aprendizaje, ofreciendo consejos útiles para el público infantil. Los más pequeños consiguen así una mayor motivación, que incrementa el proceso de atención y comprensión. Además, pueden jugar juntos en familia.

Objetivos:

Información:

- Promover un consumo de alimentos y una dieta saludable más sostenibles.

- Reducir la prevalencia de malnutrición (sobrepeso, obesidad y desnutrición) mediante el fomento de hábitos de alimentación saludables.

- Minimizar el impacto ambiental, promover la equidad social y fomentar la salud y el bienestar a través del juego.

Educación:

-Orientar sobre el consumo de alimentación saludable a través de estrategias lúdicas que incentiven hábitos saludables sostenibles.

- Promover el movimiento corporal a través de baile como una forma de estilo de vida saludable.

Comunicación:

-Proporcionar a los niño, niñas, adolescentes, adultos y adultos mayores la oportunidad de explorar y aprender sobre alimentación saludable y sostenible, se les enseña desde una edad temprana la importancia de una alimentación equilibrada y saludable, y así ayudarles a tomar decisiones informadas sobre su dieta.

-Proponer alternativas didácticas para aprender sobre estilos de vida saludable de una manera más sostenible.

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

En información:

Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

El consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de nutrientes críticos (sal / sodio, azúcar, grasas saturadas y grasas trans) se ha asociado con un mayor riesgo de factores de riesgo relacionados con la dieta y enfermedades no transmisibles asociadas, así como emaciación, retraso de crecimiento y enfermedades por deficiencia.

La evidencia también ha demostrado la importancia de la práctica adecuada de la lactancia materna y la alimentación complementaria y los sistemas alimentarios saludables sostenibles. Mediante políticas, legislación y estrategias sobre nutrición saludable, se puede prevenir la malnutrición en todas sus formas.

Nutrición - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)

La necesidad de cambiar a dietas y sistemas alimentarios más sostenibles es cada vez más evidente, pero ciertamente no es fácil de lograr. Según la definición de la FAO, la sostenibilidad de las dietas va más allá de la nutrición y el medio ambiente e incluye dimensiones económicas y socioculturales. Esto muestra la complejidad.

En la última década, más y más países han comenzado a incorporar consideraciones de sostenibilidad en sus políticas alimentarias y programas de educación del consumidor. Dadas las implicaciones normativas y programáticas de las guías alimentarias, el desarrollo y la integración de recomendaciones que promuevan prácticas y elecciones alimentarias específicas han sido

una estrategia obvia para abordar la sostenibilidad, principalmente en sus dimensiones nutricional y ambiental.

Dichas recomendaciones incluyen, por ejemplo: tener una alimentación basada principalmente en alimentos de origen vegetal, preferir alimentos locales y de temporada, reducir el desperdicio de alimentos, consumir pescado de reservas sostenibles solamente y reducir el consumo de carne roja y procesada, alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas.

La publicación conjunta de FAO y la Food Climate Research Network: Plates, pyramids, planet proporciona una revisión en profundidad de la situación de cómo los países incorporan la sostenibilidad en sus guías.

Guías alimentarias y sostenibilidad | Guías alimentarias basadas en alimentos | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (fao.org)

Las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y a que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además, protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, y optimizan los recursos naturales y humanos. *FAO, 2010, Dietas sostenibles y biodiversidad [en inglés]*

En educación:

A través de medios digitales y físicos se promoverán actividades de formación en temáticas alusivas a alimentación sostenible y nutrición en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional para influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios de la mano del alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Reforzar conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso que se lleva con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludable, además de generar interés por las temáticas desarrolladas a través de un enfoque lúdico pedagógico a través de las vivencias personales.

Este tipo de enfoque metodológico promueve la recepción de la información ya que el usuario asocia vivencias personales y experiencias con la información que brinda el profesional de nutrición, por tanto, este mecanismo es eficaz para la generación de cambios comportamentales que es uno de los objetivos propuestos por el comedor, cabe resaltar que este enfoque generara que los beneficiarios se autoevalúen frente a acciones, las cuales en las sesiones serán debatidas para la retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

En comunicación:

Mediante reflexión acerca del estado de salud se generará un análisis en el que cada persona identificará elementos a mejorar en estilos de vida saludables.

El enfoque motivacional en educación será la obtención de la salud a través del reconocimiento de inadecuados hábitos y estilos de vida y la manera de generar un cambio que lleve a través de acuerdos al objetivo propuesto.

A través de infografías, folletos y carteleras se facilitarán los mensajes en los que la comunidad beneficiaria hizo énfasis o en los que se evidenciaron mayor cantidad de preguntas para el refuerzo de las temáticas abordadas.

Mensajes:

- Come Sano, Muévete y Cuida tu Planeta

- Personas más activas para un mundo más sano

- ¿Qué comer? Una decisión artificial o inteligente

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta:

1. **Dialogo de saberes:** Juega, educa e interactúa.

   - Alimentación saludable y sostenible + Baile

Descripción: Espacio de juego, sobre alimentación saludable y sostenibilidad para que los niños y adultos aprendan de una forma interactiva, sobre un estilo de vida más sostenible, además de unos buenos hábitos de alimentación.

Metodología actividad física:

Un Shot de Energía con Baile Libre (10-15 minutos):

•Transicionar a una música con un ritmo dinámico y energético.

•Invitar a los participantes a expresarse a través del baile libre y espontáneo.

•Fomentar la liberación de tensiones y la conexión con la música. •Motivar a que cada uno explore sus propios movimientos y estilos de danza. Esta metodología te permite trabajar diferentes aspectos en una misma sesión **Justificación:** El interactuar con los ciudadanos en un espacio en el que manifiesten experiencias fortalecen información en salud y el cuidado del medio ambiente. **Recursos:** Conexión a internet, sonido, mesas, sillas, fichas bibliográficas, test. **Cronograma para el diseño e implementación:** Julio 2024
4. EVALUACIÒN
La evaluación se realizará mediante preguntas orientadoras basadas en las temáticas vistas, de lo cual se podrá analizar el grado de recepción de la información suministrada a los participantes.

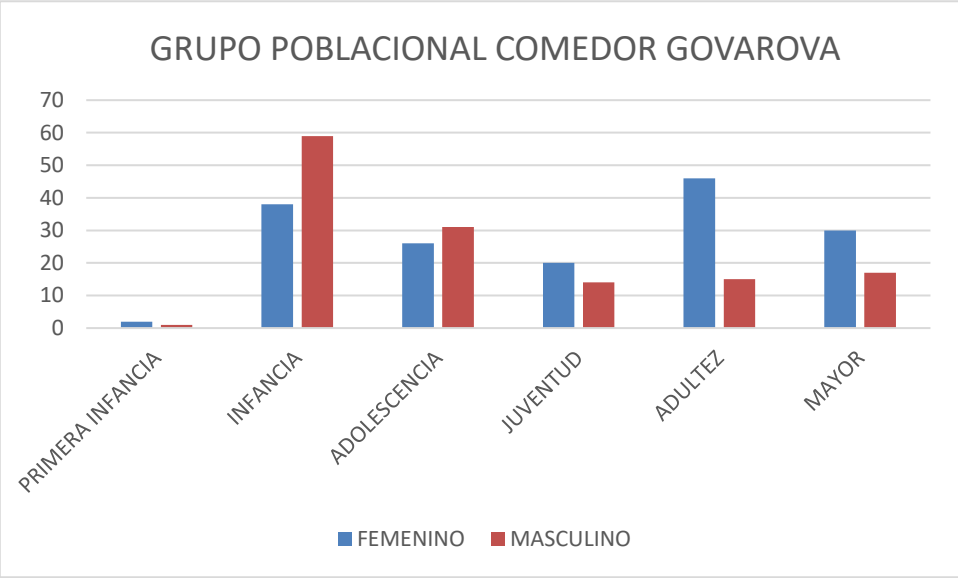
Elaborado por: Andrea Rondón, Nutricionistas Dietistas

.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 “Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá” / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – comedor Govarova /Localidad Rafael Uribe Uribe.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Andrea Rondón (Profesionales en Nutrición)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población beneficiaria del comedor comunitario, se caracteriza por su diversidad cultural, racial y generacional; pero también, por las diferentes enfermedades crónicas que se presentan, tales como: diabetes mellitus, hipertensión arterial, cáncer, enfermedades cardiacas, pulmonares y otras relacionadas con la alimentación como dislipidemias. Y con el apoyo de la profesional social del comedor el Amparo, se realiza la lectura de realidades y necesidades de la población, teniendo en cuenta el nivel educativo, socioeconómico y cultural; con el fin de contribuir a mejorar sus hábitos saludables y aportar un aprendizaje desde el ámbito nutricional, por esta razón surge la necesidad de establecer las siguientes temáticas enfocadas a la promoción de la salud y prevención de la enfermedad orientadas a mantener un estilo de vida saludable. - Celebrando juntos el día de la tierra + Yoga - Alimentación Saludable y Sostenible (Juego Interactivo) + Un shot de energía - Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate) + Movimiento corporal - Promoción de actividad física - Prevención de enfermedades crónicas no trasmisible + Experiencia reconéctate con tu cuerpo
Grupo/s interactivo/s: • Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días • Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días • Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días • Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días • Mujeres y hombres mayores de 14 años.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Población beneficiaria de comedor comunitario, en especial niños y niñas de la infancia, adultos y adultos mayores.

*Información extraída de la base de datos clasificación nutricional I semestre 2023

Identificación participativa de la necesidad:

Se realizó una encuesta en las instalaciones del comedor el día 15 de mayo con el apoyo de coordinación. A través de la formulación de preguntas los participantes seleccionan las temáticas propuestas de su interés que dan respuesta a las necesidades actuales de la población. Cabe resaltar que a través de la encuesta se da la posibilidad de plasmar otras temáticas de interés.

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

Tema:

- Celebrando juntos el día de la tierra + Yoga
- Alimentación Saludable y Sostenible (Juego Interactivo) + Un shot de energía
- Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate) + Movimiento corporal
- Promoción de actividad física
- Prevención de enfermedades crónicas no trasmisible + Experiencia reconéctate con tu cuerpo

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Mediante una concepción global de salud y reconociendo los procesos previos implementados en el comedor se quiere promover la salud, prevenir la enfermedad y formar estilos de vida saludable con la comunidad para incidir positivamente en la calidad de vida de los usuarios del comedor comunitario.

Objetivos:

Información:

-Señalar en los beneficiarios del comedor que la práctica de actividad física regular y adecuada como una forma de vida.

Educación:

- Relacionar la importancia de la actividad física regular en el estado de salud del cuerpo y la mente.

Comunicación:

- Promover la actividad física como fuente asociada a la salud y una mejor calidad de vida.

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

En información:

Promoción de la actividad física

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados.

Datos y cifras

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.
La actividad física contribuye a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.
La actividad física reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, asegura el crecimiento y el desarrollo saludable de los jóvenes, mejora el bienestar general, a nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física recomendados, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que

alcanzan un nivel suficiente de actividad física y más del 80% de los adolescentes del mundo tienen un nivel insuficiente de actividad física.

¿Qué es la actividad física?: La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos. Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

¿Qué nivel de actividad física se recomienda?: La OMS recomienda:

Para los menores de 5 años: En las 24 horas de un día, los lactantes (de menos de 1 año): Varias veces al día de diversas maneras, especialmente mediante juegos interactivos en el suelo; Para los que todavía no andan, esto incluye al, menos 30 minutos en decúbito prono (tiempo boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras están despiertos; no se recomienda pasar tiempo frente a una pantalla; participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; deberían tener de 14 a 17 horas (los lactantes de 0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (los lactantes de 4 a 11 meses de edad) de sueño reparador, incluidas las siestas.

En las 24 horas de un día, los niños de 1 a 2 años: diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, incluidas actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor; no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé, tronas, ni sujetos a la espalda de un cuidador) ni sentados durante periodos de tiempo prolongados; seguir la recomendación de que los niños de 1 año no pasen tiempo frente a la pantalla en actitud sedentaria (como por ejemplo, viendo la televisión o vídeos, o jugando con videojuegos); no pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla (los niños de 2 años); cuanto menos, mejor; participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y deberían tener de 11 a 14 horas de sueño reparador, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormir y despertarse.

En las 24 horas de un día, los niños de 3 a 4 años de edad: deberían realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos, de los que al menos 60 minutos se dedicarán a actividades físicas moderadas a intensas repartidas a lo largo del día; cuantas más, mejor; no deberían estar retenidos durante más de una hora cada vez (por ejemplo, en cochecitos/sillas de bebé) ni sentados durante períodos de tiempo prolongados; no deberían pasar más de una hora en actitud sedentaria frente a una pantalla; cuanto menos, mejor; deberían

participar en la lectura y la narración de cuentos con un cuidador cuando estén en actitud sedentaria; y deberían tener de 10 a 13 horas de sueño reparador, que puede incluir una siesta, con horarios regulares para dormir y despertarse.

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años: deberían dedicar al menos un promedio de **60 minutos al día** a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Los adultos de 18 a 64 años: deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Los adultos de 65 o más años: se aplican las mismas recomendaciones que para los adultos; y como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas.

Las mujeres durante el embarazo y el puerperio: Todas las mujeres que no tengan contraindicaciones durante el embarazo y el puerperio deberían: realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 minutos a lo largo de la semana; incorporar una variedad de actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular; limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud.

Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes de tipo 2, VIH y quienes han sobrevivido al cáncer): deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150

minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana. Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

Los niños y adolescentes con discapacidad: deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana; incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana; limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Los adultos con discapacidad: deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana; también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud. Como parte de su actividad física semanal, los adultos mayores deberían realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, que hagan hincapié en el equilibrio funcional y en un entrenamiento de la fuerza muscular moderado o de mayor intensidad, tres o más días a la semana, para mejorar la capacidad funcional y prevenir las caídas; pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud; deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado. Es posible evitar el comportamiento sedentario y realizar actividades físicas mientras se está sentado o acostado. Por ejemplo, mediante actividades dirigidas a la parte superior del cuerpo, deporte y actividades inclusivas y/o específicas para personas en silla de ruedas.

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

La actividad física regular según grupo de edad puede: mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio; mejorar la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión; reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable, la salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina), la salud ósea, los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva), la salud mental (reducción de los síntomas de depresión), la reducción de la adiposidad, también pueden mejorar la medición de la adiposidad.

Riesgos del comportamiento sedentario para la salud: Los modos de vida son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas. Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación: aumento de la adiposidad (aumento de peso), una salud cardiometabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes, una menor duración del sueño, mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer e incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

El aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida. A nivel mundial, el 28% de los adultos de 18 años o más no eran lo suficientemente activos en 2016 (el 23% de los hombres y el 32% de las mujeres). Esto significa que no se cumplieron las recomendaciones mundiales de realizar actividades físicas moderadas durante al menos 150 minutos a la semana, o actividades físicas intensas durante 75 minutos a la semana. En los países de ingresos altos el 26% de los hombres y el 35% de las mujeres no realizaban suficiente actividad física, en comparación con el 12% de los hombres y el 24% de las mujeres en los países de ingresos bajos. Los niveles bajos o decrecientes de actividad física suelen corresponderse con países que tienen un producto nacional bruto alto o en aumento.

A nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las adolescentes realizaban menos actividades físicas que los adolescentes, y el 85% de ellas frente al 78% de ellos no cumplían las recomendaciones de

la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día.

¿Cómo aumentar la actividad física?: Las políticas para aumentar la actividad física tienen como objetivo garantizar que: caminar, montar en bicicleta y otras formas de transporte activo no motorizado sean accesibles y seguras para todos; las políticas relativas al empleo y el lugar de trabajo fomenten los desplazamientos activos y las oportunidades de realizar actividades físicas durante la jornada laboral; las escuelas y las instituciones de enseñanza superior proporcionen espacios e instalaciones de apoyo seguros para que todos los estudiantes pasen su tiempo libre activamente; las escuelas primarias y secundarias proporcionen una educación física de calidad que ayude a los niños a desarrollar pautas de comportamiento que los mantengan físicamente activos durante toda su vida; los programas de base comunitaria y de deporte escolar ofrezcan oportunidades adecuadas para todas las edades y capacidades; las instalaciones deportivas y recreativas ofrezcan oportunidades para que todos accedan y participen en una variedad de deportes, bailes, ejercicios y actividades recreativas; y los dispensadores de atención de salud aconsejen y apoyen a los pacientes para que realicen regularmente actividades físicas.

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

En educación:

En el comedor a través de medios digitales y físicos se promoverán actividades de formación en temáticas alusivas a alimentación y nutrición en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional para influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios de la mano del alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Reforzar conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso que se lleva con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludable, además de generar interés por las temáticas desarrolladas a través de un enfoque lúdico pedagógico a través de las vivencias personales.

Este tipo de enfoque metodológico promueve la recepción de la información ya que el usuario asocia vivencias personales y experiencias con la información que brinda el profesional de nutrición, por tanto, este mecanismo es eficaz para la generación de cambios comportamentales que es uno de los objetivos propuestos por el comedor, cabe resaltar que este enfoque generara que los beneficiarios se autoevalúen frente a acciones, las cuales en las sesiones serán debatidas para la retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

En comunicación:

Mediante reflexión acerca del estado de salud se generará un análisis en el que cada persona identificará elementos a mejorar en estilos de vida saludables.

El enfoque motivacional en educación será la obtención de la salud a través del reconocimiento de inadecuados hábitos y estilos de vida y la manera de generar un cambio que lleve a través de acuerdos al objetivo propuesto.

A través de infografías, folletos y carteleras se facilitarán los mensajes en los que la comunidad beneficiaria hizo énfasis o en los que se evidenciaron mayor cantidad de preguntas para el refuerzo de las temáticas abordadas.

Mensajes:

- El ejercicio no sólo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu humor.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta:

Circuito: Promoción de la actividad física

Descripción: La comunidad recorrerá estaciones a través de un circuito donde se utilizará aros, Conos y pelotas. Promoviendo la actividad física

Metodología:

El juego con circuitos, aros y pelotas:

1.Introducción y Calentamiento (5-10 minutos)

•Dar la bienvenida y explicar la dinámica de la clase

•Comenzar con ejercicios de movilidad articular y estiramientos suaves.

•Incluir juegos de activación como "Congelados" o "Simón dice".

2.Circuito de Movimiento (15-20 minutos):

•Organizar diferentes estaciones con actividades variadas:

•Saltar dentro y fuera de aros colocados en el piso.

•Correr alrededor de conos o obstáculos.

•Lanzar y atrapar pelotas de diferentes tamaños.

•Pasar por debajo de aros colgados a diferentes alturas.

•Dividir a los niños en pequeños grupos y rotar por las estaciones.

•Motivar a los niños a explorar, divertirse y desafiar sus habilidades.

3.Juego Cooperativo (10-15 minutos):

•Reunir a todos los niños en un espacio amplio.

•Proponer un juego en equipo que involucre aros, pelotas y coordinación.

•Por ejemplo, pasar una pelota por dentro de los aros sin tocarla con las manos.

•Fomentar la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo.

4.Relajación y Cierre (5-10 minutos):

•Guiar a los niños en una actividad de respiración y visualización.

•Invitar a que compartan sus experiencias y sensaciones.

•Finalizar con un breve mensaje de motivación y despedida.

Justificación: El pilar fundamental en la salud es la alimentación saludable y la actividad física, teniendo en cuenta los beneficios que trae la actividad física para la salud

Recursos: Estaciones, Conos, Aros y pelotas
Cronograma para el diseño e implementación: agosto 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación se realizará mediante preguntas orientadoras basadas en las temáticas vistas, de lo cual se podrá analizar el grado de recepción de la información suministrada a los participantes.

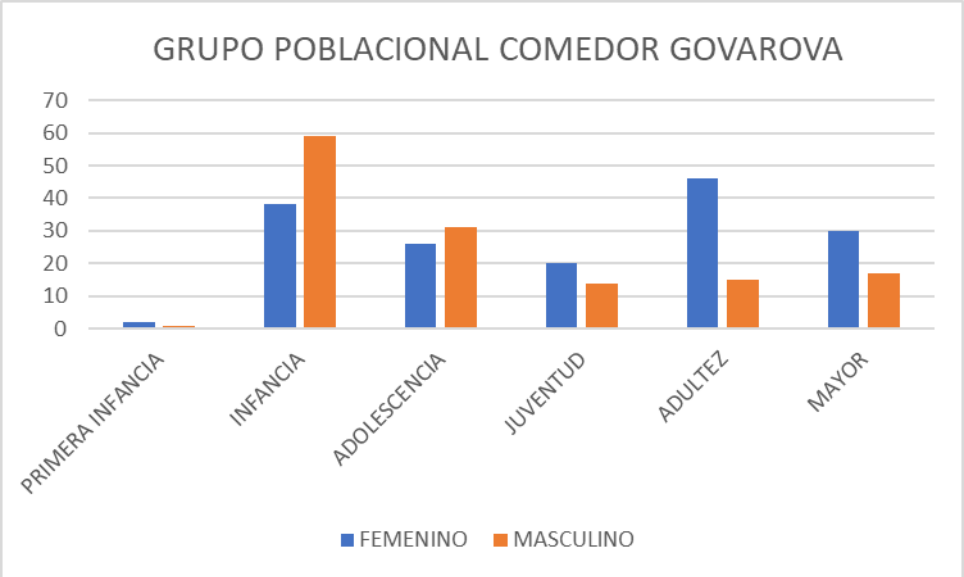
Elaborado por:

Lizeth Duitama y Andrea Rondón Herrera, Nutricionistas Dietistas.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 “Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá” / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – comedor Govarova /Localidad Rafael Uribe Uribe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Andrea Rondón (Profesionales en Nutrición).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Cambios en la dieta no solo pueden mejorar la salud y prevenir enfermedades, también pueden ayudar a reducir la huella medioambiental y, por lo tanto, disminuir el uso de recursos naturales y contribuir al cuidado del medio ambiente. Cabe resaltar e las temáticas seleccionadas para la elaboración del cronograma de estilos de vida saludables, se determina a través del análisis de una encuesta aplicada de manera aleatoria al 92% equivalente a 221 participantes. Temática propuesta por el profesional en nutrición con base a la última clasificación nutricional, experiencia con la comunidad y el interés de los participantes en enriquecer sus conocimientos, ampliar y aprender, frente al cuidado del medio ambiente, alimentación saludable, alimentación y consciente, a través de experiencias compartidas en comunidad. Temáticas propuestas en el marco de la estrategia IEC: - Celebrando juntos el día de la tierra + Yoga - Alimentación Saludable y Sostenible (Juego Interactivo) + Un shot de energía - Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate) + Movimiento corporal - Promoción de actividad física - Prevención de enfermedades crónicas no trasmisible + Experiencia reconéctate con tu cuerpo
Grupo/s interactivo/s: • Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días • Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días • Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días • Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días • Mujeres y hombres mayores de 14 años.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Población beneficiaria de comedor comunitario adultos y adultos mayores, niños, niñas, adolescente con énfasis en este último.

*Información extraída de la base de datos clasificación nutricional I semestre 2023

Identificación participativa de la necesidad:

Se realizó una encuesta en las instalaciones del comedor comunitario el día 15 de mayo del 2024. A través de la formulación de preguntas los participantes seleccionan las temáticas propuestas de su interés que dan respuesta a las necesidades actuales de la población. Cabe resaltar que a través de la encuesta se da la posibilidad de plasmar otras temáticas de interés.

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

Tema:

- Celebrando juntos el día de la tierra + Yoga
- Alimentación Saludable y Sostenible (Juego Interactivo) + Un shot de energía
- Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate) + Movimiento corporal
- Promoción de actividad física
- Prevención de enfermedades crónicas no trasmisible + Experiencia reconéctate con tu cuerpo

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

La alimentación consciente consiste principalmente en ser actores activos en nuestra alimentación y tomar las riendas de nuestra dieta. Con esto, se pretende prestar más atención a lo que se come, haciendo especial énfasis en las cantidades y diferentes alimentos que ingerimos, siendo ideal conseguir una dieta equilibrada.

Es decir, hay que convertir el tiempo de comer en un tiempo exclusivo para ello y dedicado exclusivamente a la comida. A partir de esto, surgen dos conceptos claves que están directamente ligados a la alimentación consciente: el autocontrol y la atención plena.

El autocontrol y la autoconciencia son dos conceptos básicos en la alimentación consciente. Esto se debe a que para tener el control de nuestra alimentación debemos, en primer lugar, evaluarnos internamente. ¿Qué nos gusta? ¿Realmente tenemos hambre? ¿A qué se deben las ganas de comer que tengo? Porque seamos sinceros, no siempre comemos por hambre.

En muchas ocasiones, comemos por ansiedad, por aburrimiento, o simplemente, porque tenemos comida delante, simple gula.

Para tomar el control de nuestra alimentación, debemos hacer un trabajo de reflexión interna para aprender a diferenciar las diferentes motivaciones que suscitan nuestra hambre.

Y con este trabajo, una vez diferenciadas las motivaciones de ansiedad o aburrimiento, debemos descartarlas, y centrarnos en las ganas de comer por tener hambre, pues son éstas las que son beneficiosas para nuestra salud.

Otro punto importante es el aprender a rechazar comida. No siempre que nos ofrezcan debemos aceptarla, sino que con un autocontrol trabajado seremos capaces de rechazar la comida cuando no nos conviene, o cuando esa ingesta supondrá un desequilibrio en nuestro ciclo digestivo.

La alimentación consciente es un enfoque de nutrición que implica plena atención y presencia en el acto de comer. Se centra en la calidad y origen de los alimentos, y en la experiencia de comer con apreciación y gratitud.

Mindfulness significa ser conscientes de lo que sucede dentro y fuera nuestro, en el momento presente, aceptándolo tal y como es y sin juzgarlo.

Los beneficios de practicar mindfulness son múltiples, pero las investigaciones apuntan que las prácticas de mindfulness nos ayudan a tolerar y manejar la ansiedad y el estrés, que como bien sabrás se relacionan directamente con el comer emocional.

La práctica de atención plena nos permite reconectarnos con nuestro cuerpo y observar nuestras señales fisiológicas y nuestras experiencias en el contexto de la alimentación de una nueva manera. Nos ayuda a ser más conscientes de nuestros pensamientos, emociones, sensaciones físicas y conductas en cualquier momento.
Cuando no somos conscientes de algo, no tenemos la capacidad de regularlo, y esto, por supuesto, incluye nuestra alimentación. Somos pasajeros del piloto automático, que controla nuestras vidas. Cuando somos capaces de observar los que nos pasa, podemos empezar a responsabilizarnos.

Podemos tomar decisiones conscientes en lugar de reacciones impulsivas. La atención plena nos ayuda a tomar las riendas de nuestras vidas y por tanto sentir que somos más libres. La práctica de mindfulness te ayudará a ser capaz de parar en esos momentos en los que el que sentimos el impulso de comer de manera impulsiva y poder surfear ese momento.

Además, la práctica de mindfulness también te ayudará a estar más conectada con tu mundo interior, con tus valores, con tus intenciones, con tus emociones y tus necesidades y poder actuar de forma más responsable y alineada con aquello que es importante para ti.

La meditación de atención plena crea la base para escuchar nuestro cuerpo de una manera más armonizada. La práctica de la meditación construye el músculo que nos permitirá utilizar el poder de la atención cuando más lo necesitamos, además de las actitudes de aceptación y no juicio, claves para cambiar la relación con la comida.

Es por esta razón que nuestro tercer taller de estilos de vida saludable trae una propuesta experiencial con la intención de promover la atención pena en la alimentación.

Objetivos:

Información:

- Promover la alimentación consciente mediante experiencias que fomentan los hábitos saludables

-Generar consciencia a través de la experiencia vivencial

-Promover la actividad física entre los más pequeños y sus familias

-Promover la observación y la auto-regulación, a estar presente en la experiencia del placer al comer y a darle así el espacio que se merece en la vida

Educación:

-Orientar sobre el consumo de alimentación saludable a través de estrategias lúdicas que incentiven hábitos saludables sostenibles.

Comunicación:

-Crear una mentalidad más saludable en torno a la comida

- Crear conciencia durante nuestras experiencias alimentarias y establecer una relación más positiva con la comida.

-Hallar el valor de la respiración y el movimiento corporal

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

En informaciòn:

La atención plena es una práctica antigua de estar presente con nuestros entornos internos y externos. Se puede definir como una “cualidad de la conciencia que se caracteriza por atender continuamente las experiencias, los pensamientos y las emociones de uno momento a momento con un enfoque abierto y sin prejuicios”.

La atención plena se ha utilizado en una variedad de entornos terapéuticos, ya que puede mejorar la forma en que procesamos las emociones y ayudarnos a reducir el estrés. En los últimos años, la práctica de la atención plena se ha trasladado al mundo de la nutrición para ayudar a las personas a aumentar la conciencia mientras comen y establecer patrones de alimentación nutritivos.

A través de medios digitales y físicos se promoverán actividades de formación en temáticas alusivas a alimentación sostenible y nutrición en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional para influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios de la mano del alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Reforzar conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso que se lleva con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludable, además de generar interés por las temáticas desarrolladas a través de un enfoque lúdico pedagógico a través de las vivencias personales.

Este tipo de enfoque metodológico promueve la recepción de la información ya que el usuario asocia vivencias personales y experiencias con la información que brinda el profesional de nutrición, por tanto, este mecanismo es eficaz para la generación de cambios comportamentales que es uno de los objetivos propuestos por el comedor, cabe resaltar que este enfoque generara que los beneficiarios se autoevalúen frente a acciones, las cuales en las sesiones serán debatidas para la retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

Una Guía para la Alimentación Consciente - Food Insight

En educación:

En el comedor a través de medios digitales y físicos se promoverán actividades de formación en temáticas alusivas a alimentación y nutrición en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional para influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios de la mano del alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Reforzar conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso que se lleva con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludable, además de generar interés por las temáticas desarrolladas a través de un enfoque lúdico pedagógico a través de las vivencias personales.

Este tipo de enfoque metodológico promueve la recepción de la información ya que el usuario asocia vivencias personales y experiencias con la información que brinda el profesional de nutrición, por tanto, este mecanismo es eficaz para la generación de cambios comportamentales que es uno de los objetivos propuestos por el comedor, cabe resaltar que este enfoque generara que los beneficiarios se autoevalúen frente a acciones, las cuales en las sesiones serán debatidas para la retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

En comunicación:

Mediante reflexión acerca del estado de salud se generará un análisis en el que cada persona identificará elementos a mejorar en estilos de vida saludables.

El enfoque motivacional en educación será la obtención de la salud a través del reconocimiento de inadecuados hábitos y estilos de vida y la manera de generar un cambio que lleve a través de acuerdos al objetivo propuesto.

A través de infografías, folletos y carteleras se facilitarán los mensajes en los que la comunidad beneficiaria hizo énfasis o en los que se evidenciaron mayor cantidad de preguntas para el refuerzo de las temáticas abordadas.

Mensajes:

- ¿Qué comer? Una decisión artificial o inteligente

- El movimiento corporal te hace más feliz

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta:

1. **Dialogo de saberes:** Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate)

Descripción: Espacio de interacción y experiencia para promover la alimentación consciente

Metodología Actividad física:

Movimiento Corporal (15-20 minutos):

•Comenzar con ejercicios de calentamiento y activación.

•Incluir una secuencia de movimientos dinámicos que involucren todo el cuerpo.

•Utilizar música energética para motivar el movimiento.

•Enfatizar la coordinación, la agilidad y la conciencia corporal

Justificación: El interactuar con los ciudadanos en un espacio en el que manifiesten experiencias fortalecen información en salud y el cuidado del medio ambiente.

Recursos: Conexión a internet, sonido, mesas, sillas, fichas bibliográficas, test.

Cronograma para el diseño e implementación: Agosto 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación se realizará mediante preguntas orientadoras basadas en las temáticas vistas, de lo cual se podrá analizar el grado de recepción de la información suministrada a los participantes.

Elaborado por: Andrea Rondón, Nutricionistas Dietistas

.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 “Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá” / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – comedor Govarova /Localidad Rafael Uribe Uribe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Andrea Rondón (Profesionales en Nutrición).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Muchos factores afectan la salud. Algunos no se pueden controlar, como la constitución genética o la edad. Sin embargo, sí podemos tomar iniciativa para mejorar la calidad de vida de una comunidad, contribuir al medio ambiente y reducir los riesgos de salud a través de una acción diaria y la toma de consciencia frente a la importancia de los hábitos saludables.

Cabe resaltar que las temáticas seleccionadas para la elaboración del cronograma de estilos de vida saludables, se determina a través del análisis de una encuesta aplicada de manera aleatoria al 52,2% equivalente a 209 participantes.

Temáticas propuestas por el profesional en nutrición con base a la última clasificación nutricional, experiencia con la comunidad y el interés de los participantes en enriquecer sus conocimientos, ampliar y aprender, frente al cuidado del medio ambiente, alimentación saludable, alimentación consciente e intuitiva, a través de experiencias compartidas en comunidad.

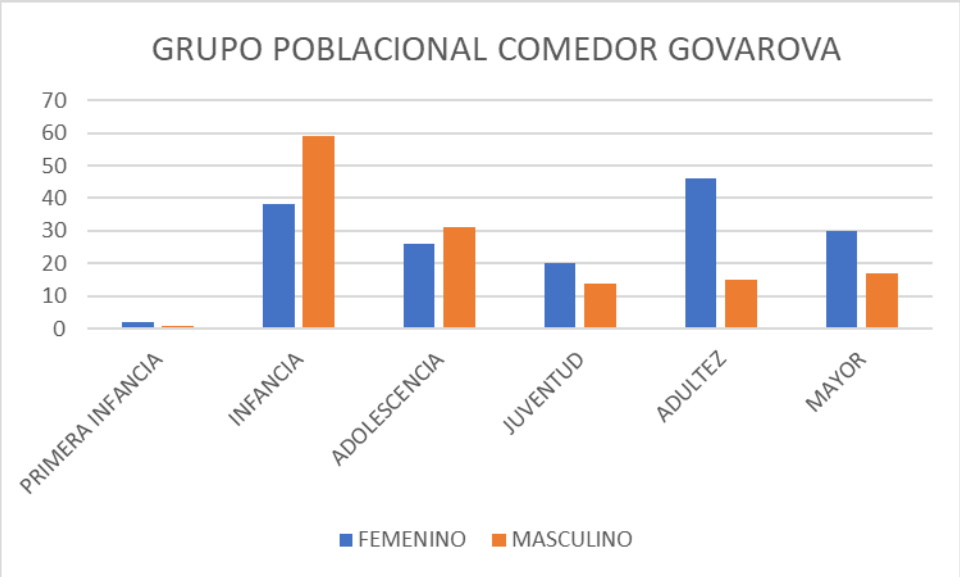
Temáticas propuestas en el marco de la estrategia IEC:

- Celebrando juntos el día de la tierra + Yoga
- Alimentación Saludable y Sostenible (Juego Interactivo) + Un shot de energía
- Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate) + Movimiento corporal
- Promoción de actividad física
- ***Prevención de enfermedades crónicas no trasmisible + Experiencia reconéctate con tu cuerpo***

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días
- Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días
- Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días
- Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días
- Mujeres y hombres mayores de 14 años.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Población beneficiaria de comedor comunitario, en especial niños y niñas de la infancia, adultos y adultos mayores.

*Información extraída de la base de datos clasificación nutricional I semestre 2023.

Identificación participativa de la necesidad:

Se realizó una encuesta en las instalaciones del comedor comunitario el día 15 de mayo 2024. A través de la formulación de preguntas los participantes seleccionan las temáticas propuestas de su interés que dan respuesta a las necesidades actuales de la población. Cabe resaltar que a través de la encuesta se da la posibilidad de plasmar otras temáticas de interés.

De esta manera y junto con el responsable del servicio, profesional social y nutricionista, se definen las temáticas a desarrollar en este segundo semestre año 2024. Cabe destacar que según a la experiencia con la comunidad, es importante que los participantes comprendan la importancia de incorporar hábitos saludables que garanticen el bienestar de toda la población.

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema:

- Celebrando juntos el día de la tierra + Yoga
- Alimentación Saludable y Sostenible (Juego Interactivo) + Un shot de energía
- Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate) + Movimiento corporal
- Promoción de actividad física
- ***Prevención de enfermedades crónicas no trasmisible + Experiencia reconéctate con tu cuerpo***

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Objetivos:

Información:

-Dar a conocer a través de las guías alimentarias “el plato saludable para la familia colombiana” sugerida en población sana mayor de 2 años, con la finalidad de incentivar su consumo de manera completa, variada, y así, prevenir la desnutrición en la niñez y las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos.

Educación:

- Identificar las enfermedades crónicas no trasmisibles como modo preventivo para su desarrollo.

Comunicación:

Disminuir los factores de riesgo asociados al desarrollo de enfermedades no trasmisibles a través de la incorporación de prácticas diarias saludables.

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

En información:

Datos y cifras: Las enfermedades no transmisibles (ENT) se cobran la vida de 41 millones de personas todos los años, lo que equivale al 74% de todas las muertes a nivel mundial. Cada año, 17 millones de personas mueren por una ENT antes de los 70 años de edad; el 86% de esas muertes prematuras se producen en países de ingresos bajos y medianos. De todas las muertes por ENT, el 77% corresponden a países de ingresos bajos y medianos. Las enfermedades cardiovasculares representan la mayor parte de la mortalidad por ENT, es decir, 17,9 millones de personas al año, seguidas de los cánceres (9,3 millones), las enfermedades respiratorias crónicas (4,1 millones) y la diabetes (2,0 millones, incluidas las muertes por enfermedad renal causadas por la diabetes). Estos cuatro grupos de enfermedades representan más del 80% de todas las muertes prematuras por ENT. El consumo de tabaco, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol y las dietas poco saludables aumentan el riesgo de fallecer por una ENT. La detección, cribado y tratamiento de las ENT, así como los cuidados paliativos, son componentes clave de la respuesta a las ENT.

Descripción general: Las enfermedades no transmisibles (ECNT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento; no se transmiten de persona a persona, son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (infartos de miocardio, ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares), los cánceres, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. Las ENT afectan de forma desproporcionada a los habitantes de los países de ingresos bajos y medianos, donde causan más de las tres cuartas partes de las muertes por ENT en el mundo (31,4 millones).

Personas en situación de riesgo: Las ENT afectan a personas de todos los grupos de edad, regiones y países. Esas afecciones suelen asociarse a grupos de edad avanzada, pero los datos demuestran que cada año se producen 17 millones de muertes por ENT antes de los 70 años de edad. El 86% de esas muertes prematuras corresponden a países de ingresos bajos y medianos. Tanto los niños como los adultos y las personas mayores son vulnerables a los factores de riesgo que contribuyen a las ENT, ya sea por dietas poco saludables, inactividad física, exposición al humo del tabaco o consumo nocivo de alcohol.

Estas enfermedades se ven propiciadas por factores como la rápida urbanización no planificada, la generalización de modos de vida poco saludables y el envejecimiento de la población. Las dietas poco saludables y la falta de actividad física pueden dar lugar al aumento de la tensión arterial y de la glucosa en sangre, a niveles elevados de los lípidos en sangre y a la obesidad. Esos factores se denominan factores de riesgo metabólico y pueden provocar enfermedades cardiovasculares, la principal enfermedad no transmisible en lo que respecta a muertes prematuras.

Factores de riesgo: Factores de riesgo comportamentales modificables: Los comportamientos modificables, como el consumo de tabaco, la inactividad física, la dieta poco saludable y el consumo nocivo de alcohol, aumentan el riesgo de ENT. El tabaco es responsable de más de 8 millones de muertes al año (incluidos los efectos de la exposición al humo ajeno). Se atribuyen

1,8 millones de muertes anuales al exceso de consumo de sal/sodio. Más de la mitad de los 3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol lo son por ENT, incluido el cáncer.830 000 muertes anuales pueden atribuirse a una insuficiente actividad física.
Factores de riesgo metabólico: Los factores de riesgo metabólico contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT: hipertensión arterial; sobrepeso y obesidad; hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre); e hiperlipidemia (niveles elevados de grasa en sangre).
Por lo que se refiere a las muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico a nivel mundial es la tensión arterial elevada (a la que se atribuye el 19% de las muertes a nivel mundial) *(1)*, seguida del aumento de la glucosa en sangre y el sobrepeso y la obesidad.

Prevención y control: Una forma importante de controlar las ENT es centrarse en reducir los factores de riesgo asociados a esas enfermedades. Existen soluciones de bajo costo para que los gobiernos y otras partes interesadas reduzcan los factores de riesgo modificables comunes. Para orientar las políticas y prioridades es importante hacer el seguimiento de la progresión y las tendencias de las ENT y de su riesgo. Para reducir el impacto de las ENT en las personas y la sociedad, es necesario un enfoque global en que colaboren todos los sectores, entre ellos los de la salud, las finanzas, el transporte, la educación, la agricultura y la planificación, con el fin de reducir los riesgos asociados a las ENT y promover intervenciones para prevenirlas y controlarlas. Es fundamental invertir en la mejora de la gestión de las ENT, que incluye la detección, cribado y tratamiento de esas enfermedades, así como el acceso a cuidados paliativos para las personas que los necesitan. Las intervenciones básicas de gran impacto contra las ENT pueden realizarse mediante un enfoque de atención primaria de la salud para reforzar la detección temprana y el tratamiento oportuno. Los datos demuestran que este tipo de intervenciones son una excelente inversión económica porque, si se proporcionan a los pacientes de forma temprana, pueden reducir la necesidad de un tratamiento más costoso. Es poco probable que los países con una escasa cobertura sanitaria proporcionen acceso universal a las intervenciones esenciales contra las ENT. Si se pretende alcanzar la meta de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) relativas a las ENT, las intervenciones para gestionarlas son fundamentales.

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

Educación:

En el comedor a través de medios digitales y físicos se promoverán actividades de formación en temáticas alusivas a alimentación y nutrición en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional para influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios de la mano del alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Reforzar conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso que se lleva con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludable, además de generar interés por

las temáticas desarrolladas a través de un enfoque lúdico pedagógico a través de las vivencias personales.

Este tipo de enfoque metodológico promueve la recepción de la información ya que el usuario asocia vivencias personales y experiencias con la información que brinda el profesional de nutrición, por tanto, este mecanismo es eficaz para la generación de cambios comportamentales que es uno de los objetivos propuestos por el comedor, cabe resaltar que este enfoque generara que los beneficiarios se autoevalúen frente a acciones, las cuales en las sesiones serán debatidas para la retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

Comunicación:

Mediante reflexión acerca del estado de salud se generará un análisis en el que cada persona identificará elementos a mejorar en estilos de vida saludables.

El enfoque motivacional en educación será la obtención de la salud a través del reconocimiento de inadecuados hábitos y estilos de vida y la manera de generar un cambio que lleve a través de acuerdos al objetivo propuesto.

A través de infografías, folletos y carteleras se facilitarán los mensajes en los que la comunidad beneficiaria hizo énfasis o en los que se evidenciaron mayor cantidad de preguntas para el refuerzo de las temáticas abordadas.

Mensajes:

- Una buena alimentación nos ayuda a prevenir enfermedades.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta:

- 1. Juego **expresando la Una buena alimentación** nos ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles + ***Experiencia reconéctate con tu cuerpo***

2. **Descripción:** Espacio en el cual de manera verbal los ciudadanos expresaran sus conocimientos acerca de la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, adicionalmente se hará un juego de letras donde tendrán que adivinar la palabra correcta relacionada con las enfermedades crónicas

3. **Metodología Actividad física:**

   Reconectar con el Cuerpo / Meditación (10-15 minutos):
   •Guiar a los participantes en una práctica de respiración consciente.

•Invitarlos a escuchar las sensaciones corporales y a conectar con el presente.
•Realizar ejercicios de estiramiento y relajación muscular.
•Incluir una breve meditación guiada para cultivar la calma y la introspección.

4. **Justificación:** El interactuar con los ciudadanos en un espacio en el que manifiesten experiencias y vivencias referentes a la temática

5. **Recursos:** Mesas, tablero, sillas, fichas bibliográficas, test.

6. **Cronograma para el diseño e implementación:** octubre 2024

7. **Recursos: Sillas, mesas, Cronograma para el diseño e implementación**

4. EVALUACIÒN

La evaluación se realizará mediante preguntas orientadoras basadas en las temáticas vistas, de lo cual se podrá analizar el grado de recepción de la información suministrada a los participantes.

Elaborado por: Andrea Rondón, Nutricionistas Dietistas

.

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: Rafael Uribe Uribe

SERVICIO SOCIAL: Comedor Comunitario Govarova

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
28	6	2024	Andrea Carolina Rondon Herrera	Participantes	**TEMA: Celebrando juntos el día de la tierra + Yoga** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad.	Comedor comunitario Govarova	2:00 am a 3:00 am	Kr 7 N° 49 f 14 sur
28	6	2024	Andrea Carolina Rondon Herrera	Participantes	**TEMA: Valoro y cuido los Alimentos**	Comedor comunitario Govarova	3:00 am a 4:00 am	Kr 7 N° 49 f 14 sur
22	7	2024	Andrea Carolina Rondon Herrera	Participantes	**TEMA:- Alimentación Saludable Sostenible (Juego Interactivo) + Un shot de energía** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad.	Comedor comunitario Govarova	9:00 am a 10 :00 am	Kr 7 N° 49 f 14 sur
16	8	2024	Andrea Carolina Rondon Herrera	Participantes	**TEMA: Promoción de actividad física** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad.	Comedor comunitario Govarova	8:00 am a 9:00 am	Kr 7 N° 49 f 14 sur
16	8	2024	Andrea Carolina Rondon Herrera	Participantes	**TEMA: Valoro y cuido los Alimentos**	Comedor comunitario Govarova	9:00 am a 10 :00 am	Kr 7 N° 49 f 14 sur
17	9	2024	Andrea Carolina Rondon Herrera	Participantes	**TEMA: Alimentación consciente (Experiencial meditación del chocolate) + Movimiento corporal**La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad.	Comedor comunitario Govarova	9:00 am a 10 :00 am	Kr 7 N° 49 f 14 sur
18	10	2024	Andrea Carolina Rondon Herrera	Participantes	**TEMA: Prevención de enfermedades crónicas no trasmisible + Experiencia reconéctate con tu cuerpo** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad.	Comedor comunitario Govarova	9:00 am a 10 :00 am	Kr 7 N° 49 f 14 sur
18	10	2024	Andrea Carolina Rondon Herrera	Participantes	**TEMA: Valoro y cuido los Alimentos**	Comedor comunitario Govarova	9:00 am a 10 :00 am	Kr 7 N° 49 f 14 sur

Andrea C. Rondón Herrera
Nutricionista Dietista
MND 03098

Nutricionista Dietista

Representante Legal