FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 5
Práctica (s) o tema (s)	Identificación y reducción del consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas.
Mensaje	"Lo que comes y bebes hoy afecta cómo te sientes mañana."
Objetivo IEC	Los participantes identificarán los productos ultraprocesados, las bebidas azucaradas y las bebidas alcohólicas en su alimentación diaria. Comprenderán los riesgos asociados con su consumo en exceso y aprenderán estrategias simples para reducirlos, promoviendo hábitos de consumo más saludables en su vida cotidiana.
Marco de referencia	Los productos ultraprocesados son alimentos que han sido alterados significativamente mediante procesos industriales y contienen aditivos, conservantes, colorantes y edulcorantes artificiales. Su consumo en exceso está relacionado con el aumento de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, entre otras. La Organización Mundial de la Salud (2020) recomienda reducir la ingesta de estos productos, especialmente las bebidas azucaradas, que son una de las principales fuentes de azúcar en la dieta. Las bebidas alcohólicas, además de su efecto en el peso y la salud metabólica, también tienen impactos negativos en la salud mental y social, por lo que su consumo debe ser moderado. Fuentes: Organización Mundial de la Salud, 2020. Recomendaciones sobre el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2018. Guías alimentarias para la población colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio (5 minutos): Presentación breve sobre qué son los productos ultraprocesados y las bebidas azucaradas. Pregunta abierta: "¿Qué productos o bebidas ultraprocesadas consumes más frecuentemente?" para activar el interés. Desarrollo (35 minutos): Información: Explicación sobre los ingredientes comunes de los productos ultraprocesados y las bebidas azucaradas, y los efectos negativos de su consumo excesivo en la salud. Se muestra una lista de ejemplos y etiquetas de productos para que los participantes aprendan a identificar estos alimentos. Educación: Se realiza una actividad grupal donde los participantes deben identificar productos ultraprocesados y bebidas azucaradas en su entorno cotidiano. Cada grupo comparte sus hallazgos con los demás. Comunicación: Los participantes discuten en parejas o pequeños grupos sobre los cambios que pueden hacer en su alimentación para reducir el consumo de estos productos. Se les invita a crear un compromiso personal sobre un producto o bebida que desean reducir o eliminar de su dieta y a compartirlo con el grupo. Actividad física (10 minutos): Breve actividad física (caminata o juegos suaves) para reforzar el mensaje de que un cuerpo activo también se alimenta de manera saludable, favoreciendo la energía y el bienestar. Se realiza al aire libre. Evaluación y cierre (5 minutos): Valoración rápida al 10% de los participantes con preguntas orales sobre lo aprendido ("¿Qué productos identificaste que no sabías que eran ultraprocesados?", "¿Qué cambio crees que podrías implementar para reducir el consumo de productos azucarados?"). Se pasa lista de asistencia y se entrega hoja resumen con consejos para reducir el consumo de estos productos.
No. de participantes por	30 personas
Herramienta pedagógica	Nombre: "Guía de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas" Descripción: Hoja impresa con ejemplos visuales de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y sus alternativas saludables, con una breve explicación sobre el impacto de su consumo en la salud. Enlace: [Se agregará el enlace cuando el archivo esté disponible]
Recursos	Hojas impresas con la guía de alimentos ultraprocesados Lista de asistencia impresa Hoja de valoración rápida Espacio al aire libre para la actividad física Facilitador (1)
Registro fotográfico del material	[Se agregará enlace a Drive cuando se tomen las fotos]
Valoración de la sesión	[Se agregará el enlace correspondiente]

ACTA N° 3

FECHA: Bogotá, junio 17 de 2025

HORA: 6:00 p.m. – 9:30 p.m.

LUGAR: Cabildo Inga de Bogotá

TEMA: Identificación y reducción del consumo de bebidas alcohólicas

ASISTENTES: Planilla de asistencia anexa

ORDEN DEL DÍA:

1. Bienvenida y contextualización del tema: Sustancias psicoactivas y alcoholicas, alimentación, movimiento y bienestar.
2. Charla educativa sobre los efectos del consumo de bebidas alcohólicas y el papel de los hábitos saludables en la prevención.
3. Presentación: “Alimentación y movimiento: aliados del bienestar familiar”.
4. Actividad comunitaria: representación teatral sobre los efectos del consumo problemático de sustancias.
5. Evaluación oral y cierre participativo.

DESARROLLO:

1. Bienvenida y contextualización del tema
Se dio inicio al taller con una breve intervención sobre la importancia del cuidado del cuerpo y el entorno familiar como factores protectores frente al consumo de sustancias. Se mencionó que el espacio tenía un enfoque preventivo y de promoción del bienestar.

2. Charla educativa sobre el consumo de alcohol
Se abordó de forma conversada y participativa el tema del consumo de bebidas alcohólicas en la vida cotidiana, los impactos en la salud física y emocional, y las implicaciones en la convivencia familiar. La comunidad compartió algunas reflexiones y experiencias sobre cómo este consumo afecta la armonía del hogar.

3. Presentación: Alimentación y movimiento
Se compartieron recomendaciones sencillas para promover una alimentación saludable y una vida activa, resaltando cómo estas prácticas ayudan a mantener el cuerpo con energía, regular las emociones, mejorar el sueño y prevenir el malestar emocional que puede llevar a ciertos consumos. La información se presentó con apoyo visual mediante diapositivas, en un lenguaje claro y respetuoso, orientado a la acción desde el hogar.

4. Actividad comunitaria – Teatro participativo
Los asistentes se organizaron en grupos para representar escenas relacionadas con cómo el consumo de sustancias afecta la vida familiar y cómo, a través del apoyo comunitario y hábitos saludables, es posible construir finales distintos. La actividad fue recibida con entusiasmo y generó conversación reflexiva entre los participantes.

5. Evaluación oral y cierre
Se realizó una retroalimentación abierta con los participantes, quienes destacaron la importancia de hablar del tema sin juzgar, y valoraron las estrategias compartidas como herramientas aplicables en su vida diaria. No se aplicaron instrumentos escritos de evaluación; todo se llevó a cabo de manera oral, con diálogo activo.

Compromisos:

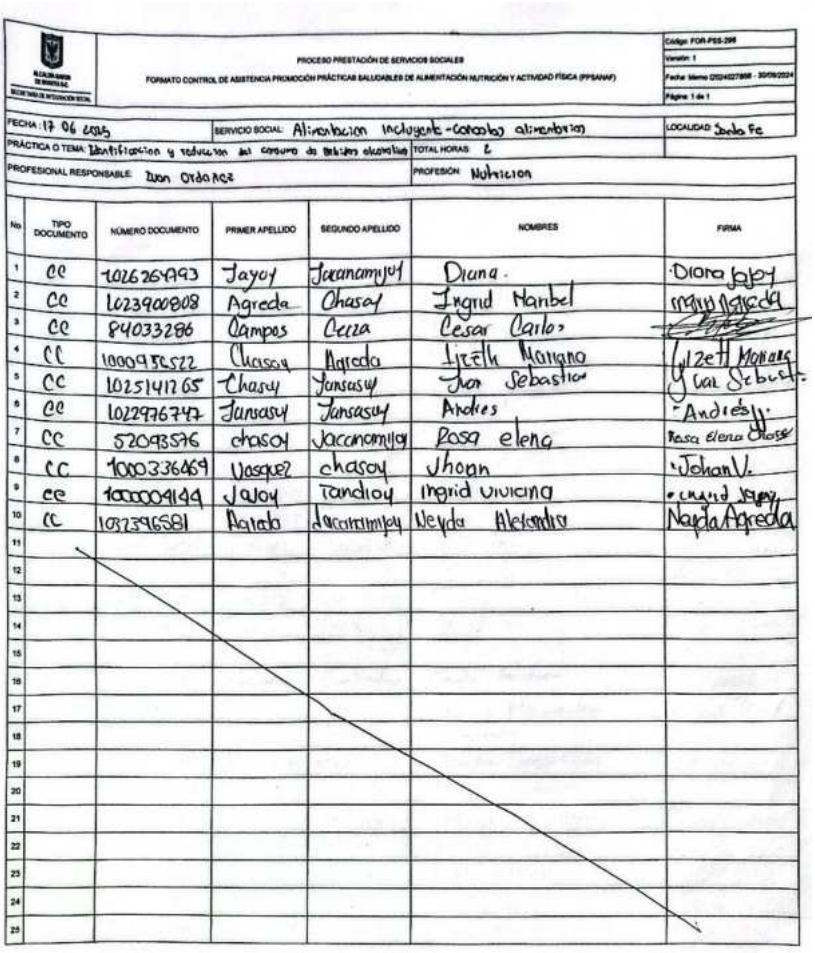
Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Socializar con el resto de la comunidad los contenidos del taller	Representantes comunitarios	Junio - Julio 2025

Incluir recomendaciones prácticas en próximas sesiones IEC de nutrición	Profesional en Nutrición – Iván Ordóñez	Próximas sesiones 2025
Fortalecer actividades participativas en próximos encuentros comunitarios	Equipo técnico del proyecto	Continuo

CONVOCATORIA. Se propone una nueva sesión para el mes de julio de 2025, en fecha por definir con la comunidad.

Elaboró: Ivan Mauricio Ordoñez Pulido | Nutricionista *Planilla*

de asistencia:



PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-299 | Versión: 1 | Fecha: Memo 20244227898 - 30/09/2024 | Página: 1 de 1

FECHA: 17 06 2025 | SERVICIO SOCIAL: Alimentacion incluyente -Comedor alimentacion | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Identificacion y reduccion del consumo de bebidas azucaradas | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Juan Ordoñez | PROFESIÓN: Nutricion

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1026264793	Jayoy	Jaramamjoy	Diana.	Diana Jayoy
2	CC	1023900808	Agreda	Chasoy	Ingrid Maribel	Ingrid Agreda
3	CC	84033286	Campos	Cerza	Cesar Carlos	
4	CC	1000955522	Chasoy	Agreda	Lizeth Mariana	Lizeth Mariana
5	CC	1025141765	Chasoy	Jansasoy	Juan Sebastian	Juan Sebast.
6	CC	1022976747	Jansasoy	Jansasoy	Andres	Andres
7	CC	52093576	chasoy	Jaramamjoy	Rosa elena	Rosa Elena Chasoy
8	CC	1000336469	Vasquez	chasoy	Jhoan	Johan V.
9	CC	1000094144	Jajoy	Tandioy	Ingrid Viviana	Ingrid Jajoy
10	CC	1032965881	Agreda	Jaramillajoy	Neyda Alejandra	Neyda Agreda
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSAANF)

FECHA: 13 06 2025 | SERVICIO SOCIAL: Alimentación Incluyente - Comedores alimentarios | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Identificación y reducción del consumo de Bebidas azucaradas | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ivon Ordoñez | PROFESIÓN: Nutrición

No.	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1121506082	Muñoz	Jacanamijoy	Brayan Stiven	
2	CC	1126449512	Jacanamijoy	Jansasoy	Miriam Pastora	
3	CC	79413866	Chincha		Francisco	
4	CC	1023461809	Chincha	Tisoy	Laura Gineth	
5	CC	27470752	Tandioy	Agreda	Maria Isabel	
6	CC	8014438	Castro	Camacho	Samuel	
7	CC	1014480639	Jansasoy	Jacanamijoy	Daniel Stiven	
8	CC	1007538447	Lopez	Jansasoy	Maria Alejandra	
9	CC	80723413	Jacanamijoy		Javier	
10	CC	1007418284	Jacanamijoy	Quinchoa	Luis Fernando	
11	CC	1000937798	Chasoy	Jacanamijoy	Jasmin	
12	CC	1121506581	Sathaca	Mojomboy	Gabriel	
13	CC	52851904	Sanchez	Cuatindioy	Rosa	
14	CC	41781603	Jansasoy	Agreda	Concepción	
15	CC	33044401	Tandioy	Jacanamijoy	Maria concepcion	
16	CC	1010231526	Sanchez	Cuatindioy	Paola Andrea	
17	CC	1013694581	Tisoy	Tisoy	Maria Alejandra	
18	CC	796938E3	Jajoy	Tisoy	Flaymar	
19	CC	1121507299	Jacanamijoy	Jacanamijoy	Claudia Jaqueline	
20	CC	1121506060	Jimenez	Jacanamijoy	Mary Carolina	
21	CC	1023522774	Torres	Buitrago	Laura Valentina	
22	CC	18112432	Jansasoy	Chasoy	Salvador	
23	CC	1010742924	Jaimes	Chasoy	Angie Eliana	
24	CC	1010222415	Jajoy	Herrera	Yuranny Katerin	
25	CC	52886855	Jacanamijoy	Jansasoy	Luz Maria Aurora	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSAANF)

FECHA: 13 06 2025 | SERVICIO SOCIAL: Alimentación Incluyente-Comedores alimentarios | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Identificación y reducción del consumo de Bebidas azucaradas | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ivon Ordoñez | PROFESIÓN: Nutrición

No.	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	80066006	Jajoy	Juajibioy	Jose Erdulfo	
2	CC	1000580102	Cordoba	Jacanamijoy	Ana Beatriz	
3	CC	52855982	Chasoy	Guerrero	Luz Marina	
4	CC	52889370	Chasoy	Guerrero	Maria Esperanza	
5	CC	41585229	Guerrero	De Chasoy	Laura Eliza	
6	CC	51584183	Jacanamijoy	De Jacanamijoy	Maria	
7	CC	80130001	Bastidas	Pigimuy	Luis Alberto	
8	CC	51940775	Jajoy	Chasoy	Maria	
9	CC	1014477950	Jansasoy	Jajoy	Jose fernando	
10	CC	1006742683	Jansasoy	Jansasoy	Jose Manuel	
11	CC	52117824	Jacanamijoy	Jacanamijoy	Salvadora	
12	CC	52221597	Jansasoy		Irene	
13	CC	1022978381	Juajibioy	Paseo	Leidy	
14	T.I	1010207677	Tisoy	Quinchoa	Yisel Estefania	
15	CC	1023026508	Puerto	Castrillon	Heidy Alejandra	
16	CC	1023094626	Juajibioy	Paseo	William	
17	CC	1000005972	Jacanamijoy	Guerrero	Diana	
18	CC	1010201473	Tandioy	Gaviria	Elena	
19	CC	97477372	Jacanamijoy		Jose	
20	CC	52372632	Chasoy		Maria	
21	CC	1026373524	Chasoy		Luis Alberto	
22	CC	1026292514	Chasoy	Chasoy	Osiris Dayana	
23	CC	1006820056	Tisoy	Tisoy	Diego Mariano	
24	CC	21653198	Tisoy	Chasoy	Beatriz Adriana	
25	CC	27470714	Chasoy	Chasoy	Esperanza	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-298
Versión: 1
Fecha: Memo 20234027898 - 30/08/2023
Página: 1 de 1

FECHA: 17 06 2023 | SERVICIO SOCIAL: Alimentacion Indigena-Comedor alimentando | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Identificacion y reduccion del consumo de Bebidas azucaradas | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Lina Ordoñez | PROFESIÓN: Nutricion

No	TIPO DOCUMENTO	NUMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	53006939	Jansasoy	Tundioy	Salvadora	
2	CC	27469025	Tandioy de	Jansasoy	Dominga	
3	CC	1010240315	Rojas	Diaz	Jasbleidy	
4	CC	1000004643	Quinchoa	Cortaño	Yuliem Andrea	
5	CC	1016009658	Jacanamijoy	Narvaez	Nadia Alexandra	
6	CC	1000809824	Jansasoy	Jacanamijoy	Dayana Katherin	
7	CC		Gonzales	chasoy	leonor vanesa	
8	CC	2471685	Jacanamijoy	Jansasoy	angelo viviano	
9	CC	80770895	Beltran	chasoy	Josemanuel	
10	CC	1022982095	Beltran	chasoy	JEAN Aconamijoy	
11	CC	1	Tisoy	Bastidas	elias Fernando	
12	CC	1000004524	Jacanamijoy	Quinchoa	Jesusa alixa	
13	CC	649357	Tandioy	Cuatindioy	Benjamin	
14	CC	19774620	Quinchoa	Muyuy	Manuel Alfredo	
15	CC	52082106	Jacanamijoy	Quinchoa	Rosa	
16	CC	52291390	Jacanamijoy	Quinchoa	Margarita	
17	T	1034955503	Quinchoa	castaño	Laura tatiana	
18		1032678278	Juconamijo	navarrete	Diego andres	
19	CC	52034562	Jajoy	Tisoy	Maria Eugenia	
20	CC	52882749	Jansasoy	Ley	Teresa	
21	CC	1120066679 3	Chindoy	Sigindioy	Ana Miriam	
22	CC	41620443	Juagibioy	De Jajoy	Maria Cecilia	
23	CC	19194045	Jajoy		Agustin	
24	CC	1024546532	Jajoy	Tisoy	Francy Yurleth	
25	CC	79912976	Jajoy	Juagibioy	Luis Alfredo	

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296 | Versión: 1 | Fecha: Memo 20240278868 - 30/09/2024 | Página: 1 de 1

FECHA: 17 06 2025 | SERVICIO SOCIAL: Alimentacion Incluyente-Comedores comunitarios | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Identificacion y reduccion del consumo de Bebidas azucaradas | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Iliana Pedraza | PROFESIÓN: Nutricion

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	18112103	Tisoy		Clemente.	
2	T.I	1026570694	Agredo	Chasoy	Luis Angel	
3	CC	52294485	Jugibioy	Jansasoy	Maria Clara.	
4	CC	51647956	Gaviria		Dominga	
5	CC	52101856	Tisoy	Tandioy	Maria Etelvina	
6	CC	51932350	Tisoy	Tandioy	Teresa	
7	CC	97471286	Jansasoy	Jacanamijoy	Jose Antonio	
8	CC	1010202362	Agreda	Chasoy	Deicy	Agreda
9	CC	1117528646	Ospina	Molano	Hlady	
10	CC	1023033216	Jansasoy		Hilda Maria	
11	CC	21242867	Jacanamijoy	Jansasoy	Karina	
12	CC	53012618	Jacanamijoy	Jacanam	Ana Patricia	
13	CC	52032637	Jacanamijoy		Maria.	
14	CC	53739277	Jacanamijoy	Quinchoa	Mercedes	
15	CC	1010235345	Chasoy	Jacanamijoy	Laura Dayana	
16	CC	1026304177	Bastidas	Gonzalez	Ana Maria	
17	CC	1127944404	Tisoy	Tisoy	Johana Stefania	
18	CC	1127945736	Agreda	Tisoy	Yesenia	
19	CC	1125180916	Mojomboy		Gloria Lucia	
20	TI	1125182938	Chanoa	Mojomboy	Johan	
21	TI	1017921102	Roman	Chasoy	Danna Gabriela	
22	TI	1010217272	Roman	Chasoy	Laura Daniela	
23	CC	1014916945	Lopez	Jansasoy	Flor de Pilar	
24	CC	41181219	Quinchoa	Muyuy	Rudi Maria	
25	CC	27470326	Quinchoa	Muyuy	Nelda	

Registro fotográfico:



Presentación:



¿Por qué lo que comemos influye en cómo nos sentimos?

Una alimentación balanceada es una herramienta diaria para mantenernos fuertes, presentes y conectados con nuestra familia.

- Da energía para enfrentar el día.
- Regula el estado de ánimo.
- Ayuda a dormir mejor.
- Disminuye la ansiedad.
- Protege órganos como el hígado y el corazón.




Sin complicaciones, sin dietas, sin grandes esfuerzos.
Come frutas y verduras cada día, Prefiere frutas enteras a jugos.
Toma agua varias veces al día.
Evita saltarte comidas,Trata de regular tus hábitos
Acompaña a los niños a comer juntos, sin pantallas.
Reduce poco a poco los productos azucarados y ultraprocesados
LO MÁS IMPORTANTE ES CREAR HÁBITOS TRANQUILOS Y SOSTENIBLES. EL CAMBIO EMPIEZA POR CASA.


La actividad física no es solo para el cuerpo, también es para la mente.
Caminar, bailar, jugar, estirarse... todo cuenta como actividad física. Lo importante es moverse un poco cada día.
Ayuda a liberar tensiones acumuladas.
Aumenta las "hormonas del bienestar" (como la serotonina y dopamina).
Reduce la ansiedad y mejora el ánimo.
Fomenta la conexión con otros, fortalece la convivencia.


Que podemos hacer? como movernos en familia
Bailar en casa
Subir y bajar escaleras
Juegos tradicionales, salidas al parque.
Caminar en familia, visitar familiares.
Ejercicio en casa, en parques, ir a correr, saltar la cuerda.
CUANDO EL CUERPO ESTÁ ACTIVO Y NUTRIDO, LA MENTE TAMBIÉN ENCUENTRA EQUILIBRIO. ESO AYUDA A PREVENIR MUCHAS FORMAS DE MALESTAR, INCLUIDO EL CONSUMO.


CUIDARNOS EN FAMILIA ES LA MEJOR PREVENCIÓN
Promover una vida activa, con comidas sencillas y saludables, ayuda a tener familias más tranquilas, niños con mejor concentración, y menos riesgos de buscar escapes en el alcohol u otras sustancias.
Alimentación, movimiento y conversación: las tres herramientas más poderosas que tenemos, todos los días, sin costo.