Gmail corporacion libresparacooperar <corpolibresparacooperar@gmail.com>

Concepto revisión Plan IEC Comedor SAN MARTÍN LA FISCALA Convenio 7366/2024

Ana Milena Enriquez Garcia <aenriquez@sdis.gov.co> 12 de junio de 2024, 16:06
Para: "C_7366-2024_SanMartinLaFiscalaAlta@outlook.com" <C_7366-2024_SanMartinLaFiscalaAlta@outlook.com>, "corpolibresparacooperar@gmail.com" <corpolibresparacooperar@gmail.com>
Cc: Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>, Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>, Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>, Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario SAN MARTÍN LA FISCALA**

En el marco del convenio 7366/2024 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 ßsica 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 ßsica 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 ßsica 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 el alcance en los cinco formatos de IEC, teniendo en cuenta, que este hace referencia, hasta donde llegarán las acciones implementadas. Si bien las acciones permiten lograr el objetivo, las acciones por si solas no son el alcance.

- Ajustar la nominación de enfermedades crónicas por enfermedades no transmisibles.

- La evaluación no permite realizar un contraste previo y posterior a la implementación de la estrategia. Por favor incluir el pre-test. Por lo anterior, es importante plantear diferentes metodologías en cada sesión, ya que en los 5 formatos se plantea realizar la misma evaluación. 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.

Por otra parte, la encuesta realizada para el diagnóstico de necesidades, incluida en la carpeta, es un ejercicio valioso para conocer los intereses de los beneficiarios. Sin embargo; contiene opciones de

respuesta prediseñadas, que, si bien facilitan el proceso de identificación de temáticas de interés, genera sesgo, ya que limita las opciones para los beneficiarios. Tener en cuenta esta observación para próximas oportunidades.

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

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

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

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

Cordialmente,

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

Ana Milena Enríquez García

Contratista

Subdirección de Nutrición

RE: Autorización Cambio de Fecha IEC CC San Martin La Fiscala Alta

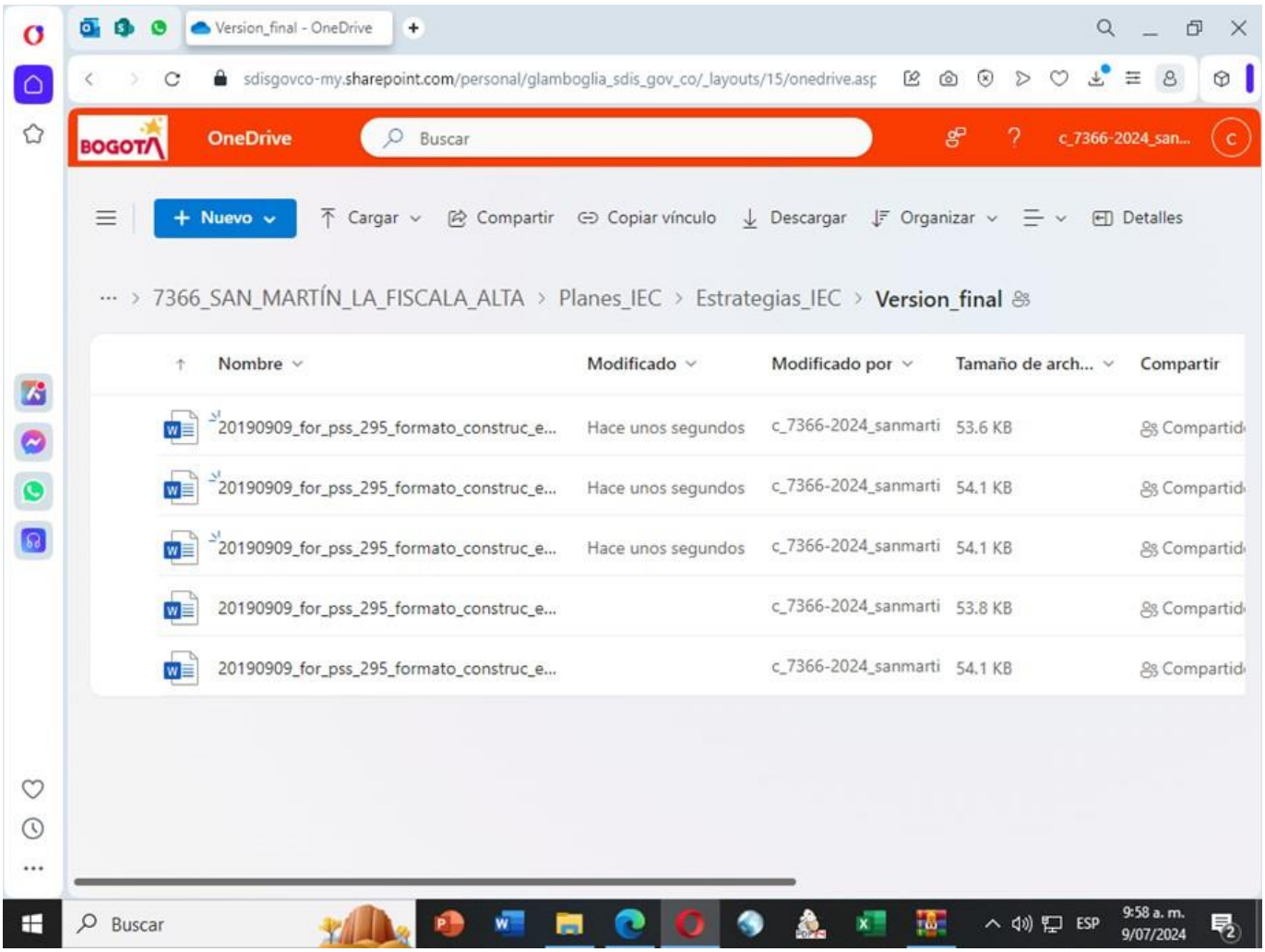
San Martín la Fiscala Alta Comedor <C_7366-2024_SanMartinLaFiscalaAlta@outlook.com>

Mar 09/07/2024 10:04

Para:Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>;corpolibresparacooperar@gmail.com <corpolibresparacooperar@gmail.com>
CC:Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>

Buenos días.

La presente es con el fin de confirmar el cargue de los archivos finales en las carpetas Versión_ Final, en la ruta definida, adjunto captura de pantalla.



Agradezco la atención prestada.

Cordialmente,

Ivonn Dayana Valderrama Zarate
Responsable del servicio
Tel: 3229478081
113564-18-009 comedor San Martin-La Fiscal Alta

De: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Enviado: martes, 9 de julio de 2024 9:48
Para: C_7366-2024_SanMartinLaFiscalaAlta@outlook.com <C_7366-2024_SanMartinLaFiscalaAlta@outlook.com>; corpolibresparacooperar@gmail.com <corpolibresparacooperar@gmail.com>
Cc: Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>
Asunto: RV: Autorización Cambio de Fecha IEC CC San Martin La Fiscala Alta

Cordial saludo Comedor Comunitario San Martin La Fiscala Alta,

Realizando la verificación de las carpetas Versión_ Final, en la ruta definida, evidenciamos que no se ha realizado el cargue de los archivos finales. Solicitamos se realice lo antes posible ya que es la carpeta que el equipo de Supervisión de la Subdirección de Nutrición realizará en el momento de la visita. Adicionalmente, confirmamos el cambio de la fecha para la actividad propuesta a realizar el día de mañana.

Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ
Equipo Promoción de Prácticas Saludables en Alimentación Nutrición y Actividad Física
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel: (571) 3279797

De: San Martin la Fiscala Alta Comedor <C_7366-2024_SanMartinLaFiscalaAlta@outlook.com>
Enviado: lunes, 8 de julio de 2024 14:12
Para: Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>; Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
Asunto: Autorización Cambio de Fecha IEC CC San Martin La Fiscala Alta

Buenas tardes.

La presente es con el fin de solicitar autorización de cambio de fecha de la capacitación de estilos de vida saludable del comedor Comunitario San Martin La Fiscala Alta, debido a que estaba programada para el sábado 13 de julio, pero motivos personales de la nutricionista del asociado no se puede ejecutar en la fecha inicial que se había programado, por tal motivo se propone para el miércoles 10 julio.

Se adjunta Cronograma.

Agradezco la atención prestada y en espera de uno pronta respuesta

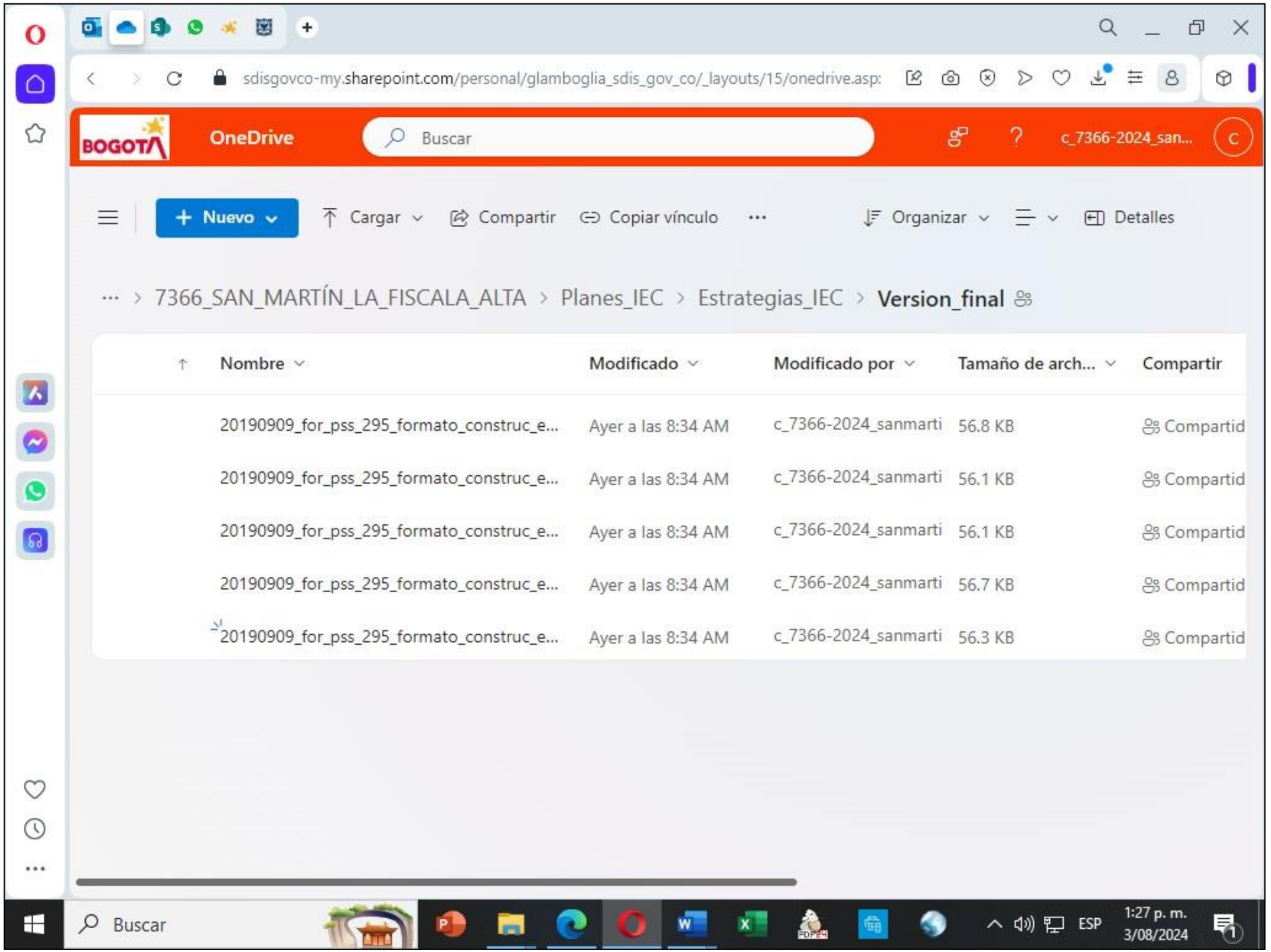
Cordialmente,

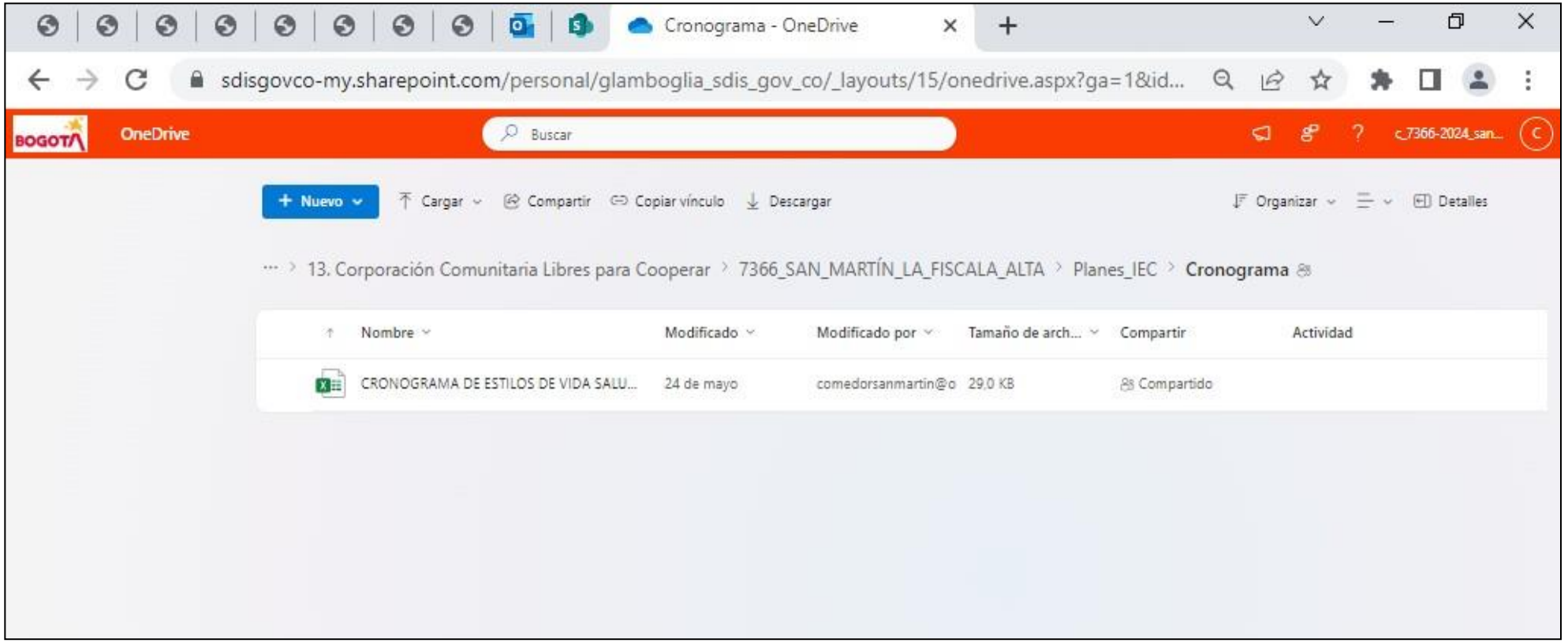
Ivonn Dayana Valderrama Zarate
Responsable del servicio
Tel: 3229478081
113564-18-009 comedor San Martin-La Fiscal Alta

Lizeth Johana Duitama Bolaños
Nutricionista


#OrgulloBogotá
Descubre las Casas LGBTI de Bogotá
encuentra una mano amiga en la Capital de la Diversidad
Conoce más aquí
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ


TiLín tiLín
niñas y niños al jardín
¡Estás a tiempo! tenemos CUPOS DISPONIBLES en:
• Jardines Infantiles
• Creciendo en la Ruralidad
• Creciendo Juntos
PREINSCRIPCIONES aquí:
BOGOTÁ


sdisgovco-my.sharepoint.com/personal/glamboglia_sdis_gov_co/_layouts/15/onedrive.asp:
BOGOTÁ
OneDrive
Buscar
c_7366-2024_san...
Nuevo
Cargar
Compartir
Copiar vínculo
Organizar
Detalles
7366_SAN_MARTÍN_LA_FISCALA_ALTA
Planes_IEC
Estrategias_IEC
Version_final
Nombre
Modificado
Modificado por
Tamaño de arch...
Compartir
20190909_for_pss_295_formato_construc_e...
Ayer a las 8:34 AM
c_7366-2024_sanmarti
56.8 KB
56.1 KB
56.1 KB
56.7 KB
56.3 KB
Compartid
Buscar
ESP
1:27 p. m.
3/08/2024


Cronograma - OneDrive
sdisgovco-my.sharepoint.com/personal/glamboglia_sdis_gov_co/_layouts/15/onedrive.aspx?ga=1&id...
BOGOTÁ
OneDrive
Buscar
c_7366-2024_san...
+ Nuevo
Cargar
Compartir
Copiar vínculo
Descargar
Organizar
Detalles
13. Corporación Comunitaria Libres para Cooperar
7366_SAN_MARTÍN_LA_FISCALA_ALTA
Planes_IEC
Cronograma
Nombre
Modificado
Modificado por
Tamaño de arch...
Compartir
Actividad
CRONOGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALU...
24 de mayo
comedorsanmartin@o
29,0 KB
Compartido

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 San martin la fiscala alta

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
15	6	2024	Lizeth Johana Duitama	Participantes	**TEMA: Habitos alimentarios e higiene.** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad. **Actividad fisica:** Zumba **Valoro y cuido nuestros alimento: Practicas clave para la prevencion de desperdicios de alimentos en los hogares.**	Comedor comunitario San martin la fiscala alta	9:00 a. m.	KR 4A BIS ESTE 59 D 69 SUR
10	7	2024	Lizeth Johana Duitama	Participantes	**TEMA: Aumento del consumo de frutas y verduras.** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad. **Actividad fisica:** Baile Mix	Comedor comunitario San martin la fiscala alta	9:00 a. m.	KR 4A BIS ESTE 59 D 69 SUR
3	8	2024	Lizeth Johana Duitama	Participantes	**TEMA: Disminucion del consumo de azucares añadidos.** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad. **Actividad fisica:** Yoga **Valoro y cuido nuestros alimento: Practicas clave para la prevencion de desperdicios de alimentos en los hogares.**	Comedor comunitario San martin la fiscala alta	9:00 a. m.	KR 4A BIS ESTE 59 D 69 SUR
10	9	2024	Lizeth Johana Duitama	Participantes	**TEMA: Reduccion del consumo de grasas trans y saturadass.** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad. **Actividad fisica:** Rumba	Comedor comunitario San martin la fiscala alta	9:00 a. m.	KR 4A BIS ESTE 59 D 69 SUR
12	10	2024	Lizeth Johana Duitama	Participantes	**TEMA: Plato saludable.** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes el día y la hora para desarrollar la actividad. **Actividad fisica:** Entrenamiento fisico **Valoro y cuido nuestros alimento: Practicas clave para la prevencion de desperdicios de alimentos en los hogares.**	Comedor comunitario San martin la fiscala alta	9:00 a. m.	KR 4A BIS ESTE 59 D 69 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:
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.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 22 Mayo 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 San Martin la fiscala alta Localidad Rafael Uribe Uribe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Lizeth Duitama (Profesional en Nutrición), Ivonn Dayana Valderrama (Responsable del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La metodología utilizada para identificar las necesidades de la comunidad consistió en una encuesta sobre prioridades en temas de estilos de vida saludable. El objetivo fue involucrar a la comunidad en la identificación de los temas de mayor interés. De esta manera, podremos trabajar conjuntamente en dichas temáticas en el comedor comunitario de manera lúdico pedagógica. Resultados de la encuesta: En cuanto al ítem de edad, respondieron la encuesta 16 personas mayores de 18 años y 16 personas menores de 18 años. En términos de género, participaron 23 mujeres y 9 hombres, lo cual refleja una mayor participación de las mujeres. Las temáticas que obtuvieron mayor acogida fueron las siguientes: Plato saludable: 27 votos Aumento del consumo de frutas y verduras: 17 votos Disminución del consumo de azúcares añadidos: 22 votos Reducción del consumo de grasas trans y saturadas: 22 votos Reducción del consumo de sal: 22 votos En total, se registraron 110 votos entre las temáticas mencionadas.
Grupo/s interactivo/s: La población beneficiaria del comedor comunitario Providencia Alta en su gran mayoría son: Escolares y adulto mayor, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con bajo nivel educativo.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

Se realizó una reunión en las instalaciones del comedor comunitario con la participación del responsable del servicio, la inclusora social y el nutricionista. Basándose en la experiencia con la comunidad, se identificó que las necesidades están orientadas hacia el buen uso de los alimentos suministrados en el comedor. Es crucial que los participantes comprendan la importancia de mantener una alimentación saludable y económica.

Por ello, surge la necesidad de brindar información sobre las temáticas mencionadas anteriormente, con el objetivo de realizar educación nutricional y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, así mismo, se fortalecerá en todo lo relacionado a mantener una alimentación saludable, buscando maneras de hacer llegar la información al mayor número posible de personas.

Causas y problemas asociados:

Para priorizar la temática y los entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC), es fundamental considerar las causas y problemas subyacentes:

Falta de conocimiento nutricional: Muchos participantes carecen de información sobre cómo preparar comidas balanceadas y económicas con los alimentos disponibles en el comedor.

Acceso limitado a alimentos saludables: Aunque el comedor proporciona alimentos, la comunidad necesita aprender a maximizar su valor nutricional y a complementar su dieta con opciones saludables disponibles en el entorno.

Desinformación y mitos sobre alimentación: Existen muchas creencias incorrectas sobre la alimentación que deben ser corregidas para fomentar hábitos alimenticios más saludables.

Prioridad del tema:

Se dio prioridad a este tema porque:

Impacto directo en la salud: Una alimentación adecuada puede prevenir y controlar enfermedades crónicas que afectan significativamente la calidad de vida de la comunidad.

Educación como herramienta de cambio: La educación nutricional empodera a los individuos para que tomen decisiones informadas sobre su dieta, promoviendo así un cambio sostenible en los hábitos alimenticios.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Costos y accesibilidad: Enseñar a la comunidad a utilizar de manera óptima los alimentos disponibles puede resultar en una dieta más saludable sin incrementar significativamente los costos. Causas abordables desde un proceso IEC: Desinformación nutricional: A través de talleres y materiales educativos, se puede proporcionar información precisa y práctica sobre nutrición. Hábitos alimenticios poco saludables: Se pueden organizar actividades y campañas para promover la reducción del consumo de azúcares añadidos, grasas trans y sal, y el aumento del consumo de frutas y verduras. Implementando una estrategia IEC que aborde estas causas, se puede lograr una mejora significativa en la salud y bienestar de la comunidad.
Entornos: Individual____, Familiar____, Institucional,____, Comunitario _X___
Tema: - Plato saludable de la familia colombiana - Aumento del consumo de frutas y verduras - Disminución del consumo de azucares añadidos - Reducción del consumo de grasas trans y saturadas - Reducción del consumo de sal

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: El alcance de la estrategia IEC (Información, Educación y Comunicación) abarca desde la evaluación de las necesidades educativas y de información de los participantes del comedor, hasta la implementación de actividades y programas que promuevan la comprensión y adopción de hábitos saludables. Esta estrategia busca empoderar a los individuos mediante el acceso a conocimientos y herramientas prácticas que les permitan mejorar su bienestar y calidad de vida, promoviendo cambios sostenibles y positivos en sus comportamientos alimentarios y estilos de vida.
Objetivo: Implementar una estrategia integral de Información, Educación y Comunicación (IEC) en el comedor comunitario para que los participantes adquieran conocimientos sobre nutrición, aprendan hábitos alimenticios saludables, tomen decisiones informadas y apliquen prácticas sostenibles en su entorno, con el fin de mejorar su salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Acciones de Información, Educación y Comunicación:

Acciones de Información:

Distribución de Materiales Educativos: Crear y distribuir folletos, carteles, y guías sobre temas de nutrición, como la importancia de una dieta balanceada, la reducción del consumo de azúcares y grasas trans, y la necesidad de aumentar el consumo de frutas y verduras.

Uso de Plataformas Digitales: Utilizar grupos de whatsapp para compartir información, artículos, recetas saludables, y consejos prácticos de alimentación.

Acciones de Educación:

Talleres y Charlas: Organizar talleres interactivos y charlas periódicas sobre nutrición.

Demostraciones de Cocina: Realizar demostraciones en vivo para enseñar a los participantes cómo preparar comidas nutritivas y económicas con los alimentos disponibles en el comedor.

Acciones de Comunicación:

Campañas de Sensibilización: Lanzar campañas de sensibilización dentro del comedor comunitario y en la comunidad para destacar los beneficios de una alimentación saludable y cómo puede prevenir enfermedades.

Grupos de Discusión y Apoyo: Formar grupos de discusión y apoyo para que los participantes compartan sus experiencias, desafíos y estrategias exitosas, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo.

Conocimientos Adquiridos:

Los participantes comprenderán los principios de una dieta equilibrada y la importancia de consumir una variedad de alimentos saludables.

Conocerán los efectos negativos del consumo excesivo de azúcares añadidos, grasas trans y sal.

Los participantes aprenderán a planificar y preparar comidas saludables y económicas.

Desarrollarán habilidades para leer y entender las etiquetas nutricionales de los alimentos.

Los participantes podrán tomar decisiones informadas sobre su alimentación diaria, optando por opciones más saludables.

Serán capaces de identificar y evitar alimentos y prácticas alimenticias que contribuyan a enfermedades crónicas.

Los participantes implementarán prácticas de alimentación saludable en sus hogares y comunidades.

Habrá una disminución en la incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación en la comunidad.

A través de estas acciones integradas de información, educación y comunicación, se espera capacitar a los participantes para que adopten y mantengan hábitos alimenticios saludables, contribuyendo así a su bienestar general y a la salud de la comunidad.

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

Información:

En el comedor Providencia Alta, se promoverán actividades de formación en temas de alimentación y nutrición a través de medios físicos, en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional. El objetivo es influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios, complementando el alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Educación:

Se reforzarán los conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso continuo con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludables. Además, se buscará generar interés en las temáticas desarrolladas mediante un enfoque lúdico-pedagógico basado en las experiencias personales. Este enfoque metodológico fomenta la recepción de la información, ya que los usuarios asocian sus vivencias personales con la información proporcionada por el profesional de nutrición. Este mecanismo es eficaz para generar cambios comportamentales, uno de los objetivos propuestos por el comedor. Cabe resaltar que este enfoque permitirá a los beneficiarios autoevaluarse respecto a sus acciones, las cuales serán debatidas en las sesiones para retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

Comunicación:

A través de la reflexión sobre el estado de salud, se generará un análisis en el que cada persona identificará elementos a mejorar en sus estilos de vida saludables. El enfoque motivacional en educación será alcanzar la salud mediante el reconocimiento de hábitos y estilos de vida

inadecuados y la manera de generar un cambio hacia el objetivo propuesto a través de acuerdos. Se utilizarán infografías, folletos y carteleras para facilitar los mensajes en los que la comunidad beneficiaria hizo énfasis o sobre los que surgieron más preguntas, reforzando así las temáticas abordadas.

Disminución del consumo de azucares añadidos y Actividad física Yoga

- Información:
  Señalar qué son los azúcares añadidos y en dónde se encuentran.

- Educación:
  Comprender la importancia de la reducción del consumo de Azúcar y su relación con la salud.

- Comunicación:
  Incorporar alternativas de preparación para disminuir el consumo de azúcares añadidos empleando azúcares naturales en las dinámicas cotidianas de los participantes.

Descripción de la metodología:

Para hacer dinámica esta sesión, se utilizarán dos juegos lúdicos de tiro al blanco. Los participantes se dividirán en dos equipos y aquel equipo que obtenga menos puntos tendrá la oportunidad de responder una pregunta relacionada con el tema y, en caso de no acertar, realizar una penitencia. Esta dinámica no solo buscará mantener el interés y la participación activa de los asistentes, sino que también promoverá el aprendizaje y la reflexión sobre la importancia de adoptar hábitos alimenticios saludables para prevenir la diabetes.

Actividad física: Incorporar en la vida cotidiana los hábitos aprendidos sobre alimentación saludable y actividad física, promoviendo la práctica regular de ejercicios como la zumba.

Mensajes:

Tu salud empieza en el plato: elige alimentos frescos y variados cada día."

"Una dieta balanceada es la mejor medicina para tu cuerpo. Alimenta tu salud, come bien."

Consumo de Frutas y Verduras

"Cinco al día: incluye al menos cinco porciones de frutas y verduras en tu dieta diaria."

"Las frutas y verduras llenan tu vida de color y salud. ¡Añádelas a tus comidas!"

Reducción de Azúcares Añadidos

"Menos azúcar, más salud: reduce el consumo de azúcares añadidos para sentirte mejor."

"Endulza tu vida de manera natural: opta por frutas en lugar de dulces procesados."

Reducción de Grasas Trans y Saturadas

"Cuida tu corazón: elige grasas saludables y reduce las grasas trans y saturadas."

"Pequeños cambios, grandes beneficios: cocina con aceites saludables y evita frituras."

Reducción del Consumo de Sal

"Menos sal, más sabor: utiliza hierbas y especias para condimentar tus comidas."

"Cuida tu presión arterial: reduce el consumo de alimentos altos en sodio."

Hidratación Adecuada

"El agua es vida: bebe al menos ocho vasos de agua al día."

"Mantente hidratado: elige agua en lugar de bebidas azucaradas."

Educación Nutricional

"Conocer es poder: aprende sobre nutrición y haz elecciones informadas."

"La educación alimentaria es el primer paso hacia una vida saludable."

Alimentación Económica y Saludable

"Comer sano no tiene que ser costoso: aprende a preparar comidas nutritivas y económicas."

"Planifica tus comidas, ahorra dinero y mejora tu salud."

Beneficios de una Alimentación Saludable

"Una buena alimentación mejora tu energía, concentración y bienestar general."

"Cuida de ti: una dieta saludable te protege contra enfermedades crónicas."

Hábitos Alimenticios Sostenibles

"Pequeños cambios, grandes resultados: incorpora hábitos saludables poco a poco."

"La clave está en la consistencia: mantén una alimentación saludable todos los días."

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Juego de tiro al blanco. Disminución del consumo de azucares añadidos.	Para hacer dinámica esta sesión, se utilizarán dos juegos lúdicos de tiro al blanco. Los participantes se dividirán en dos equipos y aquel equipo que obtenga menos puntos tendrá la oportunidad de responder una pregunta relacionada con el tema y, en caso de no acertar, realizar una penitencia. Esta dinámica no solo buscará mantener el interés y la participación de los asistentes, sino que también promoverá el aprendizaje y la reflexión sobre la importancia de adoptar hábitos alimenticios saludables para prevenir la diabetes.	Esta herramienta se encuentra disponible en la caja de herramientas de la SDIS.	Juego de Tiro al blanco, infografías Recurso humano: Profesional en nutrición.	16 AGOSTO 2024

4. EVALUACIÒN

En la evaluación del diálogo de saberes sobre la *"Disminución de azúcares añadidos,"* se llevará a cabo una dinámica interactiva de *"tiro al blanco."* Al inicio de la sesión, los participantes completarán un pre-*test* para evaluar sus conocimientos iniciales sobre el tema. Durante la actividad, los participantes lanzarán dardos hacia un tablero de tiro al blanco, que estará dividido en secciones con diferentes preguntas o afirmaciones relacionadas con la reducción de azúcares añadidos en la dieta. Al acertar en una sección, los participantes responderán a la pregunta correspondiente o discutirán la afirmación, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo y divertido. Al final de la dinámica, se administrará un *post-test* para evaluar los conocimientos adquiridos y se formularán preguntas finales para reflexionar sobre cómo aplicar lo aprendido en la vida diaria. Esta combinación de pre-test, tiro al blanco y post-test facilitará una comprensión más profunda y práctica sobre la importancia de reducir el consumo de azúcares añadidos.

Preguntas Orientadoras

1. ¿Cuáles son los efectos del consumo excesivo de azúcares añadidos en la salud?
2. ¿Qué alimentos y bebidas contienen altas cantidades de azúcares añadidos?
3. ¿Cómo puedes identificar los azúcares añadidos en las etiquetas de los alimentos?
4. ¿Qué alternativas puedes utilizar en lugar de productos con altos niveles de azúcares añadidos?
5. ¿Qué estrategias puedes emplear para reducir el consumo de azúcares añadidos en tu dieta diaria?

Elaborado por:
Lizeth Duitama, Nutricionista Dietista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 22 Mayo 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 San Martin la fiscala alta Localidad Rafael Uribe Uribe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Lizeth Duitama (Profesional en Nutrición), Ivonn Dayana Valderrama (Responsable del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La metodología empleada para identificar las necesidades de la comunidad incluyó la realización de una encuesta sobre prioridades en temas de estilos de vida saludables. El propósito de esta encuesta era involucrar a la comunidad en la identificación de los temas más relevantes, permitiendo así una colaboración efectiva en el comedor comunitario a través de actividades lúdico-pedagógicas. Resultados de la encuesta: Respondieron a la encuesta un total de 30 personas, de las cuales 30 eran mayores de 18 años y 23 menores de 18 años. En cuanto a la distribución por género, participaron 18 mujeres y 12 hombres, mostrando una mayor participación masculina. Las temáticas que recibieron mayor aceptación fueron las siguientes: Plato saludable: 23 votos Aumento del consumo de frutas y verduras: 18 votos Disminución del consumo de azúcares añadidos: 18 votos Reducción del consumo de grasas trans y saturadas: 17 votos Hábitos alimentarios e higiene: 20 votos En total, se registraron 96 votos para estas temáticas específicas, y un total de 150 votos considerando todas las temáticas propuestas en la encuesta.
Grupo/s interactivo/s: La población beneficiaria del comedor comunitario San Martin la fiscala alta en su gran mayoría son: adultos mayores, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con muy bajo nivel educativo y en situación de vulnerabilidad de bajo recursos y en situación de abandono.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

En reunión realizada en las instalaciones del comedor comunitario, participaron el responsable del servicio, la inclusora social y el nutricionista. Durante este encuentro, y basándose en su experiencia con la comunidad, se identificaron necesidades clave relacionadas con el buen uso de los alimentos proporcionados en el comedor. Es fundamental que los participantes comprendan la importancia de mantener una alimentación saludable y económica.

Se destacó la necesidad de brindar información sobre las temáticas identificadas previamente, con el objetivo de ofrecer educación nutricional. Además, se planteó la importancia de fortalecer el conocimiento sobre cómo mantener una alimentación saludable y se explorarán métodos efectivos para difundir esta información a la mayor cantidad posible de personas.

Causas y problemas asociados:

Para definir las temáticas y entornos que se incluirán en la estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC), es esencial considerar las siguientes causas y problemas subyacentes:

Acceso restringido a alimentos saludables: Aunque el comedor proporciona alimentos, es crucial que la comunidad aprenda a maximizar su valor nutricional y a complementar su dieta con opciones saludables accesibles en su entorno

Insuficiente conocimiento nutricional: Muchos participantes no tienen información adecuada sobre cómo preparar comidas equilibradas y económicas utilizando los alimentos disponibles en el comedor.

Desinformación y mitos sobre alimentación: Hay numerosas creencias erróneas sobre la alimentación que necesitan ser corregidas para promover hábitos alimenticios más saludables

Prioridad del tema:

Se dio prioridad a este tema porque:

Educación como herramienta de cambio: La educación nutricional empodera a los individuos para que tomen decisiones informadas sobre su dieta, promoviendo así un cambio sostenible en los hábitos alimenticios.

Costos y accesibilidad: Enseñar a la comunidad a utilizar de manera óptima los alimentos disponibles puede resultar en una dieta más saludable sin incrementar significativamente los costos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Causas abordables desde un proceso IEC:

Desinformación nutricional: A través de talleres y materiales educativos, se puede proporcionar información precisa y práctica sobre nutrición.

Hábitos alimenticios poco saludables: Se pueden organizar actividades y campañas para promover la reducción del consumo de azúcares añadidos, grasas trans y sal, y el aumento del consumo de frutas y verduras.

Implementando una estrategia IEC que aborde estas causas, se puede lograr una mejora significativa en la salud y bienestar de la comunidad.

Entornos: Individual____, Familiar____, Institucional,____, Comunitario _X__

Tema:

- Hábitos alimentarios e higiene
- Aumento del consumo de frutas y verduras
- Disminución del consumo de azucares añadidos
- Reducción del consumo de grasas trans y saturadas
- Plato saludable de la familia colombiana

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

El alcance de la estrategia IEC (Información, Educación y Comunicación) abarca desde la evaluación de las necesidades educativas y de información de los participantes del comedor, hasta la implementación de actividades y programas que promuevan la comprensión y adopción de hábitos saludables. Esta estrategia busca empoderar a los individuos mediante el acceso a conocimientos y herramientas prácticas que les permitan mejorar su bienestar y calidad de vida, promoviendo cambios sostenibles y positivos en sus comportamientos alimentarios y estilos de vida.

Objetivo:

Implementar una estrategia integral de Información, Educación y Comunicación (IEC) en el comedor comunitario para que los participantes adquieran conocimientos sobre nutrición, aprendan hábitos alimenticios saludables, tomen decisiones informadas y apliquen prácticas sostenibles en su entorno, con el fin de mejorar su salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Acciones de Información, Educación y Comunicación:

Acciones de Información:

Distribución de Materiales Educativos: Crear y distribuir folletos, carteles, y guías sobre temas de nutrición, como la importancia de una dieta balanceada, la reducción del consumo de azúcares y grasas trans, y la necesidad de aumentar el consumo de frutas y verduras.

Uso de Plataformas Digitales: Utilizar grupos de whatsapp para compartir información, artículos, recetas saludables, y consejos prácticos de alimentación.

Acciones de Educación:

Talleres y Charlas: Organizar talleres interactivos y charlas periódicas sobre nutrición.

Demostraciones de Cocina: Realizar demostraciones en vivo para enseñar a los participantes cómo preparar comidas nutritivas y económicas con los alimentos disponibles en el comedor.

Acciones de Comunicación:

Campañas de Sensibilización: Lanzar campañas de sensibilización dentro del comedor comunitario y en la comunidad para destacar los beneficios de una alimentación saludable y cómo puede prevenir enfermedades.

Grupos de Discusión y Apoyo: Formar grupos de discusión y apoyo para que los participantes compartan sus experiencias, desafíos y estrategias exitosas, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo.

Conocimientos Adquiridos:

Los participantes comprenderán los principios de una dieta equilibrada y la importancia de consumir una variedad de alimentos saludables.

Conocerán los efectos negativos del consumo excesivo de azúcares añadidos, grasas trans y sal.

Los participantes aprenderán a planificar y preparar comidas saludables y económicas.

Desarrollarán habilidades para leer y entender las etiquetas nutricionales de los alimentos.

Los participantes podrán tomar decisiones informadas sobre su alimentación diaria, optando por opciones más saludables.

Serán capaces de identificar y evitar alimentos y prácticas alimenticias que contribuyan a enfermedades crónicas.

Los participantes implementarán prácticas de alimentación saludable en sus hogares y comunidades.

Habrá una disminución en la incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación en la comunidad.

A través de estas acciones integradas de información, educación y comunicación, se espera capacitar a los participantes para que adopten y mantengan hábitos alimenticios saludables, contribuyendo así a su bienestar general y a la salud de la comunidad.

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

Información:

En el comedor San Martin la fiscala alta, se promoverán actividades de formación en temas de alimentación y nutrición a través de medios físicos, en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional. El objetivo es influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios, complementando el alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Educación:

Se reforzarán los conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso continuo con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludables. Además, se buscará generar interés en las temáticas desarrolladas mediante un enfoque lúdico-pedagógico basado en las experiencias personales. Este enfoque metodológico fomenta la recepción de la información, ya que los usuarios asocian sus vivencias personales con la información proporcionada por el profesional de nutrición. Este mecanismo es eficaz para generar cambios comportamentales, uno de los objetivos propuestos por el comedor. Cabe resaltar que este enfoque permitirá a los beneficiarios autoevaluarse respecto a sus acciones, las cuales serán debatidas en las sesiones para retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

Comunicación:

A través de la reflexión sobre el estado de salud, se generará un análisis en el que cada persona identificará elementos a mejorar en sus estilos de vida saludables. El enfoque motivacional en educación será alcanzar la salud mediante el reconocimiento de hábitos y estilos de vida inadecuados y la manera de generar un cambio hacia el objetivo propuesto a través de acuerdos. Se utilizarán infografías, folletos y carteleras para facilitar los mensajes en los que la comunidad beneficiaria hizo énfasis o sobre los que surgieron más preguntas, reforzando así las temáticas abordadas.

Disminución del consumo de azucares añadidos y Actividad física Yoga

- Información:
  Señalar qué son los azúcares añadidos y en dónde se encuentran.

- Educación:
  Comprender la importancia de la reducción del consumo de azúcar y su relación con la salud.

- Comunicación:
  Incorporar alternativas de preparación para disminuir el consumo de azúcares añadidos empleando azúcares naturales en las dinámicas cotidianas de los participantes.

  Descripción de la metodología:
  Para hacer dinámica esta sesión, se utilizarán dos juegos lúdicos de tiro al blanco. Los participantes se dividirán en dos equipos y aquel equipo que obtenga menos puntos tendrá la oportunidad de responder una pregunta relacionada con el tema y, en caso de no acertar, realizar una penitencia. Esta dinámica no solo buscará mantener el interés y la participación activa de los asistentes, sino que también promoverá el aprendizaje y la reflexión sobre la importancia de adoptar hábitos alimenticios saludables para prevenir la diabetes.

  Actividad física: Incorporar en la vida cotidiana los hábitos aprendidos sobre alimentación saludable y actividad física, promoviendo la práctica regular de Rumba

Mensajes:

Tu salud empieza en el plato: elige alimentos frescos y variados cada día."

"Una dieta balanceada es la mejor medicina para tu cuerpo. Alimenta tu salud, come bien."

Consumo de Frutas y Verduras

"Cinco al día: incluye al menos cinco porciones de frutas y verduras en tu dieta diaria."

"Las frutas y verduras llenan tu vida de color y salud. ¡Añádelas a tus comidas!"

Reducción de Azúcares Añadidos

"Menos azúcar, más salud: reduce el consumo de azúcares añadidos para sentirte mejor."

"Endulza tu vida de manera natural: opta por frutas en lugar de dulces procesados."

Reducción de Grasas Trans y Saturadas

"Cuida tu corazón: elige grasas saludables y reduce las grasas trans y saturadas."

"Pequeños cambios, grandes beneficios: cocina con aceites saludables y evita frituras."

Reducción del Consumo de Sal

"Menos sal, más sabor: utiliza hierbas y especias para condimentar tus comidas."

"Cuida tu presión arterial: reduce el consumo de alimentos altos en sodio."

Hidratación Adecuada

"El agua es vida: bebe al menos ocho vasos de agua al día."

"Mantente hidratado: elige agua en lugar de bebidas azucaradas."

Educación Nutricional

"Conocer es poder: aprende sobre nutrición y haz elecciones informadas."

"La educación alimentaria es el primer paso hacia una vida saludable."

Alimentación Económica y Saludable

"Comer sano no tiene que ser costoso: aprende a preparar comidas nutritivas y económicas."

"Planifica tus comidas, ahorra dinero y mejora tu salud."

Beneficios de una Alimentación Saludable

"Una buena alimentación mejora tu energía, concentración y bienestar general."

"Cuida de ti: una dieta saludable te protege contra enfermedades crónicas."

Hábitos Alimenticios Sostenibles

"Pequeños cambios, grandes resultados: incorpora hábitos saludables poco a poco."

"La clave está en la consistencia: mantén una alimentación saludable todos los días."

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Juego de rana saludable. Reducción del consumo de grasas trans y saturadas.	Se abordará la temática "Reducción del consumo de grasas trans y saturadas". Se llevará a cabo a través de una actividad lúdica denominada "Rana Alimentaria". En esta dinámica, los participantes se dividirán en dos grupos, y utilizando pimpones, intentarán acertar en los vasos asignados con puntajes más altos. El equipo que logre acumular más puntos será el ganador, mientras que el otro grupo deberá responder una pregunta relacionada con la temática.	Esta herramienta se encuentra disponible en la caja de herramientas de la SDIS.	Juego de Rana saludable, pimpones, infografías Recurso humano: Profesional en nutrición.	18 SEPTIEMBRE 2024

4. EVALUACIÒN

En la evaluación del diálogo de saberes sobre la *"Reducción del consumo de grasas trans y saturadas,"* se llevará a cabo una actividad interactiva utilizando *"Rana Alimentaria"* Al comienzo de la sesión, los participantes completarán un *pre-test* para evaluar sus conocimientos iniciales sobre los efectos de las grasas trans y saturadas en la salud. Durante la dinámica, los participantes se dividirán en dos grupos, y utilizando pimpones, intentarán acertar en los vasos asignados para lograr mayor puntaje y los otros responderán preguntas relacionadas con el tema, lo que fomentará una discusión activa y reflexiva. Al finalizar la actividad, se administrará un *post-test* para medir los conocimientos adquiridos y se plantearán preguntas finales para reflexionar sobre cómo reducir el consumo de estas grasas en la vida diaria. Esta combinación de pre-test, sopa de letras y post-test ofrecerá un enfoque lúdico y educativo para comprender la importancia de limitar el consumo de grasas trans y saturadas.

Preguntas Orientadoras

1. ¿Qué son las grasas trans y saturadas, y por qué es importante reducir su consumo?
2. ¿Qué alimentos comunes contienen altas cantidades de grasas trans y saturadas?
3. ¿Cómo pueden las grasas trans y saturadas afectar tu salud?

4. ¿Qué alternativas más saludables puedes utilizar en lugar de alimentos ricos en grasas trans y saturadas?
5. ¿Qué estrategias puedes emplear para leer las etiquetas de los alimentos y evitar el consumo excesivo de estas grasas?

Elaborado por:
Lizeth Duitama, Nutricionista Dietista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 22 Mayo 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 San Martin la fiscala alta Localidad Rafael Uribe Uribe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Lizeth Duitama (Profesional en Nutrición), Ivonn Dayana Valderrama (Responsable del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La metodología empleada para identificar las necesidades de la comunidad incluyó la realización de una encuesta sobre prioridades en temas de estilos de vida saludables. El propósito de esta encuesta era involucrar a la comunidad en la identificación de los temas más relevantes, permitiendo así una colaboración efectiva en el comedor comunitario a través de actividades lúdico-pedagógicas. Resultados de la encuesta: Respondieron a la encuesta un total de 30 personas, de las cuales 30 eran mayores de 18 años y 23 menores de 18 años. En cuanto a la distribución por género, participaron 18 mujeres y 12 hombres, mostrando una mayor participación masculina. Las temáticas que recibieron mayor aceptación fueron las siguientes: Plato saludable: 23 votos Aumento del consumo de frutas y verduras: 18 votos Disminución del consumo de azúcares añadidos: 18 votos Reducción del consumo de grasas trans y saturadas: 17 votos Hábitos alimentarios e higiene: 20 votos En total, se registraron 96 votos para estas temáticas específicas, y un total de 150 votos considerando todas las temáticas propuestas en la encuesta.
Grupo/s interactivo/s: La población beneficiaria del comedor comunitario San Martin la fiscala alta en su gran mayoría son: adultos mayores, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con muy bajo nivel educativo y en situación de vulnerabilidad de bajo recursos y en situación de abandono.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

En reunión realizada en las instalaciones del comedor comunitario, participaron el responsable del servicio, la inclusora social y el nutricionista. Durante este encuentro, y basándose en su experiencia con la comunidad, se identificaron necesidades clave relacionadas con el buen uso de los alimentos proporcionados en el comedor. Es fundamental que los participantes comprendan la importancia de mantener una alimentación saludable y económica.

Se destacó la necesidad de brindar información sobre las temáticas identificadas previamente, con el objetivo de ofrecer educación nutricional . Además, se planteó la importancia de fortalecer el conocimiento sobre cómo mantener una alimentación saludable y se explorarán métodos efectivos para difundir esta información a la mayor cantidad posible de personas.

Causas y problemas asociados:

Para definir las temáticas y entornos que se incluirán en la estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC), es esencial considerar las siguientes causas y problemas subyacentes:

Acceso restringido a alimentos saludables: Aunque el comedor proporciona alimentos, es crucial que la comunidad aprenda a maximizar su valor nutricional y a complementar su dieta con opciones saludables accesibles en su entorno

Insuficiente conocimiento nutricional: Muchos participantes no tienen información adecuada sobre cómo preparar comidas equilibradas y económicas utilizando los alimentos disponibles en el comedor.

Desinformación y mitos sobre alimentación: Hay numerosas creencias erróneas sobre la alimentación que necesitan ser corregidas para promover hábitos alimenticios más saludables

Prioridad del tema:

Se dio prioridad a este tema porque:

Educación como herramienta de cambio: La educación nutricional empodera a los individuos para que tomen decisiones informadas sobre su dieta, promoviendo así un cambio sostenible en los hábitos alimenticios.

Costos y accesibilidad: Enseñar a la comunidad a utilizar de manera óptima los alimentos disponibles puede resultar en una dieta más saludable sin incrementar significativamente los costos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Causas abordables desde un proceso IEC:

Desinformación nutricional: A través de talleres y materiales educativos, se puede proporcionar información precisa y práctica sobre nutrición.

Hábitos alimenticios poco saludables: Se pueden organizar actividades y campañas para promover la reducción del consumo de azúcares añadidos, grasas trans y sal, y el aumento del consumo de frutas y verduras.

Implementando una estrategia IEC que aborde estas causas, se puede lograr una mejora significativa en la salud y bienestar de la comunidad.

Entornos: Individual___, Familiar___, Institucional,___, Comunitario _X__

Tema:

- Hábitos alimentarios e higiene
- Aumento del consumo de frutas y verduras
- Disminución del consumo de azucares añadidos
- Reducción del consumo de grasas trans y saturadas
- Plato saludable de la familia colombiana

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de las necesidades en educación de los participantes del comedor, hasta la búsqueda de la apropiación de los conceptos que influya en el cambio de hábitos que permitan tener un estilo de vida saludable.

Objetivo:

Implementar una estrategia integral de Información, Educación y Comunicación (IEC) en el comedor comunitario para que los participantes adquieran conocimientos sobre nutrición, aprendan hábitos alimenticios saludables, tomen decisiones informadas y apliquen prácticas sostenibles en su entorno, con el fin de mejorar su salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Acciones de Información, Educación y Comunicación:

Acciones de Información:

Distribución de Materiales Educativos: Crear y distribuir folletos, carteles, y guías sobre temas de nutrición, como la importancia de una dieta balanceada, la reducción del consumo de azúcares y grasas trans, y la necesidad de aumentar el consumo de frutas y verduras.

Uso de Plataformas Digitales: Utilizar grupos de whatsapp para compartir información, artículos, recetas saludables, y consejos prácticos de alimentación.

Acciones de Educación:

Talleres y Charlas: Organizar talleres interactivos y charlas periódicas sobre nutrición.

Demostraciones de Cocina: Realizar demostraciones en vivo para enseñar a los participantes cómo preparar comidas nutritivas y económicas con los alimentos disponibles en el comedor.

Acciones de Comunicación:

Campañas de Sensibilización: Lanzar campañas de sensibilización dentro del comedor comunitario y en la comunidad para destacar los beneficios de una alimentación saludable y cómo puede prevenir enfermedades.

Grupos de Discusión y Apoyo: Formar grupos de discusión y apoyo para que los participantes compartan sus experiencias, desafíos y estrategias exitosas, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo.

Conocimientos Adquiridos:

Los participantes comprenderán los principios de una dieta equilibrada y la importancia de consumir una variedad de alimentos saludables.

Conocerán los efectos negativos del consumo excesivo de azúcares añadidos, grasas trans y sal.

Los participantes aprenderán a planificar y preparar comidas saludables y económicas.

Desarrollarán habilidades para leer y entender las etiquetas nutricionales de los alimentos.

Los participantes podrán tomar decisiones informadas sobre su alimentación diaria, optando por opciones más saludables.

Serán capaces de identificar y evitar alimentos y prácticas alimenticias que contribuyan a enfermedades crónicas.

Los participantes implementarán prácticas de alimentación saludable en sus hogares y comunidades.

Habrá una disminución en la incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación en la comunidad.

A través de estas acciones integradas de información, educación y comunicación, se espera capacitar a los participantes para que adopten y mantengan hábitos alimenticios saludables, contribuyendo así a su bienestar general y a la salud de la comunidad.

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

Información:

En el comedor San Martin la fiscala alta, se promoverán actividades de formación en temas de alimentación y nutrición a través de medios físicos, en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional. El objetivo es influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios, complementando el alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Educación:

Se reforzarán los conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso continuo con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludables. Además, se buscará generar interés en las temáticas desarrolladas mediante un enfoque lúdico-pedagógico basado en las experiencias personales. Este enfoque metodológico fomenta la recepción de la información, ya que los usuarios asocian sus vivencias personales con la información proporcionada por el profesional de nutrición. Este mecanismo es eficaz para generar cambios comportamentales, uno de los objetivos propuestos por el comedor. Cabe resaltar que este enfoque permitirá a los beneficiarios autoevaluarse respecto a sus acciones, las cuales serán debatidas en las sesiones para retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

Comunicación:

A través de la reflexión sobre el estado de salud, se generará un análisis en el que cada persona identificará elementos a mejorar en sus estilos de vida saludables. El enfoque motivacional en educación será alcanzar la salud mediante el reconocimiento de hábitos y estilos de vida inadecuados y la manera de generar un cambio hacia el objetivo propuesto a través de acuerdos. Se utilizarán infografías, folletos y carteleras para facilitar los mensajes en los que la comunidad beneficiaria hizo énfasis o sobre los que surgieron más preguntas, reforzando así las temáticas abordadas.

Aumento del consumo de frutas y verduras y Actividad física Baile mix

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

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

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

Descripción de la metodología:
El profesional en Nutrición abordará la temática central de la importancia de los beneficios del consumo de frutas y verduras, durante la actividad se utilizarán módulos de alimentos representativos de frutas y verduras. Además, se llevará a cabo una actividad interactiva que consistirá en un laberinto impreso en hojas, donde los participantes deberán elegir el camino que conduzca a los alimentos saludables. Con esta metodología, se busca educar de manera práctica y visual sobre la relevancia de incluir frutas y verduras en la dieta diaria. Los módulos de alimentos servirán como herramientas didácticas para identificar y comprender los diferentes grupos alimenticios, mientras que el laberinto incentivará la participación activa de los asistentes, desafiándolos a tomar decisiones saludables en un entorno lúdico y educativo.

Actividad física: Incorporar en la vida cotidiana los hábitos aprendidos sobre alimentación saludable y actividad física, promoviendo el aumento del consumo de frutas y verduras y la práctica regular de ejercicios como el Baile Mix.

Mensajes:

Tu salud empieza en el plato: elige alimentos frescos y variados cada día."

"Una dieta balanceada es la mejor medicina para tu cuerpo. Alimenta tu salud, come bien."

Consumo de Frutas y Verduras

"Cinco al día: incluye al menos cinco porciones de frutas y verduras en tu dieta diaria."

"Las frutas y verduras llenan tu vida de color y salud. ¡Añádelas a tus comidas!"

Reducción de Azúcares Añadidos

"Menos azúcar, más salud: reduce el consumo de azúcares añadidos para sentirte mejor."

"Endulza tu vida de manera natural: opta por frutas en lugar de dulces procesados."

Reducción de Grasas Trans y Saturadas

"Cuida tu corazón: elige grasas saludables y reduce las grasas trans y saturadas."

"Pequeños cambios, grandes beneficios: cocina con aceites saludables y evita frituras."

Reducción del Consumo de Sal

"Menos sal, más sabor: utiliza hierbas y especias para condimentar tus comidas."

"Cuida tu presión arterial: reduce el consumo de alimentos altos en sodio."

Hidratación Adecuada

"El agua es vida: bebe al menos ocho vasos de agua al día."

"Mantente hidratado: elige agua en lugar de bebidas azucaradas."

Educación Nutricional

"Conocer es poder: aprende sobre nutrición y haz elecciones informadas."

"La educación alimentaria es el primer paso hacia una vida saludable."

Alimentación Económica y Saludable

"Comer sano no tiene que ser costoso: aprende a preparar comidas nutritivas y económicas."

"Planifica tus comidas, ahorra dinero y mejora tu salud."

Beneficios de una Alimentación Saludable

"Una buena alimentación mejora tu energía, concentración y bienestar general."

"Cuida de ti: una dieta saludable te protege contra enfermedades crónicas."

Hábitos Alimenticios Sostenibles

"Pequeños cambios, grandes resultados: incorpora hábitos saludables poco a poco."

"La clave está en la consistencia: mantén una alimentación saludable todos los días."

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Juego de Laberinto. Aumento del consumo de frutas y verduras.	El profesional en Nutrición abordará la temática central de la importancia de los beneficios del consumo de frutas y verduras, durante la actividad se utilizarán módulos de alimentos representativos de frutas y verduras. Además, se llevará a cabo una actividad interactiva que consistirá en un laberinto impreso en hojas, donde los participantes deberán elegir el camino que conduzca a los alimentos saludables. Con esta metodología, se busca educar de manera práctica y visual sobre la relevancia de incluir frutas y verduras en la dieta diaria. Los módulos de alimentos servirán como herramientas didácticas para identificar y comprender los diferentes grupos alimenticios,	Esta herramienta se encuentra disponible en la caja de herramientas de la SDIS.	Juego de rana, pimpones y tarjetas con preguntas Recurso humano: Profesional en nutrición.	13 JULIO 2024

		mientras que el laberinto incentivará la participación activa de los asistentes, desafiándolos a tomar decisiones saludables en un entorno lúdico y educativo				

4. EVALUACIÒN

En la evaluación del diálogo de saberes sobre los *"Beneficios del consumo de frutas y verduras,"* se llevará a cabo una dinámica conocida como el *"laberinto."* Al inicio de la sesión, los participantes completarán un *pre-test* para evaluar sus conocimientos iniciales sobre los beneficios de consumir frutas y verduras. Durante la actividad, los participantes navegarán a través de un laberinto impreso en hojas, donde deberán responder las preguntas correspondientes antes de continuar. Estas preguntas servirán para guiar la discusión y profundizar en los conocimientos sobre la importancia de incorporar frutas y verduras en la dieta diaria. Al final de la dinámica, se administrará un *post-test* para evaluar los conocimientos adquiridos y se formularán preguntas finales para reflexionar sobre lo aprendido. Esta combinación de pre-test, dinámica interactiva y post-test permitirá una comprensión más integral de los beneficios del consumo de frutas y verduras.

Preguntas Orientadoras

1. ¿Cuáles son algunos de los beneficios para la salud de consumir frutas y verduras regularmente?
2. ¿Qué tipos de nutrientes se encuentran comúnmente en frutas y verduras?
3. ¿Cómo puede el consumo de frutas y verduras ayudar a prevenir enfermedades?
4. ¿Cuáles son tus frutas y verduras favoritas y cómo las incorporas en tu dieta?
5. ¿Qué estrategias puedes usar para aumentar el consumo de frutas y verduras en tu día a día?

Elaborado por:
Lizeth Duitama, Nutricionista Dietista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 22 Mayo 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 San Martin la fiscala alta Localidad Rafael Uribe Uribe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Lizeth Duitama (Profesional en Nutrición), Ivonne Dayana Valderrama (Responsable del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La metodología empleada para identificar las necesidades de la comunidad incluyó la realización de una encuesta sobre prioridades en temas de estilos de vida saludables. El propósito de esta encuesta era involucrar a la comunidad en la identificación de los temas más relevantes, permitiendo así una colaboración efectiva en el comedor comunitario a través de actividades lúdico-pedagógicas. Resultados de la encuesta: Respondieron a la encuesta un total de 30 personas, de las cuales 30 eran mayores de 18 años y 23 menores de 18 años. En cuanto a la distribución por género, participaron 18 mujeres y 12 hombres, mostrando una mayor participación masculina. Las temáticas que recibieron mayor aceptación fueron las siguientes: Plato saludable: 23 votos Aumento del consumo de frutas y verduras: 18 votos Disminución del consumo de azúcares añadidos: 18 votos Reducción del consumo de grasas trans y saturadas: 17 votos Hábitos alimentarios e higiene: 20 votos En total, se registraron 96 votos para estas temáticas específicas, y un total de 150 votos considerando todas las temáticas propuestas en la encuesta.
Grupo/s interactivo/s: La población beneficiaria del comedor comunitario San Martin la fiscala alta en su gran mayoría son: adultos mayores, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con muy bajo nivel educativo y en situación de vulnerabilidad de bajo recursos y en situación de abandono.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

En reunión realizada en las instalaciones del comedor comunitario, participaron el responsable del servicio, la inclusora social y el nutricionista. Durante este encuentro, y basándose en su experiencia con la comunidad, se identificaron necesidades clave relacionadas con el buen uso de los alimentos proporcionados en el comedor. Es fundamental que los participantes comprendan la importancia de mantener una alimentación saludable y económica.

Se destacó la necesidad de brindar información sobre las temáticas identificadas previamente, con el objetivo de ofrecer educación nutricional . Además, se planteó la importancia de fortalecer el conocimiento sobre cómo mantener una alimentación saludable y se explorarán métodos efectivos para difundir esta información a la mayor cantidad posible de personas.

Causas y problemas asociados:

Para definir las temáticas y entornos que se incluirán en la estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC), es esencial considerar las siguientes causas y problemas subyacentes:

Acceso restringido a alimentos saludables: Aunque el comedor proporciona alimentos, es crucial que la comunidad aprenda a maximizar su valor nutricional y a complementar su dieta con opciones saludables accesibles en su entorno

Insuficiente conocimiento nutricional: Muchos participantes no tienen información adecuada sobre cómo preparar comidas equilibradas y económicas utilizando los alimentos disponibles en el comedor.

Desinformación y mitos sobre alimentación: Hay numerosas creencias erróneas sobre la alimentación que necesitan ser corregidas para promover hábitos alimenticios más saludables

Prioridad del tema:

Se dio prioridad a este tema porque:

Educación como herramienta de cambio: La educación nutricional empodera a los individuos para que tomen decisiones informadas sobre su dieta, promoviendo así un cambio sostenible en los hábitos alimenticios.

Costos y accesibilidad: Enseñar a la comunidad a utilizar de manera óptima los alimentos disponibles puede resultar en una dieta más saludable sin incrementar significativamente los costos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Causas abordables desde un proceso IEC:

Desinformación nutricional: A través de talleres y materiales educativos, se puede proporcionar información precisa y práctica sobre nutrición.

Hábitos alimenticios poco saludables: Se pueden organizar actividades y campañas para promover la reducción del consumo de azúcares añadidos, grasas trans y sal, y el aumento del consumo de frutas y verduras.

Implementando una estrategia IEC que aborde estas causas, se puede lograr una mejora significativa en la salud y bienestar de la comunidad.

Entornos: Individual___, Familiar___, Institucional,___, Comunitario _X__

Tema:

- Hábitos alimentarios e higiene
- Aumento del consumo de frutas y verduras
- Disminución del consumo de azucares añadidos
- Reducción del consumo de grasas trans y saturadas
- Plato saludable de la familia colombiana

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de las necesidades en educación de los participantes del comedor, hasta la búsqueda de la apropiación de los conceptos que influya en el cambio de hábitos que permitan tener un estilo de vida saludable.

Objetivo:

Implementar una estrategia integral de Información, Educación y Comunicación (IEC) en el comedor comunitario para que los participantes adquieran conocimientos sobre nutrición, aprendan hábitos alimenticios saludables, tomen decisiones informadas y apliquen prácticas sostenibles en su entorno, con el fin de mejorar su salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Acciones de Información, Educación y Comunicación:

Acciones de Información:

Distribución de Materiales Educativos: Crear y distribuir folletos, carteles, y guías sobre temas de nutrición, como la importancia de una dieta balanceada, la reducción del consumo de azúcares y grasas trans, y la necesidad de aumentar el consumo de frutas y verduras.

Uso de Plataformas Digitales: Utilizar grupos de whatsapp para compartir información, artículos, recetas saludables, y consejos prácticos de alimentación.

Acciones de Educación:

Talleres y Charlas: Organizar talleres interactivos y charlas periódicas sobre nutrición.

Demostraciones de Cocina: Realizar demostraciones en vivo para enseñar a los participantes cómo preparar comidas nutritivas y económicas con los alimentos disponibles en el comedor.

Acciones de Comunicación:

Campañas de Sensibilización: Lanzar campañas de sensibilización dentro del comedor comunitario y en la comunidad para destacar los beneficios de una alimentación saludable y cómo puede prevenir enfermedades.

Grupos de Discusión y Apoyo: Formar grupos de discusión y apoyo para que los participantes compartan sus experiencias, desafíos y estrategias exitosas, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo.

Conocimientos Adquiridos:

Los participantes comprenderán los principios de una dieta equilibrada y la importancia de consumir una variedad de alimentos saludables.

Conocerán los efectos negativos del consumo excesivo de azúcares añadidos, grasas trans y sal.

Los participantes aprenderán a planificar y preparar comidas saludables y económicas.

Desarrollarán habilidades para leer y entender las etiquetas nutricionales de los alimentos.

Los participantes podrán tomar decisiones informadas sobre su alimentación diaria, optando por opciones más saludables.

Serán capaces de identificar y evitar alimentos y prácticas alimenticias que contribuyan a enfermedades crónicas.

Los participantes implementarán prácticas de alimentación saludable en sus hogares y comunidades.

Habrá una disminución en la incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación en la comunidad.

A través de estas acciones integradas de información, educación y comunicación, se espera capacitar a los participantes para que adopten y mantengan hábitos alimenticios saludables, contribuyendo así a su bienestar general y a la salud de la comunidad.

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

Información:

En el comedor San Martin la fiscala alta, se promoverán actividades de formación en temas de alimentación y nutrición a través de medios físicos, en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional. El objetivo es influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios, complementando el alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Educación:

Se reforzarán los conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso continuo con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludables. Además, se buscará generar interés en las temáticas desarrolladas mediante un enfoque lúdico-pedagógico basado en las experiencias personales. Este enfoque metodológico fomenta la recepción de la información, ya que los usuarios asocian sus vivencias personales con la información proporcionada por el profesional de nutrición. Este mecanismo es eficaz para generar cambios comportamentales, uno de los objetivos propuestos por el comedor. Cabe resaltar que este enfoque permitirá a los beneficiarios autoevaluarse respecto a sus acciones, las cuales serán debatidas en las sesiones para retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

Comunicación:

A través de la reflexión sobre el estado de salud, se generará un análisis en el que cada persona identificará elementos a mejorar en sus estilos de vida saludables. El enfoque motivacional en educación será alcanzar la salud mediante el reconocimiento de hábitos y estilos de vida inadecuados y la manera de generar un cambio hacia el objetivo propuesto a través de acuerdos. Se utilizarán infografías, folletos y carteleras para facilitar los mensajes en los que la comunidad beneficiaria hizo énfasis o sobre los que surgieron más preguntas, reforzando así las temáticas abordadas.

Hábitos alimentarios e higiene y Actividad física Zumba

- Información:

Reconocer los diferentes grupos de alimentos y sus características.
Conocer cuáles son los hábitos adecuados a tener en el comedor en los tiempos de comidas, bien sea, en la unidad operativa como en casa.

- Educación:

Comprender la importancia de la adecuada selección de alimentos para la salud
Identificar los adecuados hábitos de comportamiento en el comedor.

- Comunicación:

Implementar prácticas para una adecuada selección de alimentos.
Aplicar adecuados hábitos de comportamiento durante los
tiempos de las comidas

Descripción de la metodología:

La Nutricionista dietista liderará una intervención centrada en la temática " Hábitos alimentarios e higiene**”** El enfoque principal de la sesión será proporcionar educación en dicha temática, luego se llevará a cabo una actividad lúdica llamada "juego de rana". Se formarán dos equipos, y el equipo que obtenga el mayor puntaje será declarado ganador. Por otro lado, el equipo contrario deberá responder una pregunta relacionada con las prácticas alimentarias y la higiene y realizar una penitencia en caso de no responder correctamente.

Actividad física: Promover la adopción de hábitos de vida saludable a través de la zumba para incentivar y mejorar la condición física general de los participantes y complemente las iniciativas de educación nutricional y salud del comedor comunitario.

Mensajes:

Tu salud empieza en el plato: elige alimentos frescos y variados cada día."

"Una dieta balanceada es la mejor medicina para tu cuerpo. Alimenta tu salud, come bien."

Consumo de Frutas y Verduras

"Cinco al día: incluye al menos cinco porciones de frutas y verduras en tu dieta diaria."

"Las frutas y verduras llenan tu vida de color y salud. ¡Añádelas a tus comidas!"

Reducción de Azúcares Añadidos

"Menos azúcar, más salud: reduce el consumo de azúcares añadidos para sentirte mejor."

"Endulza tu vida de manera natural: opta por frutas en lugar de dulces procesados."

Reducción de Grasas Trans y Saturadas

"Cuida tu corazón: elige grasas saludables y reduce las grasas trans y saturadas."

"Pequeños cambios, grandes beneficios: cocina con aceites saludables y evita frituras."

Reducción del Consumo de Sal

"Menos sal, más sabor: utiliza hierbas y especias para condimentar tus comidas."

"Cuida tu presión arterial: reduce el consumo de alimentos altos en sodio."

Hidratación Adecuada

"El agua es vida: bebe al menos ocho vasos de agua al día."

"Mantente hidratado: elige agua en lugar de bebidas azucaradas."

Educación Nutricional

"Conocer es poder: aprende sobre nutrición y haz elecciones informadas."

"La educación alimentaria es el primer paso hacia una vida saludable."

Alimentación Económica y Saludable

"Comer sano no tiene que ser costoso: aprende a preparar comidas nutritivas y económicas."

"Planifica tus comidas, ahorra dinero y mejora tu salud."

Beneficios de una Alimentación Saludable

"Una buena alimentación mejora tu energía, concentración y bienestar general."

"Cuida de ti: una dieta saludable te protege contra enfermedades crónicas."

Hábitos Alimenticios Sostenibles

"Pequeños cambios, grandes resultados: incorpora hábitos saludables poco a poco."

"La clave está en la consistencia: mantén una alimentación saludable todos los días."

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Juego de Rana. Hábitos alimentarios e higiene	La Nutricionista dietista liderará una intervención centrada en la temática " Hábitos alimentarios e higiene**"** El enfoque principal de la sesión será proporcionar educación en dicha temática, luego se llevará a cabo una actividad lúdica llamada "juego de rana". Se formarán dos equipos, y el equipo que obtenga el mayor puntaje será declarado ganador. Por otro lado, el equipo contrario deberá responder una pregunta relacionada con las prácticas alimentarias y la higiene y realizar una penitencia en caso de no responder correctamente.	Esta herramienta se encuentra disponible en la caja de herramientas de la SDIS.	Juego de rana, pimpones y tarjetas con preguntas Recurso humano: Profesional en nutrición.	15 JUNIO 2024

4. EVALUACIÒN

En la evaluación del diálogo de saberes sobre *"Hábitos alimentarios e higiene,"* se realizará una dinámica lúdica conocida como el *"juego de la rana."* Antes de comenzar la actividad, los participantes completarán un *pre-test* para evaluar sus conocimientos iniciales sobre hábitos alimentarios saludables y prácticas de higiene. Durante la dinámica los participantes responderán a la pregunta correspondiente, generando un ambiente de aprendizaje divertido e interactivo. A lo largo de la sesión, se utilizarán preguntas orientadoras para dirigir la discusión y explorar los conocimientos previos de los participantes. Al finalizar la actividad, se administrará un *post-test* para evaluar los conocimientos adquiridos y se harán preguntas finales para reflexionar sobre lo aprendido y cómo aplicar esos conocimientos en la vida diaria. Esta combinación de pre-test,

dinámica interactiva y post-test promoverá una comprensión más profunda y práctica sobre la importancia de mantener buenos hábitos alimentarios y prácticas de higiene.

Preguntas Orientadoras

1. ¿Qué características definen un hábito alimentario saludable?
2. ¿Por qué es importante lavar las manos antes de comer y preparar alimentos?
3. ¿Cuáles son algunas prácticas de higiene que deben seguirse al manipular alimentos?
4. ¿Cómo puedes identificar alimentos frescos y seguros para el consumo?
5. ¿Qué estrategias puedes emplear para asegurar una correcta conservación de los alimentos?

Elaborado por:
Lizeth Duitama, Nutricionista Dietista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 22 Mayo 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 San Martin la fiscala alta Localidad Rafael Uribe Uribe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Lizeth Duitama (Profesional en Nutrición), Ivonne Dayana Valderrama (Responsable del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La metodología empleada para identificar las necesidades de la comunidad incluyó la realización de una encuesta sobre prioridades en temas de estilos de vida saludables. El propósito de esta encuesta era involucrar a la comunidad en la identificación de los temas más relevantes, permitiendo así una colaboración efectiva en el comedor comunitario a través de actividades lúdico-pedagógicas. Resultados de la encuesta: Respondieron a la encuesta un total de 30 personas, de las cuales 30 eran mayores de 18 años y 23 menores de 18 años. En cuanto a la distribución por género, participaron 18 mujeres y 12 hombres, mostrando una mayor participación masculina. Las temáticas que recibieron mayor aceptación fueron las siguientes: Plato saludable: 23 votos Aumento del consumo de frutas y verduras: 18 votos Disminución del consumo de azúcares añadidos: 18 votos Reducción del consumo de grasas trans y saturadas: 17 votos Hábitos alimentarios e higiene: 20 votos En total, se registraron 96 votos para estas temáticas específicas, y un total de 150 votos considerando todas las temáticas propuestas en la encuesta.
Grupo/s interactivo/s: La población beneficiaria del comedor comunitario San Martin la fiscala alta en su gran mayoría son: adultos mayores, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con muy bajo nivel educativo y en situación de vulnerabilidad de bajo recursos y en situación de abandono.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

En reunión realizada en las instalaciones del comedor comunitario, participaron el responsable del servicio, la inclusora social y el nutricionista. Durante este encuentro, y basándose en su experiencia con la comunidad, se identificaron necesidades clave relacionadas con el buen uso de los alimentos proporcionados en el comedor. Es fundamental que los participantes comprendan la importancia de mantener una alimentación saludable y económica.

Se destacó la necesidad de brindar información sobre las temáticas identificadas previamente, con el objetivo de ofrecer educación nutricional . Además, se planteó la importancia de fortalecer el conocimiento sobre cómo mantener una alimentación saludable y se explorarán métodos efectivos para difundir esta información a la mayor cantidad posible de personas.

Causas y problemas asociados:

Para definir las temáticas y entornos que se incluirán en la estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC), es esencial considerar las siguientes causas y problemas subyacentes:

Acceso restringido a alimentos saludables: Aunque el comedor proporciona alimentos, es crucial que la comunidad aprenda a maximizar su valor nutricional y a complementar su dieta con opciones saludables accesibles en su entorno

Insuficiente conocimiento nutricional: Muchos participantes no tienen información adecuada sobre cómo preparar comidas equilibradas y económicas utilizando los alimentos disponibles en el comedor.

Desinformación y mitos sobre alimentación: Hay numerosas creencias erróneas sobre la alimentación que necesitan ser corregidas para promover hábitos alimenticios más saludables

Prioridad del tema:

Se dio prioridad a este tema porque:

Educación como herramienta de cambio: La educación nutricional empodera a los individuos para que tomen decisiones informadas sobre su dieta, promoviendo así un cambio sostenible en los hábitos alimenticios.

Costos y accesibilidad: Enseñar a la comunidad a utilizar de manera óptima los alimentos disponibles puede resultar en una dieta más saludable sin incrementar significativamente los costos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Causas abordables desde un proceso IEC:

Desinformación nutricional: A través de talleres y materiales educativos, se puede proporcionar información precisa y práctica sobre nutrición.

Hábitos alimenticios poco saludables: Se pueden organizar actividades y campañas para promover la reducción del consumo de azúcares añadidos, grasas trans y sal, y el aumento del consumo de frutas y verduras.

Implementando una estrategia IEC que aborde estas causas, se puede lograr una mejora significativa en la salud y bienestar de la comunidad.

Entornos: Individual___, Familiar___, Institucional,___, Comunitario _X__

Tema:

- Hábitos alimentarios e higiene
- Aumento del consumo de frutas y verduras
- Disminución del consumo de azucares añadidos
- Reducción del consumo de grasas trans y saturadas
- Plato saludable de la familia colombiana

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

D El alcance de la estrategia IEC (Información, Educación y Comunicación) abarca desde la evaluación de las necesidades educativas y de información de los participantes del comedor, hasta la implementación de actividades y programas que promuevan la comprensión y adopción de hábitos saludables. Esta estrategia busca empoderar a los individuos mediante el acceso a conocimientos y herramientas prácticas que les permitan mejorar su bienestar y calidad de vida, promoviendo cambios sostenibles y positivos en sus comportamientos alimentarios y estilos de vida.

Objetivo:

Implementar una estrategia integral de Información, Educación y Comunicación (IEC) en el comedor comunitario para que los participantes adquieran conocimientos sobre nutrición, aprendan hábitos alimenticios saludables, tomen decisiones informadas y apliquen prácticas sostenibles en su entorno, con el fin de mejorar su salud y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles

Acciones de Información, Educación y Comunicación:

Acciones de Información:

Distribución de Materiales Educativos: Crear y distribuir folletos, carteles, y guías sobre temas de nutrición, como la importancia de una dieta balanceada, la reducción del consumo de azúcares y grasas trans, y la necesidad de aumentar el consumo de frutas y verduras.

Uso de Plataformas Digitales: Utilizar grupos de whatsapp para compartir información, artículos, recetas saludables, y consejos prácticos de alimentación.

Acciones de Educación:

Talleres y Charlas: Organizar talleres interactivos y charlas periódicas sobre nutrición.

Demostraciones de Cocina: Realizar demostraciones en vivo para enseñar a los participantes cómo preparar comidas nutritivas y económicas con los alimentos disponibles en el comedor.

Acciones de Comunicación:

Campañas de Sensibilización: Lanzar campañas de sensibilización dentro del comedor comunitario y en la comunidad para destacar los beneficios de una alimentación saludable y cómo puede prevenir enfermedades.

Grupos de Discusión y Apoyo: Formar grupos de discusión y apoyo para que los participantes compartan sus experiencias, desafíos y estrategias exitosas, fomentando un ambiente de aprendizaje colaborativo.

Conocimientos Adquiridos:

Los participantes comprenderán los principios de una dieta equilibrada y la importancia de consumir una variedad de alimentos saludables.

Conocerán los efectos negativos del consumo excesivo de azúcares añadidos, grasas trans y sal.

Los participantes aprenderán a planificar y preparar comidas saludables y económicas.

Desarrollarán habilidades para leer y entender las etiquetas nutricionales de los alimentos.

Los participantes podrán tomar decisiones informadas sobre su alimentación diaria, optando por opciones más saludables.

Serán capaces de identificar y evitar alimentos y prácticas alimenticias que contribuyan a enfermedades crónicas.

Los participantes implementarán prácticas de alimentación saludable en sus hogares y comunidades.

Habrá una disminución en la incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación en la comunidad.

A través de estas acciones integradas de información, educación y comunicación, se espera capacitar a los participantes para que adopten y mantengan hábitos alimenticios saludables, contribuyendo así a su bienestar general y a la salud de la comunidad.

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

Información:

En el comedor San Martin la fiscala alta, se promoverán actividades de formación en temas de alimentación y nutrición a través de medios físicos, en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional. El objetivo es influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios, complementando el alimento que se brinda en el comedor comunitario.

Educación:

Se reforzarán los conocimientos existentes teniendo en cuenta el proceso continuo con los participantes para promover hábitos y estilos de vida saludables. Además, se buscará generar interés en las temáticas desarrolladas mediante un enfoque lúdico-pedagógico basado en las experiencias personales. Este enfoque metodológico fomenta la recepción de la información, ya que los usuarios asocian sus vivencias personales con la información proporcionada por el profesional de nutrición. Este mecanismo es eficaz para generar cambios comportamentales, uno de los objetivos propuestos por el comedor. Cabe resaltar que este enfoque permitirá a los beneficiarios autoevaluarse respecto a sus acciones, las cuales serán debatidas en las sesiones para retroalimentación, análisis y generación de acuerdos.

Comunicación:

A través de la reflexión sobre el estado de salud, se generará un análisis en el que cada persona identificará elementos a mejorar en sus estilos de vida saludables. El enfoque motivacional en educación será alcanzar la salud mediante el reconocimiento de hábitos y estilos de vida inadecuados y la manera de generar un cambio hacia el objetivo propuesto a través de acuerdos. Se utilizarán infografías, folletos y carteleras para facilitar los mensajes en los que la comunidad beneficiaria hizo énfasis o sobre los que surgieron más preguntas, reforzando así las temáticas abordadas.

Plato saludable y Actividad física Entrenamiento físico

- Información: Reconocer los estilos de vida saludable: selección adecuada de alimentos; disminución de: consumo de sal/sodio, azúcares añadidos, grasas trans y saturadas; y aumento del consumo de frutas, verduras y agua.

- Educación: Identificar los alimentos que pertenecen a cada grupo del plato saludable y sus principales características nutricionales; reconocer la importancia de la reducción del consumo de sal/sodio, azúcares añadidos, grasas trans y saturadas en la alimentación diaria; además del aumento del consumo de frutas, verduras y agua.

- Comunicación: Incorporar en su vida cotidiana hábitos alimentarios saludables en los diferentes entornos individual, familiar y comunitario.

Descripción de la metodología:
La intervención de la profesional nutricionista con la temática "Plato saludable de la familia colombiana" promete ser una experiencia educativa y participativa para todos los asistentes. Durante la sesión, se proporcionará información sobre las guías alimentarias para crear un plato saludable, adaptado a la dieta y tradiciones culinarias colombianas. Además, se llevará a cabo un diálogo de saberes donde los participantes podrán compartir sus conocimientos y experiencias relacionadas con la alimentación saludable en la familia colombiana. Este intercambio enriquecedor permitirá comprender mejor las prácticas alimentarias y culturales de nuestra comunidad. Para complementar la información, se mostrarán infografías relacionadas con la temática del plato saludable de la familia colombiana, destacando los beneficios para la salud de cada grupo de alimentos. Estas infografías servirán como herramienta visual para reforzar el aprendizaje y motivar la adopción de hábitos alimentarios más saludables. Como parte de la actividad lúdica, se realizará un juego de lotería saludable que incluirá todos los grupos de alimentos. A medida que los participantes jueguen, se identificará a qué grupo de alimentos corresponde cada elemento del juego y se destacarán sus beneficios para la salud. Esta dinámica interactiva permitirá una comprensión más práctica y entretenida de la importancia de una alimentación equilibrada.

Actividad física: Promover la adopción de hábitos de vida saludable a través de un programa de entrenamiento físico que mejore la condición física general de los participantes y complemente las iniciativas de educación nutricional y salud del comedor comunitario.

Mensajes:

Tu salud empieza en el plato: elige alimentos frescos y variados cada día."

"Una dieta balanceada es la mejor medicina para tu cuerpo. Alimenta tu salud, come bien."

Consumo de Frutas y Verduras

"Cinco al día: incluye al menos cinco porciones de frutas y verduras en tu dieta diaria."

"Las frutas y verduras llenan tu vida de color y salud. ¡Añádelas a tus comidas!"

Reducción de Azúcares Añadidos

"Menos azúcar, más salud: reduce el consumo de azúcares añadidos para sentirte mejor."

"Endulza tu vida de manera natural: opta por frutas en lugar de dulces procesados."

Reducción de Grasas Trans y Saturadas

"Cuida tu corazón: elige grasas saludables y reduce las grasas trans y saturadas."

"Pequeños cambios, grandes beneficios: cocina con aceites saludables y evita frituras."

Reducción del Consumo de Sal

"Menos sal, más sabor: utiliza hierbas y especias para condimentar tus comidas."

"Cuida tu presión arterial: reduce el consumo de alimentos altos en sodio."

Hidratación Adecuada

"El agua es vida: bebe al menos ocho vasos de agua al día."

"Mantente hidratado: elige agua en lugar de bebidas azucaradas."

Educación Nutricional

"Conocer es poder: aprende sobre nutrición y haz elecciones informadas."

"La educación alimentaria es el primer paso hacia una vida saludable."

Alimentación Económica y Saludable

"Comer sano no tiene que ser costoso: aprende a preparar comidas nutritivas y económicas."

"Planifica tus comidas, ahorra dinero y mejora tu salud."

Beneficios de una Alimentación Saludable

"Una buena alimentación mejora tu energía, concentración y bienestar general."

"Cuida de ti: una dieta saludable te protege contra enfermedades crónicas."

Hábitos Alimenticios Sostenibles

"Pequeños cambios, grandes resultados: incorpora hábitos saludables poco a poco."

"La clave está en la consistencia: mantén una alimentación saludable todos los días."

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Lotería Plato saludable.	La intervención de la profesional nutricionista con la temática "Plato saludable de la familia colombiana" promete ser una experiencia educativa y participativa para todos los asistentes. Durante la sesión, se proporcionará información sobre las guías alimentarias para crear un plato saludable, adaptado a la dieta y tradiciones culinarias colombianas. Además, se llevará a cabo un diálogo de saberes donde los participantes podrán compartir sus conocimientos y experiencias relacionadas	Esta herramienta se encuentra disponible en la caja de herramientas de la SDIS.	8 mesas, 6 tableros de lotería con sus fichas, infografías, módulos de alimentos. Recurso humano: Profesional en nutrición.	12 OCTUBRE 2024

	con la alimentación saludable en la familia colombiana. Este intercambio enriquecedor permitirá comprender mejor las prácticas alimentarias y culturales de nuestra comunidad. Para complementar la información, se mostrarán infografías relacionadas con la temática del plato saludable de la familia colombiana, destacando los beneficios para la salud de cada grupo de alimentos. Estas infografías servirán como herramienta visual para reforzar el aprendizaje y motivar la adopción de hábitos alimentarios más saludables. Como parte de la actividad lúdica, se realizará un juego de lotería saludable que incluirá todos los grupos de alimentos. A medida que los participantes jueguen, se identificará a qué grupo de alimentos corresponde cada elemento del juego y se destacarán sus beneficios para la salud. Esta dinámica interactiva permitirá una comprensión más práctica y entretenida de la importancia de una alimentación equilibrada. .				

4. EVALUACIÒN

En la evaluación del diálogo de saberes sobre *"Plato saludable,"* se llevará a cabo una dinámica interactiva conocida como "lotería." Al inicio de la sesión, los participantes realizarán un *pre-test* para medir sus conocimientos iniciales sobre la composición y beneficios de un plato saludable. Durante la actividad de lotería, se presentarán diversas tarjetas con imágenes y nombres de alimentos, nutrientes, y prácticas relacionadas con una alimentación balanceada. Los

participantes deberán completar sus tableros de juego, que representarán un plato saludable, al marcar las tarjetas mencionadas por el facilitador. Esta dinámica no solo servirá para revisar y reforzar conceptos clave, sino también para fomentar una conversación activa sobre cómo construir una dieta equilibrada. Al finalizar la actividad, se administrará un *post-test* para evaluar los conocimientos adquiridos y se formularán preguntas finales para reflexionar sobre la aplicación de lo aprendido. Esta combinación de pre-test, lotería y post-test permitirá una comprensión más integral de la importancia de mantener una alimentación saludable.

Preguntas Orientadoras

1. ¿Qué componentes deben estar presentes en un plato saludable?
2. ¿Cuáles son los beneficios de incluir una variedad de alimentos en cada comida?
3. ¿Cómo puedes asegurar que tu plato tenga un equilibrio adecuado de macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas)?
4. ¿Qué importancia tienen las porciones y la moderación en la construcción de un plato saludable?
5. ¿Qué ejemplos de comidas o recetas saludables podrías incorporar en tu dieta diaria?

Elaborado por:
Lizeth Duitama, Nutricionista Dietista