1. DATOS GENERALES

Fecha: 01/06/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

Proyecto 7745 Comedor Comunitario La Gloria / San Cristobal

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación:

Valeria Rodriguez- Nutricionista Dietista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Al comedor comunitario-cocina popular La Gloria asisten 268 personas, 86 menores de 18 años, 64 adultos y 118 personas mayores y personas con discapacidad física o cognitiva; también hacen parte algunas familias en situación de desplazamiento, con jefatura monoparental y otras provenientes de Venezuela.

Para este ejercicio de diagnóstico de necesidades, se realizó una encuesta en el comedor comunitario. La encuesta fue distribuida a través del grupo de WhatsApp. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. A pesar de que no se recibió un alto porcentaje de respuestas en la encuesta, se consideró información de fuentes secundarias. Estas fuentes incluyen los datos de vigilancia nutricional del segundo semestre del 2023 de la población atendida en el comedor, los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), y la línea de base en Estilos de Vida Saludable de la entidad, realizada en el 2020. En consecuencia, se seleccionaron tres temas basados en estas fuentes secundarias, un tema de la encuesta y un tema adicional que atiende el **enfoque diferencial poblacional**, teniendo en cuenta el grupo poblacional que más frecuenta el comedor comunitario. Aunque los temas seleccionados de fuentes secundarias son iguales en otros comedores, esto se debe a que fue la necesidad identificada en la línea de base en todos los comedores del distrito. Es necesario reforzar estas temáticas porque son la base de un estilo de vida saludable.

Grupo/s interactivo/s:
La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de persona mayor con educación hasta básica primaria. El estrato socioeconómico promedio de los asistentes corresponde a los niveles 1 y 2, reflejando una comunidad con recursos limitados que busca apoyo tanto en alimentación como en actividades que promuevan estilos de vida saludables y educativos

Identificación participativa de la necesidad:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 113 casos de malnutrición, entre ellos 6 casos de bajo peso,23 de riesgo de bajo peso,70 de sobrepeso, 36 casos de obesidad lo que evidencia una tendencia al exceso de peso y a su vez, la necesidad de la creación de estrategias para el control de éste.En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta una tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7.3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21.2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad. (ENSIN, 2015)

Adicionalmente, en el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024”, con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en el cual se encontró que para la modalidad de comedores se presenta un nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

a. Frutas y verduras
b. Frutos secos
c. Aguacate
d. Alimentos fritos caseros
e. Comidas rápidas
f. Azúcares

Tras realizar una encuesta en el grupo de WhatsApp del comedor, se evidenció que el tema más votado por los participantes fue "Alimentación en diabetes". Motivados por esta preferencia y reconociendo la importancia de promover habilidades prácticas en el manejo de esta patología, se seleccionó este tema para la próxima capacitación. La elección de "Alimentación en diabetes" se basa en el interés manifestado por los miembros del comedor, así como en la relevancia de fomentar técnicas de conservación que permitan aprovechar al máximo los alimentos y promover una alimentación saludable.

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

Tema:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

La alimentación en la diabetes es fundamental para el manejo de la enfermedad. Se enfoca en controlar los niveles de glucosa en sangre mediante la selección adecuada de alimentos y el control de porciones. Se prioriza el consumo de carbohidratos complejos, proteínas magras y grasas saludables. La moderación en la ingesta de azúcares añadidos y la inclusión de fibra son clave. Un enfoque personalizado y la educación continua son fundamentales para desarrollar hábitos alimenticios saludables y mantener un control glucémico óptimo.

Tema: Alimentación en diabetes

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde crear conciencia sobre la importancia de la alimentación, proporcionar información clara sobre pautas alimenticias, educar sobre la planificación de comidas equilibradas, promover hábitos saludables, hasta fomentar la comunicación y acceso a recursos, y evaluar la efectividad de la estrategia.

Objetivo:

Desarrollar y fortalecer las competencias de los participantes en el manejo y control de la diabetes mediante la adquisición de conocimientos actualizados, la práctica de hábitos alimenticios saludables y la comunicación efectiva, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes y reducir las complicaciones asociadas a esta enfermedad.

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

En información:

- Proporcionar a los participantes una comprensión detallada de cómo la alimentación puede afectar el control glucémico en la diabetes. Este objetivo se centrará en educar a los participantes sobre los principios básicos de una alimentación saludable para la diabetes, incluyendo el control de carbohidratos, la selección de alimentos adecuados, el manejo de porciones y la importancia de una dieta equilibrada en el manejo de la enfermedad.

ALIMENTACIÓN EN DIABETES: Se brindará información sobre el método del plato de la dia-

betes es una guía sencilla para planificar las comidas. El resultado son comidas sabrosas que benefician, dan energía y hacen que se sienta satisfecho. Usar este método ayuda a comer más alimentos buenos y cada vez menos de los que no son saludables, así como a controlar el tamaño de las porciones de los alimentos ricos en almidón y carbohidratos, que tienen el mayor impacto en el nivel de glucosa en la sangre. Fomenta comer más vegetales sin almidón, bajos en carbohidratos y calorías, y ricos en vitaminas, minerales y fibra. También ayuda a que consuma suficiente proteína magra. El Método del Plato también es una herramienta útil de planificación de comidas para quienes tienen prediabetes o sencillamente aspiran a comer saludablemente. (ADA, 2015)

· ACTIVIDAD FISICA: Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles. (OMS 2020)

En educación:

- Comprender la seleccionar alimentos adecuados, controlar porciones, gestionar los niveles de glucosa en sangre y mantener un estilo de vida saludable. Además, se busca empoderar a los participantes para que desarrollen habilidades prácticas y estrategias personalizadas para gestionar su dieta de manera efectiva, promoviendo así el bienestar y la calidad de vida en personas con diabetes.

Se recurre al modelo pedagógico de experiencias significativas y el modelo constructivista. Éste último está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales genera nuevas construcciones mentales cuando el sujeto interactúa con el objeto (Piaget), cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky) y cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Una estrategia simple basada en estos principios estimularía el “saber”, el “saber hacer” y el “saber ser”. Por otro lado, el modelo sobre el aprendizaje significativo, el conocimiento verdadero es construido por el sujeto a través de sus propias interpretaciones en donde el factor individual que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe, en este caso lo que la persona mayor ya sabe. Este modelo implica comprender y sentir que la información es útil y relacionar nueva información con conocimientos previos y experiencias vividas. Las claves de este tipo de modelo son: tener en cuenta los conocimientos previos; proporcionar actividades que logren despertar interés en el individuo; crear un clima armónico; proporcionar actividades que le permitan opinar, intercambiar ideas y debatir; explicar mediante ejemplos; guiar el proceso de construcción de nuevo conocimiento; crear un ambiente situado en el ambiente sociocultural (REDDOLAC, 2017), por lo tanto, este modelo se aplica-

rá en las actividades presenciales por medio de interacción con los participantes, indagando en un primer momento sobre los conocimientos previos y experiencias personales o familiares ligadas al tema a tratar, es decir, se preguntará sobre los hábitos alimentarios en torno a temas como la alimentación en diabetes**,** posterior a esto se realiza la capacitación y transversal a esta se tomarán los comentarios compartidos en el primer momento por los participantes y se hará la retroalimentación de estos.

En comunicación:

- Garantizar una comunicación efectiva y comprensible sobre la importancia de la alimentación en el manejo de la diabetes. Este objetivo se enfocará en transmitir información clara y accesible sobre cómo los alimentos afectan los niveles de glucosa en sangre, promoviendo la adopción de hábitos alimenticios saludables y proporcionando estrategias prácticas para seleccionar y preparar alimentos que ayuden a mantener un control glucémico óptimo

Con esto en mente, se tendrán en cuenta estos modelos para la realización de los talleres con los participantes, en los que se abordará cada uno de los temas elegidos. Todos los encuentros tendrán una parte teórica que se hará por medio de diapositivas proyectadas en el comedor, además, a través de videos, folletos y habladores en el comedor se llevan a cabo acciones que motiven el establecimiento de compromisos por parte de las familias sobre la selección de los alimentos saludables en su cotidiana.

Mensajes:

- Controlar la ingesta de carbohidratos es importante para mantener niveles de glucosa estables en la sangre.
- Prefiera los carbohidratos complejos, como granos enteros, frutas y verduras, en lugar de los simples.
- Consumir porciones adecuadas y distribuir las comidas a lo largo del día ayuda a evitar picos de azúcar en sangre.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Semáforo de alimentos	Consiste en ubicar diferentes alimentos en semáforos en rojo, amarillo	Esta herramienta responde a uno de los temas de interés manifestados por los participantes del comedor ”**alimentación en diabetes”** , la alimentación en el paciente	-Computador -Semáforos -Fichas con imágenes	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión

	o verde dependiendo de la frecuencia con la que deben consumir los alimentos en esta patología.	con diabetes constituye uno de los pilares fundamentales para el control de la enfermedad; una dieta saludable, complementada con el tratamiento farmacológico (antidiabéticos orales y/o insulina dependiendo del tipo de paciente) y hábitos de vida adecuados como el abandono del tabaco o la realización de actividad física, nos ayudan a controlar la glucemia en sangre y prevenir o ralentizar la evolución de las complicaciones asociadas a la diabetes.	de alimentos Recurso humano: -Nutricionista -Participantes	Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en detalle la guía técnica de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de junio
Ejercicios de coordinación	Elevaciones de rodilla. Puntas y talón. Sentadilla con piernas juntas. Flexión lateral de tronco con elevación de pierna. Un pie delante del otro. Pierna estirada hacia atrás. Zancada con torsión de tronco.	Estos ejercicios generan una interrelación entre el sistema nervioso central y la musculatura, sincronizando las acciones de los mismos, logrando un perfecto juego y el exacto movimiento pretendido, ayudándonos en el desempeño de la vida diaria y todas nuestras actividades cotidianas.	Recurso humano: -Nutricionista -Participantes	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en detalle la guía técnica de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de junio

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo por medio de la actividad lúdica (semáforo de colores) que se harán al finalizar la parte teórica del encuentro con el fin de identificar la apropiación de los conceptos a la población capacitada, se realizará la retroalimentación y dialogo de saberes al finalizar la actividad y a lo largo de la actividad lúdica. No se realizará test escrito debido a las características de la población quienes en algunos casos no cuentan con vista adecuada o no saben leer y escribir.

Se realizará las siguientes preguntas al cierre de la sesión:

- ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?

- ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
- ¿Qué recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Elaborado por:

Valeria Rodriguez Rodriguez

1. DATOS GENERALES

Fecha: 01/06/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

Proyecto 7745 Comedor Comunitario La Gloria / San Cristobal

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación:

Valeria Rodriguez- Nutricionista Dietista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Al comedor comunitario-cocina popular La Gloria asisten 268 personas, 86 menores de 18 años, 64 adultos y 118 personas mayores y personas con discapacidad física o cognitiva; también hacen parte algunas familias en situación de desplazamiento, con jefatura monoparental y otras provenientes de Venezuela.

Para este ejercicio de diagnóstico de necesidades, se realizó una encuesta en el comedor comunitario. La encuesta fue distribuida a través del grupo de WhatsApp. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. A pesar de que no se recibió un alto porcentaje de respuestas en la encuesta, se consideró información de fuentes secundarias. Estas fuentes incluyen los datos de vigilancia nutricional del segundo semestre del 2023 de la población atendida en el comedor, los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), y la línea de base en Estilos de Vida Saludable de la entidad, realizada en el 2020. En consecuencia, se seleccionaron tres temas basados en estas fuentes secundarias, un tema de la encuesta y un tema adicional que atiende el **enfoque diferencial poblacional**, teniendo en cuenta el grupo poblacional que más frecuenta el comedor comunitario. Aunque los temas seleccionados de fuentes secundarias son iguales en otros comedores, esto se debe a que fue la necesidad identificada en la línea de base en todos los comedores del distrito. Es necesario reforzar estas temáticas porque son la base de un estilo de vida saludable.

Grupo/s interactivo/s:
La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de persona mayor con educación hasta básica primaria. El estrato socioeconómico promedio de los asistentes corresponde a los niveles 1 y 2, reflejando una comunidad con recursos limitados que busca apoyo tanto en alimentación como en actividades que promuevan estilos de vida saludables y educativos

Identificación participativa de la necesidad:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 113 casos de malnutrición, entre ellos 6 casos de bajo peso,23 de riesgo de bajo peso,70 de sobrepeso, 36 casos de obesidad lo que evidencia una tendencia al exceso de peso y a su vez, la necesidad de la creación de estrategias para el control de éste.En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta una tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7.3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21.2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad. (ENSIN, 2015)

Adicionalmente, en el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024”, con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en el cual se encontró que para la modalidad de comedores se presenta un nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

a. Frutas y verduras
b. Frutos secos
c. Aguacate
d. Alimentos fritos caseros
e. Comidas rápidas
f. Azúcares

En la encuesta realizada, se identificó que un tema de interés para los participantes en las capacitaciones sobre estilos de vida saludable es la alimentación en el adulto mayor. Esto es especialmente relevante dado que la población predominante en el comedor comunitario son personas mayores de 60 años, De igual forma, en los datos de clasificación nutricional se observó tendencia al exceso de peso en este ciclo de vida.

Abordar el tema de alimentación saludable en la persona mayor permitirá adaptar las sesiones educativas a las necesidades específicas de esta comunidad, promoviendo una nutrición adecuada y contribuyendo al bienestar general de los adultos mayores.

Se identificaron las siguientes causas de malnutrición en la persona mayor que se pueden

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

abordar inmediatamente en la estrategia IEC:

-La creencia de que solo los jóvenes deben preocuparse por la nutrición

-La creencia de que los adultos mayores deben comer menos para evitar el aumento de peso

-La creencia de que la pérdida de apetito es inevitable y no se puede mejorar

-La creencia de que las enfermedades crónicas no se pueden manejar con la dieta

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

Tema:

El tema "alimentación en la persona mayor" aborda las necesidades dietéticas específicas y los desafíos nutricionales que enfrentan los adultos mayores. A medida que envejecemos, nuestros requerimientos calóricos y energéticos cambian, y es crucial asegurar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas (D, B12) y minerales (calcio, hierro). Los problemas comunes incluyen pérdida de apetito, deshidratación y problemas digestivos.

Para mejorar la nutrición, se recomienda planificar comidas equilibradas y variadas, controlar las porciones, asegurar una hidratación adecuada y fomentar el consumo de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. En algunos casos, puede ser necesaria la suplementación. Educar a los adultos mayores y sus cuidadores sobre la importancia de una dieta adecuada es clave para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.

Tema: Alimentación en la persona mayor

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Con esta sesión de capacitación sobre "alimentación en la persona mayor" se espera que los participantes aumenten su conocimiento sobre las necesidades nutricionales específicas de los adultos mayores, aprendan a planificar y preparar comidas nutritivas, adopten hábitos alimenticios saludables, y mejoren su salud general. Además, se busca empoderarlos para tomar decisiones informadas sobre la dieta y fomentar una cultura de salud y bienestar en la co-

munidad, compartiendo los conocimientos adquiridos y apoyando mutuamente la implementación de cambios positivos en la alimentación diaria.

Objetivo:

Proveer a los participantes con conocimientos actualizados y estrategias prácticas sobre alimentación adecuada en la persona mayor, promoviendo la educación y comunicación efectiva para mejorar la nutrición, salud y calidad de vida de este grupo poblacional, previniendo así enfermedades y complicaciones relacionadas con la malnutrición y el envejecimiento.

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

En información:

- Proporcionar a los participantes conocimientos claros y basados en evidencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada en la persona mayor, incluyendo las necesidades nutricionales específicas, los beneficios de una dieta adecuada para prevenir y manejar enfermedades crónicas, y las estrategias prácticas para mejorar la calidad de la dieta y el bienestar general de los adultos mayores.

-ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR: La información será tomada del lineamiento técnico para la promoción de alimentación saludable en las personas adultas mayores. Se abordará inicialmente los tipos de envejecimiento que se presentan, los cambios en la composición corporal del adulto mayor, así como los cambios fisiológicos y patológicos en esta etapa de la vida, se mencionará las creencias sobre la alimentación en el adulto mayor y se expondrá si son verdaderas o falsas, para finalizar se brindarán orientaciones sobre como promover la alimentación saludable en el entorno familiar.

· ACTIVIDAD FISICA: Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles. (OMS 2020)

En educación:

- Comprender principios de una alimentación equilibrada en la persona mayor, desarrollando habilidades para planificar y preparar comidas nutritivas que satisfagan las necesidades específicas de esta etapa de la vida, y promoviendo prácticas alimenticias que contribuyan a mejorar la salud y la calidad de vida de los adultos mayores.

Se recurre al modelo pedagógico de experiencias significativas y el modelo constructivista. Éste último está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales genera nuevas construcciones mentales cuando el sujeto interactúa con el objeto (Piaget), cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky) y cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Una estrategia simple basada en estos principios estimularía el “saber”, el “saber hacer” y el “saber ser”. Por otro lado, el modelo sobre el aprendizaje significativo, el conocimiento verdadero es construido por el sujeto a través de sus propias interpretaciones en donde el factor individual que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe, en este caso lo que la persona mayor ya sabe. Este modelo implica comprender y sentir que la información es útil y relacionar nueva información con conocimientos previos y experiencias vividas. Las claves de este tipo de modelo son: tener en cuenta los conocimientos previos; proporcionar actividades que logren despertar interés en el individuo; crear un clima armónico; proporcionar actividades que le permitan opinar, intercambiar ideas y debatir; explicar mediante ejemplos; guiar el proceso de construcción de nuevo conocimiento; crear un ambiente situado en el ambiente sociocultural (REDDOLAC, 2017), por lo tanto, este modelo se aplicará en las actividades presenciales por medio de interacción con los participantes, indagando en un primer momento sobre los conocimientos previos y experiencias personales o familiares ligadas al tema a tratar, es decir, se preguntará sobre los hábitos alimentarios en torno a temas como la alimentación en la persona mayor**,** posterior a esto se realiza la capacitación y transversal a esta se tomarán los comentarios compartidos en el primer momento por los participantes y se hará la retroalimentación

En comunicación:

- Fomentar un diálogo abierto y efectivo entre los participantes sobre la alimentación en la persona mayor, facilitando el intercambio de experiencias y conocimientos, y promoviendo la sensibilización y el entendimiento sobre la importancia de una dieta adecuada, con el fin de crear un entorno de apoyo mutuo que contribuya a la adopción de hábitos alimenticios saludables en la comunidad de adultos mayores.

Con esto en mente, se tendrán en cuenta estos modelos para la realización de los talleres con los participantes, en los que se abordará cada uno de los temas elegidos. Todos los encuentros tendrán una parte teórica que se hará por medio de diapositivas proyectadas en el comedor, además, a través de videos, folletos y habladores en el comedor se llevan a cabo acciones que motiven el establecimiento de compromisos por parte de las familias sobre la selección de los alimentos saludables en su cotidiana.

Mensajes:

-Una alimentación adecuada es crucial para mantener la salud física y mental en la tercera edad.
-Incluir una variedad de alimentos ricos en nutrientes es esencial para satisfacer las necesidades específicas de los adultos mayores.
-Una dieta adecuada puede prevenir y manejar enfermedades crónicas, mejorar la calidad de vida y aumentar la longevidad.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Años plateados y alimentos de colores	Se incentivará a los participantes adultos mayores a recordar, dibujar y exponer sus alimentos favoritos en su infancia y actualidad y se les pedirá identificar si son beneficiosos para su salud o si consideran que su consumo debe ser moderado.	Esta herramienta responde a uno de los temas de interés de los participantes identificados en la encuesta **"alimentación y nutrición en el adulto mayor",** adicionalmente, La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.	-Pliego de papel -Marcadores Recurso humano: -Nutricionista -Participantes	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en detalle la guía técnica de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de julio
Ejercicios en silla	Los ejercicios sentada en una silla, como estiramientos y movimientos de las piernas, estimulan la circulación y evitan la sensación de piernas can-	El ejercicio silla tiene muchos beneficios para la salud. En primer lugar, ayuda a mejorar la postura. Al fortalecer los músculos del abdomen y la espalda, el ejercicio silla reduce la tensión en la zona lumbar y promueve una postura más erguida y natural.	Recurso humano: -Nutricionista -Participantes Recurso físico: -sillas	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en detalle la guía técni-

	sadas. Alivio de la tensión muscular: El estrés acumulado en el cuerpo debido a la postura sedentaria puede causar dolor y rigidez muscular.			ca de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de julio

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo por medio de la actividad lúdica (semáforo de colores) que se harán al finalizar la parte teórica del encuentro con el fin de identificar la apropiación de los conceptos a la población capacitada, se realizará la retroalimentación y dialogo de saberes al finalizar la actividad y a lo largo de la actividad lúdica. No se realizará test escrito debido a las características de la población quienes en algunos casos no cuentan con vista adecuada o no saben leer y escribir.

Se realizará las siguientes preguntas al cierre de la sesión:

- ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?
- ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
- ¿Qué recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Elaborado por:

Valeria Rodriguez Rodriguez

1. DATOS GENERALES

Fecha: 01/06/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

Proyecto 7745 Comedor Comunitario La Gloria / San Cristobal

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación:

Valeria Rodriguez- Nutricionista Dietista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Al comedor comunitario-cocina popular La Gloria asisten 268 personas, 86 menores de 18 años, 64 adultos y 118 personas mayores y personas con discapacidad física o cognitiva; también hacen parte algunas familias en situación de desplazamiento, con jefatura monoparental y otras provenientes de Venezuela.

Para este ejercicio de diagnóstico de necesidades, se realizó una encuesta en el comedor comunitario. La encuesta fue distribuida a través del grupo de WhatsApp. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. A pesar de que no se recibió un alto porcentaje de respuestas en la encuesta, se consideró información de fuentes secundarias. Estas fuentes incluyen los datos de vigilancia nutricional del segundo semestre del 2023 de la población atendida en el comedor, los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), y la línea de base en Estilos de Vida Saludable de la entidad, realizada en el 2020. En consecuencia, se seleccionaron tres temas basados en estas fuentes secundarias, un tema de la encuesta y un tema adicional que atiende el **enfoque diferencial poblacional**, teniendo en cuenta el grupo poblacional que más frecuenta el comedor comunitario. Aunque los temas seleccionados de fuentes secundarias son iguales en otros comedores, esto se debe a que fue la necesidad identificada en la línea de base en todos los comedores del distrito. Es necesario reforzar estas temáticas porque son la base de un estilo de vida saludable.

Grupo/s interactivo/s:
La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de persona mayor con educación hasta básica primaria. El estrato socioeconómico promedio de los asistentes corresponde a los niveles 1 y 2, reflejando una comunidad con recursos limitados que busca apoyo tanto en alimentación como en actividades que promuevan estilos de vida saludables y educativos

Identificación participativa de la necesidad:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 113 casos de malnutrición, entre ellos 6 casos de bajo peso,23 de riesgo de bajo peso,70 de sobrepeso, 36 casos de obesidad lo que evidencia una tendencia al exceso de peso y a su vez, la necesidad de la creación de estrategias para el control de éste.En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta una tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7.3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21.2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad. (ENSIN, 2015)

Adicionalmente, en el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024”, con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en el cual se encontró que para la modalidad de comedores se presenta un nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

a. Frutas y verduras
b. Frutos secos
c. Aguacate
d. Alimentos fritos caseros
e. Comidas rápidas
f. Azúcares

Teniendo en cuenta la clasificación nutricional de los participantes en el año 2023, que reveló un notable exceso de peso, así como la línea de base de estilos de vida saludable, se identificó la necesidad de abordar el tema del aumento del consumo de frutas y verduras. Esto es esencial para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y el exceso de peso, factores que afectan significativamente a la comunidad asistente al comedor comunitario.

Se pueden abordar inmediatamente las siguientes causas:

Preferencias y gustos personales: Algunas personas pueden no disfrutar del sabor o la textura de ciertas frutas y verduras, lo que les lleva a evitar su consumo.

Falta de conocimiento: La falta de educación sobre los beneficios nutricionales de las frutas y

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

verduras, así como sobre cómo seleccionar, almacenar y preparar adecuadamente estos alimentos, puede influir en las decisiones alimentarias.

Influencia cultural y social: Las preferencias alimentarias pueden estar influenciadas por la cultura, el entorno y las normas sociales, lo que puede afectar la elección de alimentos.

Publicidad y disponibilidad de alimentos procesados: La publicidad y la disponibilidad de alimentos procesados y altos en calorías pueden hacer que las frutas y verduras parezcan menos atractivas en comparación.

Abordando estas causas, se puede empoderar a los participantes del comedor comunitario para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación, contribuyendo así a la prevención de enfermedades y el mantenimiento de un peso saludable.

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

Tema:

La temática del aumento del consumo de frutas y verduras es crucial para una alimentación saludable. Estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales y fibra esenciales para el bienestar. Además, están asociados con la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. Promover su ingesta conlleva beneficios a largo plazo, como una mejor salud y calidad de vida. Es importante educar sobre los beneficios nutricionales y ofrecer estrategias prácticas para incorporar más frutas y verduras en la dieta diaria. Además, fomentar un ambiente que facilite el acceso y la disponibilidad de estos alimentos contribuye a promover su consumo.

Tema: Aumento del consumo de frutas y verduras

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Con el desarrollo de esta sesión de capacitación sobre el tema " aumento del consumo de frutas y verduras " se espera concienciar sobre los beneficios para la salud de estos alimentos,

proporcionar estrategias prácticas para incrementar su ingesta, fomentar cambios de hábitos a largo plazo y capacitar a los participantes para tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

Objetivo:

Desarrollar y ejecutar un programa de Información, Educación y Comunicación (IEC) enfocado en la capacitación sobre el "Aumento del Consumo de Frutas y Verduras", con el propósito de proporcionar conocimientos y herramientas prácticas a la comunidad para promover una dieta equilibrada, mejorar la salud general y prevenir enfermedades crónicas relacionadas con una alimentación deficiente.

Información:

Educación:

Comunicación:

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

En 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.

-AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS: La información será tomada de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana. Mensaje 6: “Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.”, Las frutas son agradables para la mayoría de las personas, niñas y niños, las consumen con agrado. Además son muy versátiles, ya que pueden comerse al natural, en trozos, en jugos con agua y/o leche, combinadas con verduras en ensaladas o con otros alimentos como aderezos, entre otras posibilidades. Nuestro país es un paraíso de frutas y las verduras y nos ofrece una inmensa oferta de ellas a lo largo del año y en todas las regiones. (GABA, 2015), de igual forma, se tendrá en cuenta la guía técnica aumento del consumo de frutas y verduras sabores y colores saludables para llevar a cabo la herramienta escalera de colores y sabores.

· ACTIVIDAD FISICA: Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía", además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles. (OMS 2020),la actividad física del mes se integrará con la escalera de colores y saberes ya que contiene momentos de actividades y preguntas referentes al tema.

En 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.

Se recurre al modelo pedagógico de experiencias significativas y el modelo constructivista. Éste último está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales genera nuevas construcciones mentales cuando el sujeto interactúa con el objeto (Piaget), cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky) y cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Una estrategia simple basada en estos principios estimularía el "saber", el "saber hacer" y el "saber ser". Por otro lado, el modelo sobre el aprendizaje significativo, el conocimiento verdadero es construido por el sujeto a través de sus propias interpretaciones en donde el factor individual que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe, en este caso lo que la persona mayor ya sabe. Este modelo implica comprender y sentir que la información es útil y relacionar nueva información con conocimientos previos y experiencias vividas. Las claves de este tipo de modelo son: tener en cuenta los conocimientos previos; proporcionar actividades que logren despertar interés en el individuo; crear un clima armónico; proporcionar actividades que le permitan opinar, intercambiar ideas y debatir; explicar mediante ejemplos; guiar el proceso de construcción de nuevo conocimiento; crear un ambiente situado en el ambiente sociocultural (REDDOLAC, 2017), por lo tanto, este modelo se aplicará en las actividades presenciales por medio de interacción con los participantes, indagando en un primer momento sobre los conocimientos previos y experiencias personales o familiares ligadas al tema a tratar, es decir, se preguntará sobre los hábitos alimentarios en torno a temas como **el consumo de frutas y verduras en el hogar,** posterior a esto se realiza la capacitación y transversal a esta se tomarán los comentarios compartidos en el primer momento por los participantes y se hará la retroalimentación.

En comunicación:

- Proponer aumentar el consumo de frutas, verduras, agua, y actividad física diariamente en

el hogar a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para la salud.

Con esto en mente, se tendrán en cuenta estos modelos para la realización de los talleres con los participantes, en los que se abordará cada uno de los temas elegidos. Todos los encuentros tendrán una parte teórica que se hará por medio de diapositivas proyectadas en el comedor, además, a través de videos, folletos y habladores en el comedor se llevan a cabo acciones que motiven el establecimiento de compromisos por parte de las familias sobre la selección de los alimentos saludables en su cotidiana.

Mensajes:

-Las frutas y verduras son fundamentales para una dieta equilibrada y saludable.
-Consumir frutas y verduras de diferentes colores garantiza la ingesta de nutrientes beneficiosos para la salud.
- Las frutas y verduras pueden incorporarse fácilmente a las comidas diarias de manera creativa y deliciosa, ya sea crudas, cocidas, al vapor o asadas
-Incluso pequeñas modificaciones en la dieta, pueden tener un impacto significativo en la salud.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Escalera de colores y sabores	A través del juego de mesa los participantes, aprenderán o reforzarán conocimientos sobre la importancia de incrementar el consumo de frutas y verduras diariamente por medio de diferentes preguntas que se plantean a lo largo de la dinámica. El juego de mesa incluye actividad física	esta herramienta responde a la necesidad de aumentar el consumo de frutas y verduras, priorizada en la encuesta realizada por los profesionales locales. Las frutas y verduras son alimentos indispensables en la alimentación, ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales, que	-Escalera de colores -Fichas -Dados Recurso humano: -Nutricionista -Participantes	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en detalle la guía técnica de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de agosto

	y beneficios del consumo de agua, como parte fundamental de los estilos de vida saludable. Una vez identificadas las ventajas de las frutas y verduras, se genera el diálogo de saberes para proponer diferentes maneras de utilizar estos alimentos. .	ofrecen protección frente a diversas enfermedades, contribuyendo a una menor mortalidad.		

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo por medio de la actividad lúdica (escalera de colores y sabores) que se harán al finalizar la parte teórica del encuentro con el fin de identificar la apropiación de los conceptos a la población capacitada, se realizará la retroalimentación y dialogo de saberes al finalizar la actividad y a lo largo de la actividad lúdica. No se realizará test escrito debido a las características de la población quienes en algunos casos no cuentan con vista adecuada o no saben leer y escribir.

Se realizará las siguientes preguntas al cierre de la sesión:

- ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?
- ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
- ¿Qué recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Elaborado por:

Valeria Rodriguez Rodriguez

1. DATOS GENERALES

Fecha: 01/06/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

Proyecto 7745 Comedor Comunitario La Gloria / San Cristobal

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación:

Valeria Rodriguez- Nutricionista Dietista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Al comedor comunitario-cocina popular La Gloria asisten 268 personas, 86 menores de 18 años, 64 adultos y 118 personas mayores y personas con discapacidad física o cognitiva; también hacen parte algunas familias en situación de desplazamiento, con jefatura monoparental y otras provenientes de Venezuela.

Para este ejercicio de diagnóstico de necesidades, se realizó una encuesta en el comedor comunitario. La encuesta fue distribuida a través del grupo de WhatsApp. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. A pesar de que no se recibió un alto porcentaje de respuestas en la encuesta, se consideró información de fuentes secundarias. Estas fuentes incluyen los datos de vigilancia nutricional del segundo semestre del 2023 de la población atendida en el comedor, los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), y la línea de base en Estilos de Vida Saludable de la entidad, realizada en el 2020. En consecuencia, se seleccionaron tres temas basados en estas fuentes secundarias, un tema de la encuesta y un tema adicional que atiende el **enfoque diferencial poblacional**, teniendo en cuenta el grupo poblacional que más frecuenta el comedor comunitario. Aunque los temas seleccionados de fuentes secundarias son iguales en otros comedores, esto se debe a que fue la necesidad identificada en la línea de base en todos los comedores del distrito. Es necesario reforzar estas temáticas porque son la base de un estilo de vida saludable.

Grupo/s interactivo/s:
La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de persona mayor con educación hasta básica primaria. El estrato socioeconómico promedio de los asistentes corresponde a los niveles 1 y 2, reflejando una comunidad con recursos limitados que busca apoyo tanto en alimentación como en actividades que promuevan estilos de vida saludables y educativos

Identificación participativa de la necesidad:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 113 casos de malnutrición, entre ellos 6 casos de bajo peso,23 de riesgo de bajo peso,70 de sobrepeso, 36 casos de obesidad lo que evidencia una tendencia al exceso de peso y a su vez, la necesidad de la creación de estrategias para el control de éste.En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta una tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7.3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21.2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad. (ENSIN, 2015)

Adicionalmente, en el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024”, con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en el cual se encontró que para la modalidad de comedores se presenta un nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

a. Frutas y verduras
b. Frutos secos
c. Aguacate
d. Alimentos fritos caseros
e. Comidas rápidas
f. Azúcares

Teniendo en cuenta la clasificación nutricional de los participantes en el año 2023, que reveló un notable exceso de peso, así como la línea de base de estilos de vida saludable, se identificó la necesidad de abordar el tema de la disminución del consumo de azúcares. Esto es esencial para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y el exceso de peso, factores que afectan significativamente a la comunidad asistente al comedor comunitario.

En un proceso de información, comunicación y educación sobre el consumo de grasas, se pueden abordar inmediatamente las siguientes causas:

-Desinformación sobre los tipos de azúcares

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

-Productor altos en azúcar comúnmente usados (miel,panela)

-Azúcares naturales

-Edulcorantes

Abordando estas causas, se puede empoderar a los participantes del comedor comunitario para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación, contribuyendo así a la prevención de enfermedades y el mantenimiento de un peso saludable.

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

Tema:

La temática de la disminución del consumo de azúcar se centra en concienciar sobre los efectos adversos del exceso de azúcar en la salud y promover hábitos alimenticios más saludables. A través de la educación sobre las fuentes de azúcar en la dieta, la lectura de etiquetas de alimentos y la oferta de alternativas nutritivas, esta temática busca empoderar a las personas para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación. Además, enfatiza la importancia de adoptar cambios de estilo de vida a largo plazo, tanto a nivel individual como familiar, con el objetivo de reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar el bienestar general.

Tema: Disminución del consumo de azúcar

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Con el desarrollo de esta sesión de capacitación sobre el tema "Disminución del consumo de azúcar" se espera crear conciencia sobre los riesgos para la salud asociados con el exceso de azúcar, educar sobre las fuentes de azúcar en la dieta, enseñar a leer etiquetas de alimentos, ofrecer estrategias para reducir el consumo de azúcar y promover cambios de hábitos hacia una alimentación más saludable. Finalmente, se espera que compartan estos conocimientos con su comunidad, promoviendo estilos de vida más saludables.

Objetivo:

Capacitar a la población en la identificación, reducción y reemplazo de azúcares añadidos en su dieta diaria, promoviendo hábitos alimentarios más saludables que contribuyan a la prevención de enfermedades crónicas y a la mejora de la calidad de vida..

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

En información:

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

· DISMINUCIÓN DEL CONSUMO DE AZÚCAR AÑADIDA: Se brindará información acerca de los diferentes tipos de azúcar, los efectos secundarios de un elevado consumo de los azucares adicionados y los beneficios para la salud del consumo de azúcares naturales derivados de frutas, verduras, leguminosas y demás alimentos. De igual forma se tendrá en cuenta guía técnica de disminución del consumo de azucares añadidos “- AZÚCAR + SALUD” dispuesta en la caja de herramientas de la SDIS

· ACTIVIDAD FISICA: Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles. (OMS 2020)

En educación:

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

Se recurre al modelo pedagógico de experiencias significativas y el modelo constructivista. Éste último está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales genera nuevas construcciones mentales cuando el sujeto interactúa con el objeto (Piaget), cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky) y cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Una estrategia simple basada en estos principios estimularía el “saber”, el “saber hacer” y el “saber ser”. Por otro lado, el modelo sobre el aprendizaje significativo, el conocimiento verdadero es construido por el sujeto a través de sus propias interpretaciones en donde el factor individual que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe, en este caso lo que la persona mayor ya sabe. Este modelo implica comprender y sentir que la información es útil y relacionar nueva información con conocimientos previos y experiencias vividas. Las claves de este tipo de modelo son: tener en cuenta los conocimientos previos; proporcionar actividades que logren despertar interés en el individuo; crear un clima armónico; proporcionar actividades que le permitan opinar, intercambiar ideas y debatir; explicar mediante ejemplos; guiar el proceso de construcción de nuevo conocimiento; crear un ambiente situado en el ambiente sociocultural (REDDOLAC, 2017), por lo tanto, este modelo se aplica-

rá en las actividades presenciales por medio de interacción con los participantes, indagando en un primer momento sobre los conocimientos previos y experiencias personales o familiares ligadas al tema a tratar, es decir, se preguntará sobre los hábitos alimentarios en torno a temas como **el consumo de azúcar en el hogar,** posterior a esto se realiza la capacitación y transversal a esta se tomarán los comentarios compartidos en el primer momento por los participantes y se hará la retroalimentación de estos, adicionalmente, se realizarán actividad lúdica “endúlzate saludablemente” para captar el interés de los participantes y evaluar la apropiación de los conocimientos, de igual forma, al finalizar se pedirá a los participantes que expongan las conclusiones de la actividad.

En comunicación:

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

Con esto en mente, se tendrán en cuenta estos modelos para la realización de los talleres con los participantes, en los que se abordará cada uno de los temas elegidos. Todos los encuentros tendrán una parte teórica que se hará por medio de diapositivas proyectadas en el comedor, además, a través de videos, folletos y habladores en el comedor se llevan a cabo acciones que motiven el establecimiento de compromisos por parte de las familias sobre la selección de los alimentos saludables en su cotidiana.

Mensajes:

-El exceso de azúcar en la dieta está vinculado a enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.
-Existen los azúcares naturales y azúcares añadidos.
-Promover cambios de estilo de vida sostenibles y adoptar una alimentación equilibrada y saludable como parte de un compromiso a largo plazo con la salud y el bienestar.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Endúlzate saludablemente	Consiste en identificar los azúcares naturales y los azúcares añadidos y brindar alternativas para preferir el consumo de azúcares naturales	Esta herramienta responde al alto consumo de azúcares identificado en la encuesta realizada por los profesionales locales, adicio-	-Fichas con imágenes de alimentos -Plato -Cinta Recurso hu-	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, re-

	sobre los añadidos, identificando sus beneficios para la salud. La actividad consiste en ubicar diferentes alimentos en un plato teniendo en cuenta el tipo de azúcar que contienen.	nalmente, el consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales	mano: -Nutricionista -Participantes	visar en detalle la guía técnica de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de octubre
Aerobicos	Es una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música. Las clases de aeróbic suelen consistir en el seguimiento de una serie de rutinas y pasos de baile que hacen que aumente la frecuencia de las pulsaciones cardiacas.	Este deporte pone en movimiento continuo a todo el cuerpo; además mejora la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo	Proyector Sillas	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en detalle la guía técnica de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de octubre

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo por medio de la actividad lúdica (endúlzate saludablemente) que se harán al finalizar la parte teórica del encuentro con el fin de identificar la apropiación de los conceptos a la población capacitada, se realizará la retroalimentación y dialogo de saberes al finalizar la actividad y a lo largo de la actividad lúdica. No se realizará test escrito debido a las características de la población quienes en algunos casos no cuentan con vista adecuada o no saben leer y escribir.

Se realizará las siguientes preguntas al cierre de la sesión:

- ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?
- ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
- ¿Qué recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Elaborado por:

Valeria Rodriguez Rodriguez

1. DATOS GENERALES

Fecha: 01/06/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

Proyecto 7745 Comedor Comunitario La Gloria / San Cristobal

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación:

Valeria Rodriguez- Nutricionista Dietista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Al comedor comunitario-cocina popular La Gloria asisten 268 personas, 86 menores de 18 años, 64 adultos y 118 personas mayores y personas con discapacidad física o cognitiva; también hacen parte algunas familias en situación de desplazamiento, con jefatura monoparental y otras provenientes de Venezuela.

Para este ejercicio de diagnóstico de necesidades, se realizó una encuesta en el comedor comunitario. La encuesta fue distribuida a través del grupo de WhatsApp. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. A pesar de que no se recibió un alto porcentaje de respuestas en la encuesta, se consideró información de fuentes secundarias. Estas fuentes incluyen los datos de vigilancia nutricional del segundo semestre del 2023 de la población atendida en el comedor, los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), y la línea de base en Estilos de Vida Saludable de la entidad, realizada en el 2020. En consecuencia, se seleccionaron tres temas basados en estas fuentes secundarias, un tema de la encuesta y un tema adicional que atiende el **enfoque diferencial poblacional**, teniendo en cuenta el grupo poblacional que más frecuenta el comedor comunitario. Aunque los temas seleccionados de fuentes secundarias son iguales en otros comedores, esto se debe a que fue la necesidad identificada en la línea de base en todos los comedores del distrito. Es necesario reforzar estas temáticas porque son la base de un estilo de vida saludable.

Grupo/s interactivo/s:
La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de persona mayor con educación hasta básica primaria. El estrato socioeconómico promedio de los asistentes corresponde a los niveles 1 y 2, reflejando una comunidad con recursos limitados que busca apoyo tanto en alimentación como en actividades que promuevan estilos de vida saludables y educativos

Identificación participativa de la necesidad:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 113 casos de malnutrición, entre ellos 6 casos de bajo peso,23 de riesgo de bajo peso,70 de sobrepeso, 36 casos de obesidad lo que evidencia una tendencia al exceso de peso y a su vez, la necesidad de la creación de estrategias para el control de éste.En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta una tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7.3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21.2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad. (ENSIN, 2015)

Adicionalmente, en el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024”, con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en el cual se encontró que para la modalidad de comedores se presenta un nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

a. Frutas y verduras
b. Frutos secos
c. Aguacate
d. Alimentos fritos caseros
e. Comidas rápidas
f. Azúcares

Teniendo en cuenta la clasificación nutricional de los participantes en el año 2023, que reveló un notable exceso de peso, así como la línea de base de estilos de vida saludable, se identificó la necesidad de abordar el tema de las grasas en la alimentación humana. Esto es esencial para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y el exceso de peso, factores que afectan significativamente a la comunidad asistente al comedor comunitario.

En un proceso de información, comunicación y educación sobre el consumo de grasas, se pueden abordar inmediatamente las siguientes causas:

1. **Tipos de Grasas y sus Efectos**: Explicar la diferencia entre grasas saturadas, insaturadas y trans, y cómo cada una afecta la salud. Promover el consumo de grasas insaturadas (encontradas en aceite de oliva, aguacates, frutos secos) y reducir las gra-

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

sas saturadas (encontradas en carnes rojas, mantequilla) y trans (encontradas en alimentos procesados y fritos).

2. **Lectura de Etiquetas Nutricionales**: Enseñar a los participantes a leer y entender las etiquetas nutricionales de los productos alimenticios, enfocándose en identificar y evitar grasas trans y saturadas en exceso.
3. **Impacto del Exceso de Grasas en la Salud**: Informar sobre cómo el consumo excesivo de grasas, especialmente las saturadas y trans, contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas y obesidad.
4. **Alternativas Saludables**: Proporcionar alternativas saludables para cocinar y preparar alimentos, como el uso de aceites vegetales en lugar de manteca, y métodos de cocción más saludables como hornear, asar o cocinar al vapor en lugar de freír.
5. **Tamaño de las Porciones**: Educar sobre la importancia del control de las porciones y cómo medir y limitar el consumo de alimentos altos en grasas para mantener una dieta equilibrada.
6. **Frecuencia del Consumo**: Hablar sobre la frecuencia con la que se deben consumir ciertos alimentos altos en grasas, promoviendo un equilibrio adecuado y la incorporación de más frutas, verduras y granos enteros en la dieta diaria.
7. **Mitos y Realidades**: Desmentir mitos comunes sobre las grasas, como la idea de que todas las grasas son malas, y proporcionar información basada en evidencia científica.

Abordando estas causas, se puede empoderar a los participantes del comedor comunitario para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación, contribuyendo así a la prevención de enfermedades y el mantenimiento de un peso saludable.

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

Tema:

El tema "grasas en la alimentación humana" abarca diversos aspectos relacionados con la presencia y el papel de las grasas en la dieta, su impacto en la salud y las mejores prácticas para su consumo.

Tema: grasas en la alimentación humana

Nombre del encuentro: Identifiquemos los tipos de grasas

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Con el desarrollo de esta sesión de capacitación sobre el tema "grasas en la alimentación humana", se espera que los participantes aumenten su conocimiento sobre los diferentes tipos de grasas y sus efectos en la salud, adopten hábitos alimenticios más saludables, y reduzcan el consumo de grasas no saludables. Además, se busca empoderarlos para que tomen decisiones informadas sobre su dieta, previniendo enfermedades crónicas no transmisibles y manteniendo un peso saludable. Finalmente, se espera que compartan estos conocimientos con su comunidad, promoviendo estilos de vida más saludables.

Objetivo:

Implementar acciones de información, educación y comunicación para que los participantes conozcan los diferentes tipos de grasas y sus efectos en la salud, aprendan a identificar y elegir opciones alimenticias más saludables, tomen decisiones informadas para reducir el consumo de grasas saturadas y trans, y apliquen estos conocimientos en su entorno, promoviendo hábitos alimenticios saludables en su comunidad.

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

En información:

La información será tomada de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana. Mensaje 8 “Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca¨ y se hará la actividad “nutribingo”

· ACTIVIDAD FISICA: Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles. (OMS 2020)

En educación:

Se recurre al modelo pedagógico de experiencias significativas y el modelo constructivista. Éste último está centrado en la persona, en sus experiencias previas a partir de las cuales ge-

nera nuevas construcciones mentales cuando el sujeto interactúa con el objeto (Piaget), cuando esto lo realiza en interacción con otros (Vigotsky) y cuando es significativo para el sujeto (Ausubel). Una estrategia simple basada en estos principios estimularía el "saber", el "saber hacer" y el "saber ser". Por otro lado, el modelo sobre el aprendizaje significativo, el conocimiento verdadero es construido por el sujeto a través de sus propias interpretaciones en donde el factor individual que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe, en este caso lo que la persona mayor ya sabe. Este modelo implica comprender y sentir que la información es útil y relacionar nueva información con conocimientos previos y experiencias vividas. Las claves de este tipo de modelo son: tener en cuenta los conocimientos previos; proporcionar actividades que logren despertar interés en el individuo; crear un clima armónico; proporcionar actividades que le permitan opinar, intercambiar ideas y debatir; explicar mediante ejemplos; guiar el proceso de construcción de nuevo conocimiento; crear un ambiente situado en el ambiente sociocultural (REDDOLAC, 2017), por lo tanto, este modelo se aplicará en las actividades presenciales por medio de interacción con los participantes, indagando en un primer momento sobre los conocimientos previos y experiencias personales o familiares ligadas al tema a tratar, es decir, se preguntará sobre los hábitos alimentarios en torno a temas como **el consumo de grasas en el hogar,** posterior a esto se realiza la capacitación y transversal a esta se tomarán los comentarios compartidos en el primer momento por los participantes y se hará la retroalimentación de estos, adicionalmente, se realizarán actividad lúdica "nutribingo" para captar el interés de los participantes y evaluar la apropiación de los conocimientos, de igual forma, al finalizar se pedirá a los participantes que expongan las conclusiones de la actividad.

En comunicación:

Con esto en mente, se tendrán en cuenta estos modelos para la realización de los talleres con los participantes, en los que se abordará cada uno de los temas elegidos. Todos los encuentros tendrán una parte teórica que se hará por medio de diapositivas proyectadas en el comedor, además, a través de videos, folletos y habladores en el comedor se llevan a cabo acciones que motiven el establecimiento de compromisos por parte de las familias sobre la selección de los alimentos saludables en su cotidiana.

Mensajes:

-Un consumo equilibrado de grasas es crucial para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas.
- Opta por aceites vegetales como el de oliva, canola y girasol e incluye nueces, semillas, y pescados grasos en tu dieta para obtener grasas saludables.
-Las grasas pueden ser saturadas, insaturadas y trans. Cada tipo tiene diferentes efectos en tu salud.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Nutribingo	Dinámica lúdica donde se reconocen los alimentos fuentes de grasas insaturadas (saludables), saturados y trans (no saludables), adicionalmente genera un espacio para socializar otras alternativas para la preparación de platos que generalmente usan altas cantidades de grasa. Los participantes tendrán 1 tablero de bingo por equipo, con imágenes de alimentos fuentes de grasa. Se juega el bingo, respondiendo preguntas o enunciados adecuadamente.	La OPS recomiendan la eliminación de los ácidos grasos trans producidos industrialmente (AGT-PI) para prevenir enfermedades no transmisibles, como cardiopatías coronarias. El aumento del consumo de grasas trans (> 1% de la ingesta total de energía) se asocia a un aumento del riesgo de cardiopatía coronaria y de muerte por esta causa. La ingesta de grasas trans (AGT) es responsable de más de 500 000 muertes prematuras anuales por cardiopatía coronaria. Adicionalmente, esta herramienta responde al nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de grasas saludables y gra-	-Cartón de bingo con imagenes -Bolsa con imágenes -Fichas Recurso humano: -Nutricionista -Participantes	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en detalle la guía técnica de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de septiembre

		sas saturadas, identificadas en la encuesta realizada por los profesionales locales.		
Estiramientos	Los estiramientos consisten en una serie de ejercicios suaves y mantenidos de cara a preparar a los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.	Los estiramientos son actividad físca de bajo impacto apto para todos los grupos etarios del comedor.	Proyector Sillas	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en detalle la guía técnica de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de septiembre

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo por medio de la actividad lúdica (nutribingo) que se harán al finalizar la parte teórica del encuentro con el fin de identificar la apropiación de los conceptos a la población capacitada, se realizará la retroalimentación y dialogo de saberes al finalizar la actividad y a lo largo de la actividad lúdica. No se realizará test escrito debido a las características de la población quienes en algunos casos no cuentan con vista adecuada o no saben leer y escribir.

Se realizará las siguientes preguntas al cierre de la sesión:

- ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?
- ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
- ¿Qué recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Elaborado por:

Valeria Rodriguez Rodriguez

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: SAN CRISTOBAL	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
14	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Alimentación en diabetes y Ejercicios de coordinación	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
14	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
24	7	2024	Valeria Rodriguez	General	Alimentación en la persona mayor y Ejercicios en silla	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
22	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Aumento del consumo de frutas y verduras y pausas activas	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
22	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
20	9	2024	Valeria Rodriguez	General	Grasas en la alimentación humana y estiramientos	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
23	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Disminución del consumo de azúcar y aerobicos	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
23	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este

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

Outlook

RE: Solicitud modificación cronograma actividades IEC CC La Gloria

Desde Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Fecha Mié 25/09/2024 7:40 AM
Para C_7371-2024_LaGloria@outlook.com <C_7371-2024_LaGloria@outlook.com>; Valeria Rodriguez Rodriguez <varodriguezro@unal.edu.co>

1 archivos adjuntos (80 KB)
formato_cronograma_capacitacion_estilos_vida_saludable LA GLORIA 2024 VF MODIFICADO.pdf;

Cordial saludo Comedor Comunitario La Gloria,
Agradecemos la información relacionada con el ajuste en fecha del mes de septiembre, en el cronograma de acciones IEC del comedor. Informamos que el archivo adjunto fue cargado en la carpeta Versión Final del One Drive.

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: Valeria Rodriguez Rodriguez <varodriguezro@unal.edu.co>
Enviado: jueves, 19 de septiembre de 2024 8:00
Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Asunto: Solicitud modificación cronograma actividades IEC CC La Gloria

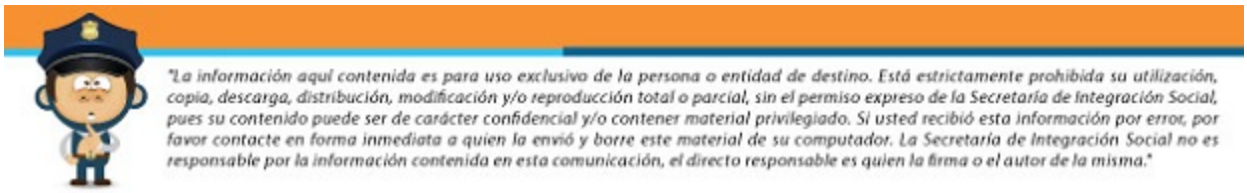
Buen día,
Me dirijo para solicitar modificación en la fecha de la actividad mensual de Estilos de Vida Saludable "Grasas en la alimentación humana y estiramientos", originalmente programada para el 24 de septiembre. Debido a la reunión programada en esta semana, me veo en la necesidad de adelantar la actividad al 20 de septiembre.
Adjunto a este correo encontrará el cronograma actualizado con la nueva fecha.
Agradezco su comprensión y quedo a su disposición para cualquier consulta o coordinación adicional.
Saludos cordiales,

--
Valeria Rodríguez Rodríguez
Nutricionista Dietista
Universidad Nacional de Colombia

Aviso legal: El contenido de este mensaje y los archivos adjuntos son confidenciales y de uso exclusivo de la Universidad Nacional de Colombia. Se encuentran dirigidos sólo

para el uso del destinatario al cual van enviados. La reproducción, lectura y/o copia se encuentran prohibidas a cualquier persona diferente a este y puede ser ilegal. Si usted lo ha recibido por error, infórmenos y elimínelo de su correo. Los Datos Personales serán tratados conforme a la Ley 1581 de 2012 y a nuestra Política de Datos Personales que podrá consultar en la página web www.unal.edu.co. Las opiniones, informaciones, conclusiones y cualquier otro tipo de dato contenido en este correo electrónico, no relacionados con la actividad de la Universidad Nacional de Colombia, se entenderá como personales y de ninguna manera son avaladas por la Universidad.





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

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: SAN CRISTOBAL	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
19	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Alimentación en diabetes	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
19	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
24	7	2024	Valeria Rodriguez	General	Alimentación en la persona mayor	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
22	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Aumento del consumo de frutas y verduras	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
22	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
24	9	2024	Valeria Rodriguez	General	Grasas en la alimentación humana	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
23	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Disminución del consumo de azúcar	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
23	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este

Gmail **COMEDOR LA GLORIA <cocinapopularlagloria2021@gmail.com>**

Fwd: Concepto técnico Plan IEC Comedor La Gloria

1 mensaje

CORPORACION ASIS DE COLOMBIA <corp_asisdecolombia@hotmail.com> 8 de junio de 2024, 13:04
Para: Geovanny Moreno <cocinapopularlagloria2021@gmail.com>, "varodriguezro@unal.edu.co" <varodriguezro@unal.edu.co>

Enviado desde mi iPhone

Inicio del mensaje reenviado:

De: Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>
Fecha: 8 de junio de 2024, 12:45:56 p. m. COT
Para: C_7371-2024_LaGloria@outlook.com, CORPORACION ASIS DE COLOMBIA <Corp_asisdecolombia@hotmail.com>
Cc: Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>, Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>, Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>
Asunto: Concepto técnico Plan IEC Comedor La Gloria

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario La Gloria,**

En el marco del convenio 7371 de 2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

El ASOCIADO deberá entregar el plan de promoción en hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física con temáticas mensuales proyectadas para el año 2024, con el fin de lograr el diseño de un proceso que corresponda a la vigencia. Este plan debe estar firmado por el ASOCIADO y el profesional en nutrición y dietética del Comedor Comunitario, y enviado al profesional delegado por la Subdirección de Nutrición de la SDIS, máximo a los treinta (30) días calendario posterior a la firma del acta de inicio, a través de los siguientes formatos:

▪ *Formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física FOR-PSS-295 teniendo como base el Instructivo construcción de estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física INS-PSS-054*
▪ *Formato cronograma capacitación estilos de vida saludable FOR-PSS-297*

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado condicionado**

Teniendo en cuenta el concepto anterior, es importante precisar que se requieren los siguientes ajustes:

- Para el diagnóstico participativo se reconoce la aplicación de una encuesta por mensajería instantánea (WhatsApp), llama la atención que de los 268 participantes sólo la respondió el 12% de la población atendida (32 personas). Verificar sí la estrategia de recolección más apropiada y la que garantiza la mayor participación. Vale la pena destacar que, para el diagnóstico, se

trianguló información de fuentes secundarias como los datos de vigilancia nutricional del segundo semestre del 2023 de la población atendida en el comedor, resultados de la ENSIN y de la línea de base en Estilos de Vida Saludable de la entidad, llevada a cabo en el 2020.

Aunque las temáticas fueron propuestas por quienes votaron en la encuesta, es importante valorar las necesidades de población más joven dado que, el 32% (86) de los participantes son menores de 18 años.

- En la caracterización de los grupos interactivos, se identifican elementos diferenciales de la población atendida como sexo, edad, nivel socioeconómico y educativo, situación de discapacidad y características de las familias

- Se relacionan las temáticas específicas a abordar en cada encuentro y se señalan desarrollos conceptuales a tener en cuenta.

- En lo relacionado con la estructuración metodológica, en algunos casos se formula el alcance de la estrategia y un objetivo general de la estrategia IEC, tal como se sugirió en la jornada del 09 de mayo. De igual forma se identifica en la mayoría de los casos herramientas sugeridas en la caja de herramientas IEC, sistematizadas por la subdirección de Nutrición.

- En lo relacionado con las acciones IEC, si bien se describen los referentes conceptuales desde los que se desarrolla cada componente, es importante precisar lo siguiente:

  ** Información, da cuenta del esperado en cuanto al conocimiento. Se pueden emplear verbos como: conocer, reconocer, informar, explicar, señalar.

  **Las acciones de educación describen el logro frente a la comprensión de las razones para cambiar un hábito, para aplicar la información, para que el grupo interactivo comprenda las razones por las que es necesario cambiar sus prácticas. Verbos opcionales: entender, comprender, reflexionar, identificar, distinguir, interpretar, relacionar, recordar

  ** En las acciones de Comunicación se describe: ¿qué queremos que hagan o cambien? ¿qué queremos que haga en el entorno su audiencia? Verbos opcionales: proponer, aplicar, cambiar, adoptar, incorporar, promover, aumentar, disminuir, reducir, practicar, realizar, implementar, articular.

- En general, los mensajes se diseñaron de manera consistente con las temáticas propuestas

- Se relacionan las metodologías de valoración al finalizar la sesión, a partir de preguntas orientadoras. En ese sentido, se recomienda diversificar las actividades de evaluación.

- Aunque en los formatos se mencionan los momentos en los que se desarrollarán actividades relacionadas con la promoción de la actividad física, en el cronograma no se registra esta información, este proceso debe ser explícito en este formato. Se identifica la programación bimensual de las acciones IEC para la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos. Ajustar cronograma, incluyendo el nombre del comedor.

Es importante aclarar que, 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 y compartir este correo con el profesional de nutrición.

Cordialmente,

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

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ

Gina Paola Arocha Zuluaga
Contratista
Subdirección de Nutrición

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: SAN CRISTOBAL

SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
14	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Alimentación en diabetes y Ejercicios de coordinación	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
14	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
24	7	2024	Valeria Rodriguez	General	Alimentación en la persona mayor y Ejercicios en silla	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
22	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Aumento del consumo de frutas y verduras y pausas activas	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
22	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
20	9	2024	Valeria Rodriguez	General	Grasas en la alimentación humana y estiramientos	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
11	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Disminución del consumo de azúcar y aerobicos	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	9:00 AM- 10:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este
23	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular La Gloria	8:00 AM- 9:00 AM	Diag 50 sur# 6B-11 este

Gmail COMEDOR LA GLORIA <cocinapopularlagloria2021@gmail.com>

Fwd: Modificación cronograma actividades IEC CC La Gloria

1 mensaje

Valeria Rodriguez Rodriguez <varodriguezro@unal.edu.co> 12 de octubre de 2024, 13:38
Para: COMEDOR LA GLORIA <cocinapopularlagloria2021@gmail.com>

Enviado desde mi iPhone

Inicio del mensaje reenviado:

De: Valeria Rodriguez Rodriguez <varodriguezro@unal.edu.co>
Fecha: 10 de octubre de 2024, 5:26:30 p. m. COT
Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Asunto: Modificación cronograma actividades IEC CC La Gloria

Buen día,

Me dirijo para informar la modificación en la fecha de la actividad mensual de Estilos de Vida Saludable "Disminución del consumo de azúcar y aeróbicos ", originalmente programada para el 23 de octubre. Debido a inconvenientes personales, me veo en la necesidad de adelantar la actividad al 11 de octubre.

Adjunto a este correo encontrará el cronograma actualizado con la nueva fecha.

Agradezco su comprensión y quedo a su disposición para cualquier consulta o coordinación adicional.

Saludos cordiales,

--
Valeria Rodríguez Rodríguez
Nutricionista Dietista
Universidad Nacional de Colombia

<formato_cronograma_capacitacion_estilos_vida_saludable LA GLORIA 2024 VF.pdf>

Aviso legal: El contenido de este mensaje y los archivos adjuntos son confidenciales y de uso exclusivo de la Universidad Nacional de Colombia. Se encuentran dirigidos sólo para el uso del destinatario al cual van enviados. La reproducción, lectura y/o copia se encuentran prohibidas a cualquier persona diferente a este y puede ser ilegal. Si usted lo ha recibido por error, infórmenos y elimínelo de su correo. Los Datos Personales serán tratados conforme a la Ley 1581 de 2012 y a nuestra Política de Datos Personales que podrá consultar en la página web www.unal.edu.co. Las opiniones, informaciones, conclusiones y cualquier otro tipo de dato contenido en este correo electrónico, no relacionados con la actividad de la Universidad Nacional de Colombia, se entenderá como personales y de ninguna manera son avaladas por la Universidad.

formato_cronograma_capacitacion_estilos_vida_saludable LA GLORIA 2024 VF.pdf
70K