1. DATOS GENERALES
Fecha: 01/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Comedor Comunitario San Martin de Loba / 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 San Martin de Loba asisten 345 personas, 156 menores de 18 años, 80 adultos y 109 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, obteniendo un total de 42 respuestas. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. Esta información permitirá adaptar los contenidos de las reuniones a los intereses y necesidades de la comunidad, asegurando así una mayor participación y relevancia de los temas tratados.
Grupo/s interactivo/s: La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de menores de 18 años que asisten a colegio. 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: El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 152 casos de malnutrición, entre ellos 22 casos de bajo peso,13 de riesgo de bajo peso,80 de sobrepeso, 37 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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

El tema de capacitación sobre "Loncheras Saludables" fue seleccionado debido a que la mayoría de la población participante del comedor es menor de 18 años y se encuentra en edad escolar. Los resultados de la clasificación nutricional del comedor han evidenciado un patrón preocupante de malnutrición por exceso entre los estudiantes. Además, se ha notado un creciente interés por parte de los participantes en aprender sobre hábitos alimenticios saludables. Esta capacitación busca abordar estas preocupaciones proporcionando a los estudiantes herramientas prácticas y conocimientos fundamentales para planificar y preparar loncheras nutritivas y equilibradas, promoviendo así una alimentación consciente y mejorando la calidad de vida de los jóvenes.

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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.

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

Tema:

La capacitación sobre loncheras saludables enseña a planificar, preparar y empaquetar comidas nutritivas y equilibradas para el almuerzo o merienda. Se enfoca en promover una alimentación balanceada mediante la selección adecuada de alimentos y porciones. Se destacan principios de nutrición, combinaciones de alimentos y técnicas de preparación. Se fomenta la creatividad en la presentación de las loncheras para hacerlas más atractivas. Los participantes aprenden a tomar decisiones informadas sobre sus elecciones alimenticias. Se busca generar conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana. El objetivo es mejorar la calidad de vida a través de una alimentación nutritiva y variada.

Tema: Loncheras saludables.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

El desarrollo de una sesión de capacitación sobre loncheras saludables busca concienciar sobre la importancia de una alimentación balanceada, proporcionar conocimientos de nutrición, desarrollar habilidades prácticas de planificación y preparación, fomentar la creatividad en la presentación de alimentos, empoderar para tomar decisiones informadas y motivar el cambio de hábitos hacia una alimentación más saludable.

Objetivo:

Información:

-Proporcionar a los participantes conocimientos sólidos y prácticos sobre la planificación y preparación de loncheras saludables, destacando la importancia de una alimentación balanceada, la selección adecuada de alimentos y la creatividad en la presentación, con el fin de promover hábitos alimenticios saludables y variados para mejorar la calidad de vida.

Educación:

- Capacitar a los participantes en el diseño y elaboración de loncheras saludables, mediante la enseñanza de principios de nutrición, combinaciones de alimentos equilibradas y técnicas de preparación, con el propósito de fomentar hábitos alimenticios conscientes y promover el bienestar a través de una alimentación nutritiva y variada.

Comunicación:

- Facilitar la transmisión efectiva de información y consejos relacionados con la preparación de loncheras saludables, promoviendo la interacción activa entre los participantes para compartir ideas, experiencias y recomendaciones, con el fin de crear un entorno colaborativo donde se fortalezcan los conocimientos y se impulse la adopción de prácticas alimenticias más saludables en el día a día.

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

En información:

- LONCHERAS NUTRITIVAS: Se brindará información sobre los requerimientos nutricionales en la etapa escolar así como la importancia de cumplir con estos, se mencionará los grupos de alimentos que debe contener este tiempo de comida y se brindarán recetas fáciles para realizar en el hogar, finalmente, se realizará actividad lúdica por medio de tarjetas con imágenes de alimentos en donde por grupos crearán un ejemplo de lonchera saludable y un ejemplo de lonchera no saludable.

· 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:

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 las loncheras saludables**,** 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:

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 loncheras saludables proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para mantener la concentración y el rendimiento a lo largo del día.
- Una lonchera bien balanceada ayuda a establecer hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana.
-Prefiere opciones naturales y mínimamente procesadas para evitar el exceso de calorías y aditivos.

-Incluye una variedad de alimentos en la lonchera para asegurar un equilibrio de nutrientes y mantener el interés en las comidas.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Arma tu lonchera	Se dividirá el grupo en subgrupos y se brindará fichas con alimentos comúnmente consumidos en las loncheras, los grupos deberán crear un ejemplo de lonchera saludable y no saludable con las fichas entregadas y explicar el principal aporte nutricional de cada una de ellas. .	Esta herramienta responde a uno de los temas de interés de los participantes identificados en la encuesta**"loncheras saludables"** La lonchera escolar es muy importante y necesaria para al niño en la etapa preescolar y escolar, ya que permite complementar sus necesidades nutricionales durante el día, favoreciendo al crecimiento y el desarrollo cerebral del niño.	-Fichas con imágenes 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
Ejercicios de equilibrio	Elevaciones de rodilla. Puntas y talón. Sentadilla con piernas juntas. Flexión lateral de tronco con elevación de pierna. Un pie delante del otro.	El entrenamiento del equilibrio se centra en los ejercicios que aumentan tu conciencia kinestésica, que es la capacidad de comprender dónde se encuentra el cuerpo en el	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

	Pierna estirada hacia atrás. Plancha lateral. Zancada con torsión de tronco.	espacio y cómo moverlo en consecuencia.		Se proyecta realizar la actividad en el mes de agosto

4. EVALUACIÒN

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 San Martin de Loba / 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 San Martin de Loba asisten 345 personas, 156 menores de 18 años, 80 adultos y 109 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, obteniendo un total de 42 respuestas. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. Esta información permitirá adaptar los contenidos de las reuniones a los intereses y necesidades de la comunidad, asegurando así una mayor participación y relevancia de los temas tratados.
Grupo/s interactivo/s: La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de menores de 18 años que asisten a colegio. 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: El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 152 casos de malnutrición, entre ellos 22 casos de bajo peso,13 de riesgo de bajo peso,80 de sobrepeso, 37 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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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 grasas 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.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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 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 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	-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 octubre

		las recomendaciones de consumo de grasas saludables y grasas 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 octubre

4. EVALUACIÒN

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 San Martin de Loba / 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 San Martin de Loba asisten 345 personas, 156 menores de 18 años, 80 adultos y 109 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, obteniendo un total de 42 respuestas. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. Esta información permitirá adaptar los contenidos de las reuniones a los intereses y necesidades de la comunidad, asegurando así una mayor participación y relevancia de los temas tratados.
Grupo/s interactivo/s: La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de menores de 18 años que asisten a colegio. 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: El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 152 casos de malnutrición, entre ellos 22 casos de bajo peso,13 de riesgo de bajo peso,80 de sobrepeso, 37 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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

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

-Azúcares naturales

-Edulcorantes

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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:

Información:

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

Educación:

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

Comunicación:

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

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

En información:

· 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:

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 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:

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.
-Se deben implementar alternativas saludables para reducir el consumo de azúcar, como elegir opciones bajas en azúcar, cocinar en casa con ingredientes naturales y controlar las porciones.
-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 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.	Esta herramienta responde al alto consumo de azúcares identificado en la encuesta realizada por los profesionales locales, adicionalmente, 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	-Fichas con imágenes de alimentos -Plato -Cinta 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

		hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales		
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 Septiembre

4. EVALUACIÒN

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 San Martin de Loba / 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 San Martin de Loba asisten 345 personas, 156 menores de 18 años, 80 adultos y 109 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, obteniendo un total de 42 respuestas. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. Esta información permitirá adaptar los contenidos de las reuniones a los intereses y necesidades de la comunidad, asegurando así una mayor participación y relevancia de los temas tratados.
Grupo/s interactivo/s: La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de menores de 18 años que asisten a colegio. 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: El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 152 casos de malnutrición, entre ellos 22 casos de bajo peso,13 de riesgo de bajo peso,80 de sobrepeso, 37 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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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:

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

Educación:

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

Comunicación:

- Proponer 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.

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

En información:

-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:

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:

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, proporcionando vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo.
-Consumir una variedad de frutas y verduras de diferentes colores garantiza la ingesta de una amplia gama de nutrientes beneficiosos para la salud, contribuyendo a fortalecer el sistema

inmunológico y prevenir enfermedades.
- Las frutas y verduras pueden incorporarse fácilmente a las comidas y meriendas diarias de manera creativa y deliciosa, ya sea crudas, cocidas, al vapor, asadas o en forma de smoothies.
-Incluso pequeñas modificaciones en la dieta, como agregar una porción adicional de frutas o verduras a cada comida, pueden tener un impacto significativo en la salud a largo plazo.

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 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.	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 ofrecen protección frente a diversas enfermedades, contribuyendo a una menor mortalidad.	-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 junio

	.			

4. EVALUACIÒN

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 San Martin de Loba / 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 San Martin de Loba asisten 345 personas, 156 menores de 18 años, 80 adultos y 109 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, obteniendo un total de 42 respuestas. A los beneficiarios se les solicitó que eligieran su tema de preferencia para abordar en los encuentros mensuales sobre estilos de vida saludable. Esta información permitirá adaptar los contenidos de las reuniones a los intereses y necesidades de la comunidad, asegurando así una mayor participación y relevancia de los temas tratados.
Grupo/s interactivo/s: La mayoría de la población asistente al comedor comunitario está compuesta por mujeres, predominando el grupo etario de menores de 18 años que asisten a colegio. 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: El comedor cuenta con datos antropométricos del primer periodo del 2023, en el que se encontraron 152 casos de malnutrición, entre ellos 22 casos de bajo peso,13 de riesgo de bajo peso,80 de sobrepeso, 37 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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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 "Conservas de Frutas y Verduras". Motivados por esta preferencia y reconociendo la importancia de promover habilidades prácticas en el manejo de alimentos frescos, se seleccionó este tema para la próxima capacitación. La elección de "Conservas de Frutas y Verduras" 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:

El tema de "Conservas de Frutas y Verduras" aborda técnicas de preservación para maximizar el aprovechamiento de alimentos frescos. Se enseña a los participantes a preparar conservas caseras de manera segura y efectiva, extendiendo la vida útil de frutas y verduras. Se destacan métodos como el enlatado, el encurtido y la elaboración de mermeladas y chutneys. Se enfatiza la importancia de la higiene y el control de calidad en el proceso de conservación. Los participantes aprenden a seleccionar los productos adecuados y a aprovechar las frutas y

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

verduras de temporada. El objetivo es promover la autonomía en la cocina y el consumo de alimentos nutritivos durante todo el año.

Tema: "Conservas de Frutas y Verduras"

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Con la capacitación sobre "Conservas de Frutas y Verduras", se busca que los participantes adquieran habilidades prácticas para conservar alimentos frescos de forma segura y efectiva, promoviendo así una alimentación saludable, la sostenibilidad y el ahorro económico en el hogar.

Objetivo:

Información:
-Proporcionar a los participantes conocimientos detallados sobre las técnicas de conservación de frutas y verduras, incluyendo métodos de enlatado, encurtido y elaboración de mermeladas, con el fin de instruirlos en los procesos seguros y efectivos para prolongar la vida útil de los alimentos frescos, promoviendo así la reducción del desperdicio alimentario y fomentando hábitos de consumo más sostenibles y saludables.
Educación:

-Capacitar a los participantes en las técnicas y procedimientos adecuados para la preparación segura y efectiva de conservas caseras de frutas y verduras, proporcionando conocimientos prácticos sobre selección de productos, higiene alimentaria, métodos de conservación y almacenamiento, con el fin de promover la autonomía culinaria y fomentar el consumo de alimentos nutritivos y de temporada de manera económica y sostenible.

Comunicación:

- Facilitar la transmisión eficaz de conocimientos y habilidades relacionados con las técnicas de conservación de frutas y verduras, fomentando la interacción entre los participantes para compartir experiencias, consejos y preguntas, con el propósito de crear un ambiente colaborativo donde se fortalezcan los conocimientos prácticos y se motive la aplicación exitosa de las técnicas aprendidas en la preparación de conservas caseras, promoviendo así una cultura de alimentación saludable y sostenible.

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

En información:

- CONSERVACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS A NIVEL CASERO: Se proporcionará información detallada sobre el proceso de conservación de alimentos, comenzando con el adecuado almacenamiento de los productos y la desinfección. Además, se discutirán los métodos físicos de conservación, como la congelación y la deshidratación, así como los métodos químicos, como la elaboración de encurtidos y mermeladas. **Se hablará de ambos procesos**, ya que la conservación de alimentos abarca diversos aspectos, desde el adecuado almacenamiento para mantener su frescura y calidad, hasta el uso de métodos físicos y químicos como herramientas importantes para prolongar la vida útil de los alimentos y aprovecharlos al máximo.

· 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:

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 al tema conservas de frutas y verduras**,** 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:

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 conservas de frutas y verduras capturan la frescura y el sabor en su punto máximo, ofreciendo productos que pueden disfrutarse todo el año.

- Los procesos de conservación garantizan que los nutrientes esenciales se mantengan, brindando opciones saludables y convenientes para complementar tu dieta.

-Las conservas ayudan a reducir el desperdicio de alimentos al extender la vida útil de frutas y verduras, contribuyendo a una alimentación más sostenible.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Concéntrese en las conservas	Consiste en colocar todas las fichas con imágenes relacionadas a las conservas de alimentos boca abajo. El primer jugador levanta 2 fichas, si tienen el mismo dibujo y	Esta herramienta responde a uno de los temas de interés de los participantes identificados en la encuesta "**conservación de frutas y verduras a nivel casero",** adicionalmente, la conservación adecuada	-Fichas con imágenes Recurso humano: - Nutricionista - Participantes	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en

	brinda una explicación adecuada sobre este se las lleva y sigue levantando otras dos. Si por el contrario no coinciden las vuelve a dejar en el mismo sitio boca abajo y pasa el turno al siguiente jugador.	de los alimentos evita el crecimiento de microorganismos (como las levaduras) u otros microorganismos, además de reducir la oxidación que causa rancidez.		detalle la guía técnica de capacitación Se proyecta realizar la actividad en el mes de julio
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. Plancha lateral. 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 julio

4. EVALUACIÒN

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						
18	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Aumento del consumo de frutas y verduras y actividad fisica pausas activas	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	8:30 AM- 9:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
18	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:30 AM- 10:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
22	7	2024	Valeria Rodriguez	General	Conservas de Frutas y Verduras y ejercicios de coordinación	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:00 AM- 10:00 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
21	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Loncheras saludables y ejercicios de equilibro	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	8:30 AM- 9:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
21	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:30 AM- 10:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
20	9	2024	Valeria Rodriguez	General	Disminución del consumo de azúcar y aerobicos	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:00 AM- 10:00 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
21	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Grasas en la alimentación humana y estiramientos	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	8:30 AM- 9:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
21	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:30 AM- 10:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur

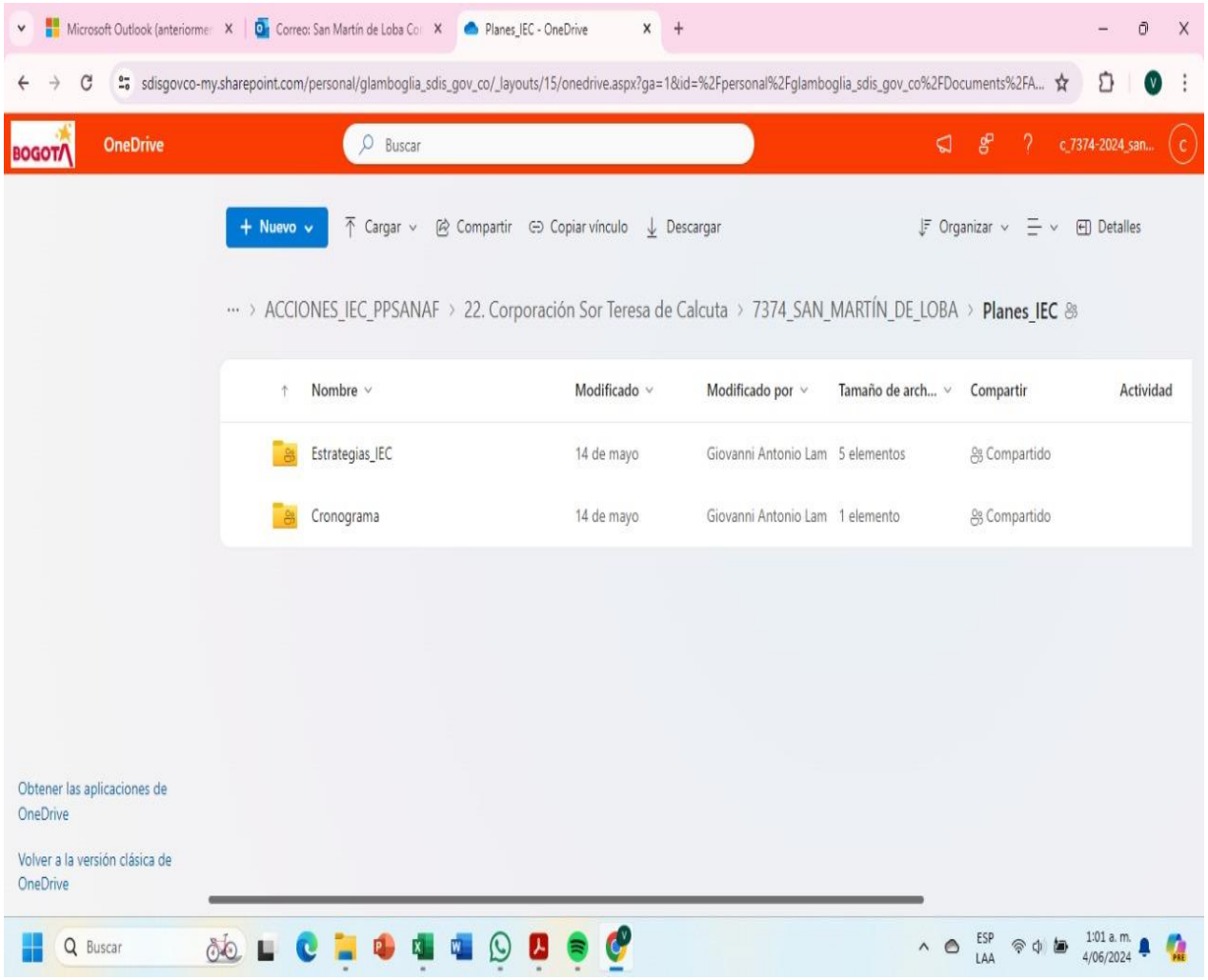
INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

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

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

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

Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.


Microsoft Outlook (anteriorme
Correo: San Martín de Loba Co
Planes_IEC - OneDrive
sdisgovco-my.sharepoint.com/personal/glamboglia_sdis_gov_co/_layouts/15/onedrive.aspx?ga=1&id=%2Fpersonal%2Fglamboglia_sdis_gov_co%2FDocuments%2FA...
BOGOTÁ
OneDrive
Buscar
c_7374-2024_san...
+ Nuevo
Cargar
Compartir
Copiar vínculo
Descargar
Organizar
Detalles
ACCIONES_IEC_PPSANAF
22. Corporación Sor Teresa de Calcuta
7374_SAN_MARTÍN_DE_LOBA
Planes_IEC
Nombre
Modificado
Modificado por
Tamaño de arch...
Compartir
Actividad
Estrategias_IEC
14 de mayo
Giovanni Antonio Lam
5 elementos
Compartido
Cronograma
14 de mayo
Giovanni Antonio Lam
1 elemento
Compartido
Obtener las aplicaciones de OneDrive
Volver a la versión clásica de OneDrive
Buscar
ESP
LAA
1:01 a. m.
4/06/2024

RV: Concepto técnico Plan IEC Comedor San Martín de Loba

CORPORACION SOR TERESA DE CALCUTA <corp_sorteresa@hotmail.com>

Mié 12/06/2024 7:55

Para:san martin de loba <ccsanmartindeloba@outlook.com>
CC:Valeria Rodriguez Rodriguez <varodriguezro@unal.edu.co>

Cordialmente.

Carlos Alberto Camacho.
Representante Legal
7018273



LA PAZ EMPIEZA CON UNA SONRISA

De: Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>
Enviado: lunes, 10 de junio de 2024 2:40 p. m.
Para: C_7374-2024_SanMartinDeLoba@outlook.com <C_7374-2024_SanMartinDeLoba@outlook.com>; corp_sorteresa <corp_sorteresa@hotmail.com>
Cc: Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>; Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>; Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>
Asunto: Concepto técnico Plan IEC Comedor San Martín de Loba

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario San Martín de Loba,**

En el marco del convenio 7374 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 345 participantes sólo la respondió el 12,2% de la población atendida (42 personas). Verificar sí la estrategia de recolección más apropiada y la que garantiza la mayor participación de la población beneficiaria. 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.

- 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 familiares que, inciden en sus prácticas de alimentación y actividad física.

- 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, se sugiere tener en cuenta la recomendación impartida en la jornada del 09 de mayo, en la que se sugirió un objetivo general de la estrategia y no uno por cada uno de los componentes IEC.

- En cuanto a la estructuración metodológica, se registra 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. Revisar porque se considera que algunos de estos son muy largos y contienen lenguaje técnico. Recuerde que, los mensajes deben contener información que se quiere transmitir claramente y que se espera que la población beneficiaria conozca y aplique.

- 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 para que no sea monótono el proceso para la población beneficiaria.

- Aunque en los formatos se mencionan los momentos en los que se desarrollarán actividades relacionadas con la promoción de la actividad física, 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 también, incluyendo el nombre del comedor.

Si bien las temáticas a desarrollarse en varios comedores pueden ser muy similares, entre otras razones porque el mismo profesional se encuentra a cargo, se sugiere variar las propuestas, atendiendo el enfoque diferencial territorial y poblacional.

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

Outlook

Fwd: Solicitud modificación cronograma actividades IEC CC San Martin de Loba

Desde Valeria Rodriguez Rodriguez <varodriguezro@unal.edu.co>
Fecha Mar 01/10/2024 12:55
Para san de loba <ccsanmartindeloba@outlook.com>

Enviado desde mi iPhone

Inicio del mensaje reenviado:

De: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Fecha: 20 de septiembre de 2024, 5:36:13 p. m. COT
Para: Valeria Rodriguez Rodriguez <varodriguezro@unal.edu.co>, C_7374-2024_SanMartinDeLoba@outlook.com
Asunto: RE: Solicitud modificación cronograma actividades IEC CC San Martin de Loba

Cordial saludo Comedor Comunitario San Martín de Loba,
Agradecemos la información brindada del ajuste en el cronograma septiembre de las acciones IEC del comedor y confirmamos que el archivo adjunto queda cargado en la carpeta Versión Final del comedor, para que el equipo de Supervisión de la Subdirección de Nutrición pueda acceder a verificar.

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: miércoles, 18 de septiembre de 2024 22:02
Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Asunto: Solicitud modificación cronograma actividades IEC CC San Martin de Loba

Buen día,

Me dirijo para solicitar modificación en la fecha de la actividad mensual de Estilos de Vida Saludable "Disminución del consumo de azúcar y aeróbicos", originalmente programada para el 20 de septiembre. Debido a inconvenientes personales, me veo en la necesidad de adelantar la actividad al 21 de septiembre.

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

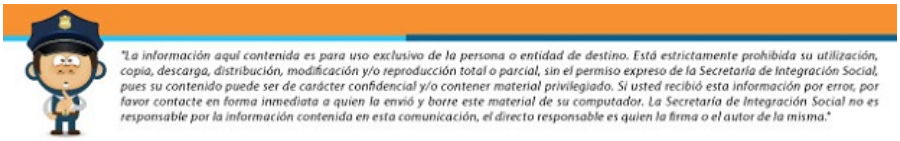
Agradezco su comprensión y quedo a su disposición para cualquier consulta o coordinación adicional.

Saludos cordiales,

--
Valeria Rodríguez Rodríguez
Nutricionista Dietista

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 SML 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.

Cronograma | (2) WhatsApp | ANEXO TEC | ChatGPT | Correo: valer | Presentación | FOTOS CAPA | Presentación

mail.google.com/mail/u/0/?ogbl#search/equipo_operativo%40sdis.gov.co/KtbxLvgwzJttblzCJBFPXKJplJxMBVpMrg

Gmail

equipo_operativo@sdis.gov.co

Activo

Redactar

Mail

Chat

Meet

Recibidos 25.027

Destacados

Pospuestos

Enviados

Borradores 166

Más

Etiquetas

2 de 16

Cronograma toma de medidas antropométricas CC San Martin de Loba- San Cristibal

Valeria Rodriguez Rodriguez <varodriguezro@unal.edu.co> mar, 3 sept, 8:00 (hace 4 días)

para equipo_operativo, san

Buen día, adjunto formato de cronograma de toma de medidas antropométricas correspondiente a los meses faltantes de convenio (septiembre y octubre) quedo atenta a comentarios.

Muchas gracias.

--

Valeria Rodríguez Rodríguez

Nutricionista Dietista

1 archivo adjunto · Analizado por Gmail



formato cronogra...

Buscar

USD/CAD +0,50%

Speaker: 60%

ESP

7/09/2024

Outlook

RE: Modificación cronograma actividades IEC CC San Martin de Loba

Desde Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Fecha Mié 16/10/2024 9:56
Para Valeria Rodriguez Rodriguez <varodriguezro@unal.edu.co>; san martin de loba <ccsanmartindeloba@outlook.com>; C_7374-2024_SanMartinDeLoba@outlook.com <C_7374-2024_SanMartinDeLoba@outlook.com>

1 archivos adjuntos (68 KB)
formato_cronograma_capacitacion_estilos_vida_saludable SML 2024 VF modificado oct.pdf;

Cordial saludo Comedor Comunitario San Martín de Loba,
Agradecemos la información brindada frente al ajuste en fecha para la realización de las acciones IEC en el comedor, para el mes de octubre.
Informamos que el archivo adjunto ya se encuentra cargado en la carpeta One Drive correspondiente.

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, 10 de octubre de 2024 17:42
Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>; san martin de loba <ccsanmartindeloba@outlook.com>
Asunto: Modificación cronograma actividades IEC CC San Martin de Loba

Buen día,
Me dirijo para informar la modificación en la fecha de la actividad mensual de Estilos de Vida Saludable "Grasas en la alimentación humana y estiramientos", originalmente programada para el 21 de octubre.
Debido a inconvenientes personales, me veo en la necesidad de adelantar la actividad al 12 de octubre,así como la actividad de pérdidas y desperdicios.
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

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.



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						
18	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Aumento del consumo de frutas y verduras y actividad fisica pausas activas	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	8:30 AM- 9:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
18	6	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:30 AM- 10:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
22	7	2024	Valeria Rodriguez	General	Conservas de Frutas y Verduras y ejercicios de coordinación	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:00 AM- 10:00 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
21	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Loncheras saludables y ejercicios de equilibro	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	8:30 AM- 9:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
21	8	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:30 AM- 10:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
21	9	2024	Valeria Rodriguez	General	Disminución del consumo de azúcar y aerobicos	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:00 AM- 10:00 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
12	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Grasas en la alimentación humana y estiramientos	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	8:30 AM- 9:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur
12	10	2024	Valeria Rodriguez	General	Perdidas y desperdicios	Comedor comunitario-cocina popular San Martin de Loba	9:30 AM- 10:30 AM	Carrera 3 Este # 35-53 Sur