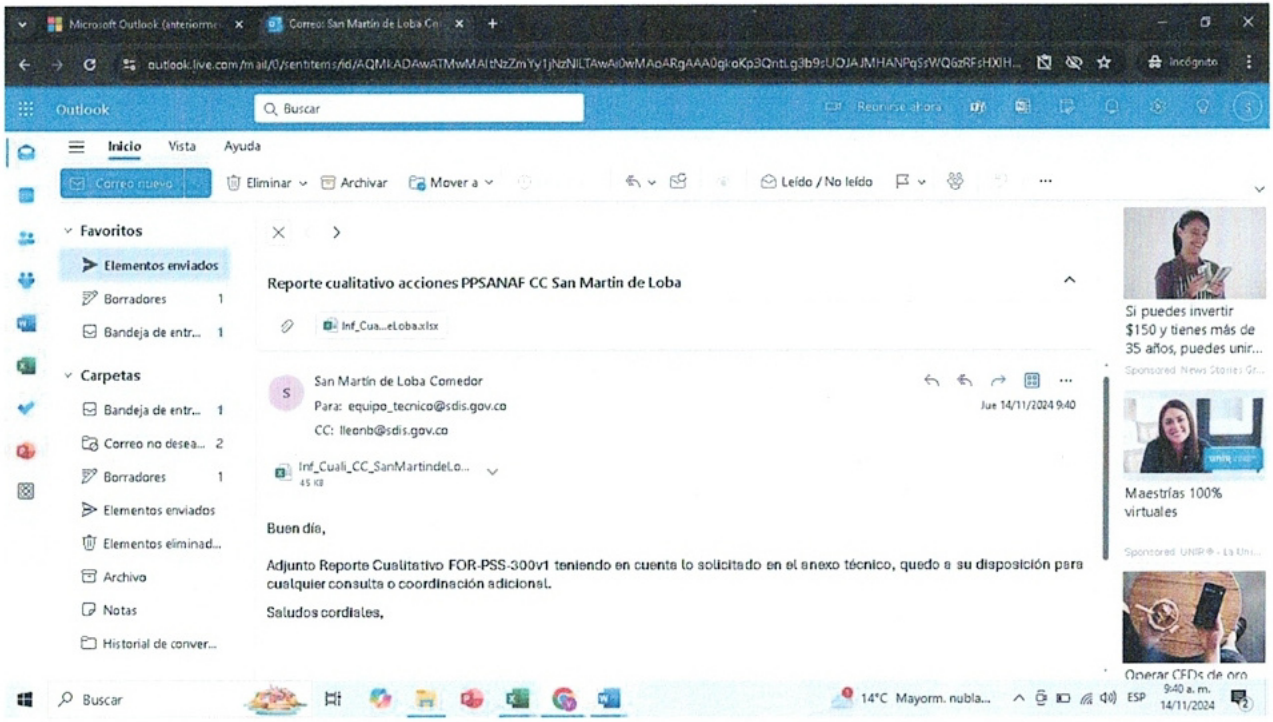
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

COMEDOR COMUNITARIO SAN MARTIN DE LOBA

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA:SAN CRISTOBAL PERIODO: 02/05/2024 - 23/11/2024

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S):VALERIA RODRIGUEZ

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
Aumento del consumo de frutas y verduras y actividad fisica pausas activas: La capacitación generó un aumento en el consumo de frutas y verduras entre los beneficiarios del comedor comunitario. Los participantes aprendieron sobre la importancia de una alimentación equilibrada, lo cual resultó en la incorporación diaria de más porciones de frutas y vegetales en sus comidas,se logró una participación activa por medio de actividad lúdica "escalera de colores y sabores"especialmente de niños y niñas quienes disfrutan de competencias entre grupos. Por otro lado, Se instauraron pausas activas durante la actividad del comedor, lo cual incentivó la práctica de ejercicio regular entre los asistentes. Estas pausas mejoraron la disposición y energía de los beneficiarios, quienes se mostraron más motivados a realizar movimientos simples para mantenerse activos. **Conservas de Frutas y Verduras y ejercicios de coordinación:**La capacitación enseñó a los participantes a conservar frutas y verduras, lo cual permitió reducir el desperdicio de alimentos. Los beneficiarios aprendieron a aprovechar los productos de temporada y prolongar su duración, mejorando así la disponibilidad de alimentos saludables durante todo el año.Se logró reforzar los conocimientos brindados por medio de la actividad "concéntrese en las conservas" que 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 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,adicionalmente,la capacitación incluyó ejercicios de coordinación, los cuales ayudaron a mejorar la motricidad y habilidades físicas de los participantes. Estas actividades resultaron en una mayor conciencia corporal y una mejora en la movilidad y destreza, especialmente entre adultos mayores y niños. **Loncheras saludables y ejercicios de equilibro:**A través de la capacitación sobre loncheras saludables, los beneficiarios del comedor comunitario aprendieron a preparar refrigerios nutritivos, fáciles y balanceados. Esto fomentó un cambio en la calidad de los alimentos que llevan los niños a la escuela y los adultos al trabajo, resultando en una alimentación más saludable y energizante,se reforzó la información brindada por medio de actividad "arma tu lonchera" en donde los beneficiarios por medio de fichas de imagenes de alimentos creaban alternativas saludables de loncheras. **Disminución del consumo de azúcar y aerobicos:**La capacitación brindó a los participantes conocimiento sobre los efectos negativos del exceso de azúcar y cómo reducirlo en su dieta diaria. Como resultado, se observó una disminución en el consumo de bebidas y alimentos altos en azúcar entre los beneficiarios, contribuyendo a mejorar su salud general y reducir riesgos de enfermedades como diabetes y obesidad.Los ejercicios aeróbicos introducidos en la capacitación motivaron a los participantes a incluir actividad física en su rutina diaria, mejorando su resistencia, energía y bienestar emocional. Esto también creó un espacio dinámico en el comedor comunitario, donde los beneficiarios podían disfrutar de un estilo de vida activo y saludable en un ambiente de apoyo comunitario. **Grasas en la alimentación humana y estiramientos:**La capacitación ayudó a los participantes a comprender las diferencias entre grasas saludables y no saludables, así como su impacto en la salud. Gracias a esto, los beneficiarios comenzaron a seleccionar mejores fuentes de grasa en su dieta, como aceites vegetales, frutos secos y aguacate, promoviendo una alimentación más balanceada y reduciendo el consumo de grasas perjudiciales. se logró la Incorporación de Estiramientos para la Prevención de Lesiones y Mejora de la Flexibilidad: Los ejercicios de estiramiento enseñados en la capacitación ayudaron a mejorar la flexibilidad y reducir tensiones musculares entre los participantes. Incorporar estos estiramientos en su rutina diaria fomentó el autocuidado físico, ayudando a prevenir lesiones y mejorando el bienestar general en un entorno de apoyo y aprendizaje comunitario.	Se identificó que una proporción significativa de los participantes eran adultos mayores con limitaciones en la lectura y comprensión del material educativo proporcionado durante los talleres. Esta falta de alfabetización podría haber dificultado su participación plena en las actividades y la evaluación de su comprensión de los temas tratados. La disponibilidad limitada de recursos financieros y materiales dificultó la realización de los talleres de manera regular y la adquisición de equipos necesarios para las actividades prácticas.	Para superar las limitaciones de alfabetización y garantizar la participación inclusiva de todos los asistentes, se propone la implementación de estrategias lúdicas para la evaluación y retroalimentación. En lugar de depender exclusivamente de cuestionarios escritos o pruebas de comprensión de lectura, se pueden utilizar juegos interactivos, actividades de grupo y representaciones visuales para evaluar el nivel de comprensión y retroalimentar a los participantes. Estas estrategias lúdicas no solo serán más accesibles para los adultos mayores con limitaciones de alfabetización, sino que también agregarán un elemento de diversión y compromiso a las sesiones de evaluación. Al utilizar enfoques más visuales y participativos, se promoverá un ambiente de aprendizaje inclusivo y estimulante para todos los participantes, independientemente de su nivel de alfabetización.


Microsoft Outlook (anteriorme
Correo: San Martín de Loba Co
outlook.live.com/mail/0/sentitems/id/AQMkADAwATMwMAItNzZmYy1jNzNlLTAwAi0wMAoARgAAA0gkoKp3QntLg3b9sUOJAJMHANPqSsWQ6zRFsHXIH...
Incógnito
Outlook
Buscar
Reunirse ahora
Inicio
Vista
Ayuda
Correo nuevo
Eliminar
Archivar
Mover a
Leído / No leído
Favoritos
Elementos enviados
Borradores 1
Bandeja de entr... 1
Carpetas
Bandeja de entr... 1
Correo no desea... 2
Borradores 1
Elementos enviados
Elementos eliminad...
Archivo
Notas
Historial de conver...
Reporte cualitativo acciones PPSANAF CC San Martin de Loba
Inf_Cua...eLoba.xlsx
San Martin de Loba Comedor
Para: equipo_tecnico@sdis.gov.co
CC: lleonb@sdis.gov.co
Jue 14/11/2024 9:40
Inf_Cuali_CC_SanMartindeLo...
45 KB
Buen día,
Adjunto Reporte Cualitativo FOR-PSS-300v1 teniendo en cuenta lo solicitado en el anexo técnico, quedo a su disposición para cualquier consulta o coordinación adicional.
Saludos cordiales,
Si puedes invertir $150 y tienes más de 35 años, puedes unir...
Sponsored News Stories Gr...
Maestrías 100% virtuales
Sponsored UNIR® - La Uni...
Operar CFDs de oro
Buscar
14°C Mayorm. nubla...
ESP
9:40 a. m.
14/11/2024

Outlook

Concepto Técnico Reporte Cualitativo para la PPSANAF Comedor Comunitario San Martín de Loba

Desde Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>

Fecha Jue 21/11/2024 20:24

Para corp_sorteresa <corp_sorteresa@hotmail.com>; C_7374-2024_SanMartinDeLoba@outlook.com <C_7374-2024_SanMartinDeLoba@outlook.com>

CC Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>; Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>

Cordial saludo estimado Comedor Comunitario San Martín de Loba:

Agradecemos la entrega oportuna del reporte cualitativo de la implementación del Plan de Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física del convenio 7374/2024.

Dando cumplimiento a las orientaciones del anexo técnico:

Numeral 5.2.3.3. *Evaluación y reporte de implementación del Plan de promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física El ASOCIADO deberá realizar un reporte cualitativo al finalizar el convenio, que dé cuenta de los logros, dificultades y oportunidades de mejora en el proceso desarrollado en el Formato Reporte cualitativo FOR-PSS-300_V1 el cual debe ser enviado a la Subdirección de Nutrición, vía correo electrónico, cinco (5) días calendario antes de la fecha de finalización del convenio.*

Desde la Subdirección de Nutrición de la SDIS confirmamos que el Comedor Comunitario San Martín de Loba ***presentó a satisfacción el reporte cualitativo señalado, por tanto, el concepto es APROBADO.***

Para futuros procesos, se sugiere revisar la pertinencia y la evidencia disponible frente a los logros registrados, ya que se documentan en términos de cambios de comportamiento y transformaciones, es decir, ¿se cuenta con los soportes de estas afirmaciones?, ¿se realizó una evaluación de cambios de comportamientos?, ¿ o lo que se hizo fue una valoración de las intenciones de cambio?. Al respecto es importante revisar la forma de presentación de los logros.

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