

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 8

1. DATOS GENERALES
Fecha: 02/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 "compromiso para una alimentación integral en Bogotá"
Convenio Cooperativa Multiactiva pro desarrollo -COLMUPRODES 7375/2024. Comedor Comunitario Suramérica, San Cristóbal.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:
Olga Rosaura Varona Giron C.C. 34600927 Nutricionista Dietista

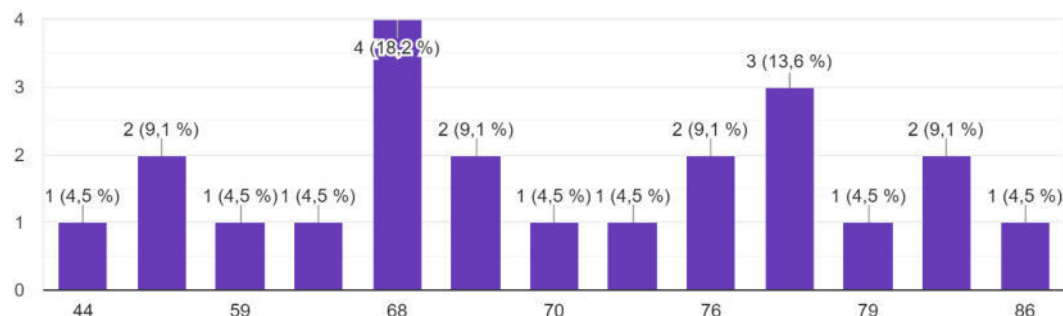
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El Comedor Comunitario Suramérica cuenta con 197 participantes, distribuidos así:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes. * Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 13 participantes *Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes * Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días: 73 participantes. *Mujeres y hombres mayores de 14 años: 179 participantes. <p>Para la determinación de las temáticas se tiene en cuenta los resultados de la ENSIN 2015: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incremento de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%.</p> <p>Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso.</p> <p>En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte.</p>
Grupo/s interactivo/s:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Distribución por grupo etario de los participantes el Comedor Comunitario Suramérica

Gráfica: Distribución por edad de los participantes del Comedor Comunitario Suramérica



Es importante observar que el comedor comunitario Suramérica cuenta en su mayoría con adultos y adultos mayores, de acuerdo a esto la estrategia IEC, estará orientada a la prevención de la malnutrición, de las enfermedades crónicas no transmisibles generadas o agudizadas a partir del consumo alimentario y a promover una mejor condición nutricional y física de base para minimizar pérdidas nutricionales propias de la edad.

El comedor comunitario Suramérica está ubicado en Cl. 8 # 4 - 24 en salón Comunal del Barrio 20 de Julio, Clasificado como estrato socioeconómico 2, está ubicado en la localidad de San Cristóbal

Identificación participativa de la necesidad:

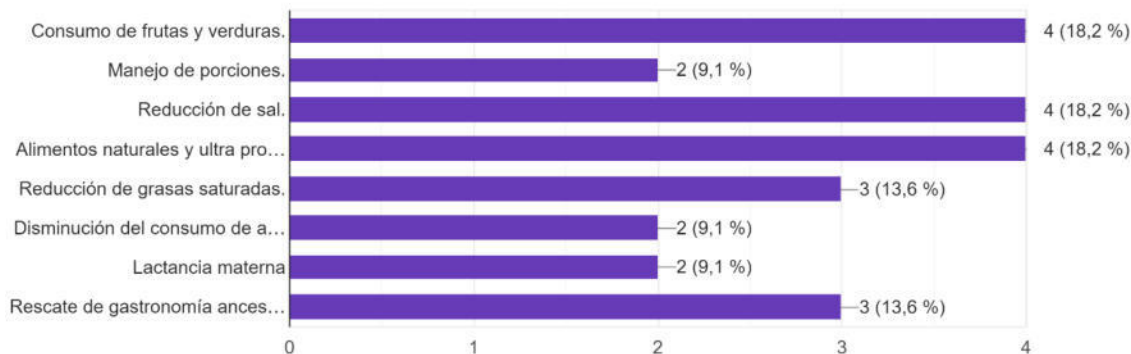
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: se creó un formulario en Google forms con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestran más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Seleccione los temas que le gustaría que se aborden en los talleres de nutrición

22 respuestas



Entornos: Individual ☒X, Familiar ☐, Institucional, ☐, Comunitario ☒X

Como se puede observar en la gráfica la población mostro interés por los siguientes temas

1. Consumo de frutas y verduras
2. Reducción de consumo de sal
3. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados
4. Reducción de consumo de Grasas trans y saturada
5. Rescate de la gastronomía ancestral

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se seleccionaron estos 5 temas de mayor interés por parte de los participantes:

Tema: Selección Adecuada de Alimentos a través del Rescate de la Gastronomía Ancestral

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: La estrategia parte desde la identificación del aporte nutricional de cada grupo de alimentos, hasta la implementación de una estrategia dirigida a motivar la composición de un plato que ofrezca con frecuencia alimentos variados y equilibrado nutricionalmente en el consumo cotidiano de los participantes y sus familias, resaltando los atributos saludables que se encuentran en la gastronomía ancestral, mediante la recordación de preparaciones ancestrales.

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 8

Objetivos:

Información: Reconocer la importancia de la selección adecuada oportuna y suficiente de alimentos que contribuyan a la implementación de estilos de vida saludable.

Educación: Distinguir los alimentos que hacen parte de una dieta equilibrada, saludable y nutritiva de aquellos que por su composición y origen pueden ser nocivos para la salud.

Comunicación: Realizar la adecuada selección de alimentos que den como resultado la elaboración de platos saludables trayendo en estas elaboraciones preparaciones de la cultura, usos y costumbres de acuerdo a la procedencia de los participantes, compartiendo los saberes en salud que se comunicaban entre las generaciones alrededor de preparaciones ancestrales.

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

En información: La base fundamental para el desarrollo de esta estrategia es el documento de las Guías Alimentarias Basadas en alimentos que representan los grupos de alimentos a través del Plato saludable de la familia colombiana.

En educación: Construir un proceso que articula experiencias de elaboración, juego y diálogo de saberes a través de diferentes fases que involucran a los niños, niñas, adolescentes, padres y madres de familia, en la adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades, destrezas y hábitos saludables de selección de alimentos, que permitan a los participantes desarrollar el cuidado de su salud y la de su familia. El juego es en sí mismo, es una actividad motivadora y divertida, por ende la propuesta de aprendizaje relacionado o asociado al mismo tiene altas probabilidades de éxito. Adicionalmente el diseño e implementación de experiencias articuladas a la elaboración manual de un juego y aplicación del mismo con familias y diferentes actores, proporcionarán los conocimientos y habilidades necesarios en la adquisición de las bases para lograr estilos de vida saludable en casa.

En comunicación: A través del compartir de un juego lúdico, 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 cotidianidad.

Mensajes: Eligiendo mejor los alimentos, tu salud lo agradecerá.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Selección adecuada de alimentos	Herramienta lúdica pedagógica que se desarrolla a través de dos	Nuestra herramienta tiene como objetivo impulsar una propuesta	- Retablos de colores amarillo, azul naranja, rojo, blanco, verde, morado. - Porcelanicron - Oleo	26 Junio 2024

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 8

	<p>fases: Fase 1. Taller de construcción del juego: los profesionales de educación especial y artes plásticas elaboran con los niños, niñas y adolescentes del centro crecer Usaquén cartas de alimentos. Fase 2. Desarrollo del juego. Implementación del juego con los diferentes grupos interactivos. Consta de 125 cartas elaboradas en retablos que contienen figuras de alimentos en 3D y tamaño similar al real. Estas cartas están elaboradas en los mismos colores que corresponden a los grupos de alimentos del plato saludable</p>	<p>integradora para la promoción de hábitos de alimentación saludable, a través del proceso de articulación de experiencias de elaboración, juego y diálogo de saberes.</p> <p>En la fase 1, los niños, niñas y adolescentes participan en el taller para la elaboración del material manipulativo. En este espacio pedagógico se articulan de manera simultánea, la elaboración de las cartas de alimentos, con el diálogo sobre sus características.</p> <p>En la fase 2, se realiza un proceso de apropiación y refuerzo de los saberes con los diferentes grupos interactivos, a través del juego</p>	<p>- Espátulas del moldeo. - Colbón - Pinceles - Papel higiénico - Icopor - Tijeras Bajo técnicas de modelado con porcelanicron, plastilina y técnica mache técnicas directamente relacionadas con el tipo de habilidad y funcionalidad de los NNA del centro crecer para la elaboración del material</p>	
--	--	---	---	--

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 8

	de la familia colombiana, para ser identificados.	con las cartas de alimentos.		
Prevención de PDA	Valoro y cuido nuestros alimentos: practicas clave	Promover la optimización del aprovechamiento del alimento disponible	Imágenes Tablero marcadores	26 Junio 2024
Promoción de la actividad física	Ejercicios de Calentamiento para adultos en casa	Promover el incremento del gasto energético con actividades alternativas.	https://www.youtube.com/watch?v=https://v=M0Jh5tLQRE0	26 Junio 2024

4. EVALUACIÓN

Se aplicará el TESTINICIALYFINALNutricircuito_Gruposdealimentos.
Se realizará un proceso de registro de los resultados para su análisis.

Elaborado por:

Olga Rosaura Varona Giron T.P. 02757 Nutricionista Dietista

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 8

IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

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

- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.

Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento "INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 8

COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 6

1. DATOS GENERALES
Fecha: 02/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745” compromiso para una alimentación integral en Bogotá” Convenio Cooperativa Multiactiva pro desarrollo -COLMUPRODES 7375/2024. Comedor Comunitario Suramérica, San Cristóbal.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Olga Rosaura Varona Giron T.P. 02757 Nutricionista Dietista

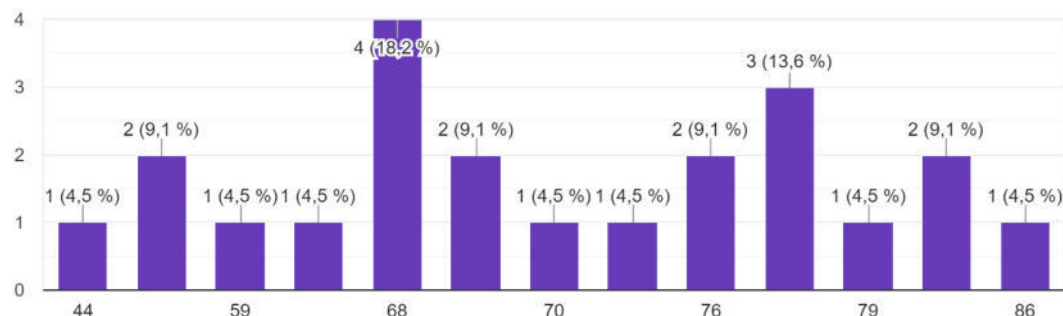
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El Comedor Comunitario Suramérica cuenta con 197 participantes, distribuidos así:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes. * Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 13 participantes *Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes * Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días: 73 participantes. *Mujeres y hombres mayores de 14 años: 179 participantes. <p>Para la determinación de las temáticas se tiene en cuenta los resultados de la ENSIN 2015: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incremento de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%.</p> <p>Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso.</p> <p>En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte.</p>
Grupo/s interactivo/s:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 6

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Distribución por grupo etario de los participantes el Comedor Comunitario Suramérica

Gráfica: Distribución por edad de los participantes del Comedor Comunitario Suramérica



Es importante observar que el comedor comunitario Suramérica cuenta en su mayoría con adultos y adultos mayores, de acuerdo a esto la estrategia IEC, estará orientada a la prevención de la malnutrición, de las enfermedades crónicas no transmisibles generadas o agudizadas a partir del consumo alimentario y a promover una mejor condición nutricional y física de base para minimizar pérdidas nutricionales propias de la edad.

El comedor comunitario Suramérica está ubicado en Cl. 8 # 4 - 24 en salón Comunal del Barrio 20 de Julio, Clasificado como estrato socioeconómico 2, está ubicado en la localidad de San Cristóbal

Identificación participativa de la necesidad:

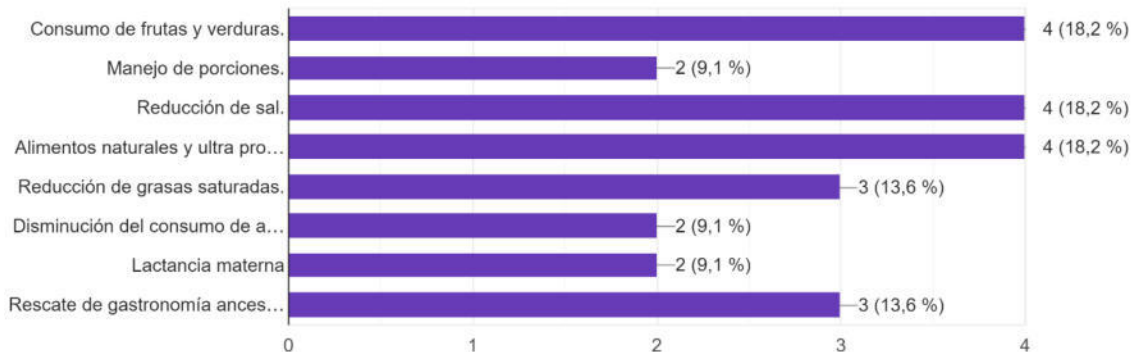
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: se creó un formulario en Google forms con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestran más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 6

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Seleccione los temas que le gustaría que se aborden en los talleres de nutrición

22 respuestas



Entornos: Individual ☒X, Familiar ☐X, Institucional, ☐, Comunitario ☐X

Como se puede observar en la gráfica la población mostro interés por los siguientes temas

1. Consumo de frutas y verduras
2. Reducción de consumo de sal
3. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados
4. Reducción de consumo de Grasas trans y saturada
5. Rescate de la gastronomía ancestral

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se seleccionaron estos 5 temas de mayor interés por parte de los participantes:

Tema: Aumento del Consumo de Frutas y verduras

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: La estrategia parte desde la identificación de las necesidades del consumo de micronutrientes, identificar los alimentos fuentes de micronutrientes, hasta la implementación de una estrategia dirigida a motivar la selección adecuada y aumento en el consumo de frutas y verduras por parte de los participantes y sus familias

Objetivos:

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

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 6

desventajas del consumo de frutas y verduras industrializadas, las ventajas del consumo de agua y la realización de actividad física.

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

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

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

En información: Se expondrá material audio visual con mensajes y palabras clave sobre el tema

En educación: Se desarrollará una actividad que proporcione elementos conceptuales y pautas para la práctica cotidiana, reforzando hábitos saludables

En comunicación: se promoverá la retroalimentación y participación activa en los espacios.

Mensajes:

Consume alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Escalera de sabores y colores	Actividad lúdica a través del juego de mesa: los participantes, aprenderán o reforzarán conocimientos	Prevención de Enfermedades Crónicas No Transmisibles - ECNT	1 Tablero Escalera	12 Julio 2024
Promoción de la actividad	Yoga en Silla para Adultos mayores	Promover gasto energético con actividad alternativa	https://www.youtube.com/watch?v=vzBXWOUXb_5g	12 Julio 2024

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 6

física (ejercicios aeróbicos):				
4. EVALUACIÓN				
<p>Se aplicará el TEST INICIAL Y FINAL Escalera de sabores y colores. Se realizará un proceso de registro de los resultados para su análisis.</p>				

Elaborado por: Olga Rosaura Varona Giron T.P. 02757 Nutricionista Dietista INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 6

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

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

- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.

Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento "INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA".

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 6

1. DATOS GENERALES
Fecha: 02/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745” compromiso para una alimentación integral en Bogotá” Convenio Cooperativa Multiactiva pro desarrollo -COLMUPRODES 7375/2024. Comedor Comunitario Suramérica, San Cristóbal.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Olga Rosaura Varona Giron C.C. 34600927 Nutricionista Dietista

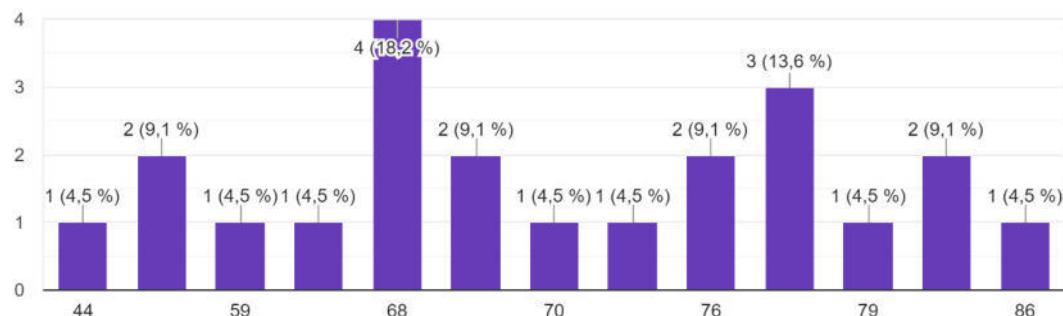
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El Comedor Comunitario Suramérica cuenta con 197 participantes, distribuidos así:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes. * Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 13 participantes *Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes * Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días: 73 participantes. *Mujeres y hombres mayores de 14 años: 179 participantes. <p>Para la determinación de las temáticas se tiene en cuenta los resultados de la ENSIN 2015: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incremento de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%.</p> <p>Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso.</p> <p>En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte.</p>
Grupo/s interactivo/s:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 6

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Distribución por grupo etario de los participantes el Comedor Comunitario Suramérica

Gráfica: Distribución por edad de los participantes del Comedor Comunitario Suramérica



Es importante observar que el comedor comunitario Suramérica cuenta en su mayoría con adultos y adultos mayores, de acuerdo a esto la estrategia IEC, estará orientada a la prevención de la malnutrición, de las enfermedades crónicas no transmisibles generadas o agudizadas a partir del consumo alimentario y a promover una mejor condición nutricional y física de base para minimizar pérdidas nutricionales propias de la edad.

El comedor comunitario Suramérica está ubicado en Cl. 8 # 4 - 24 en salón Comunal del Barrio 20 de Julio, Clasificado como estrato socioeconómico 2, está ubicado en la localidad de San Cristóbal

Identificación participativa de la necesidad:

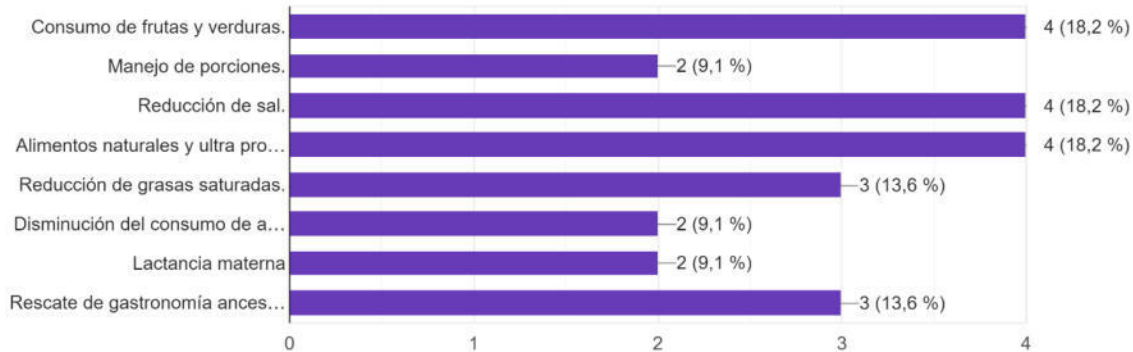
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: se creó un formulario en Google forms con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestran más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 6

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Seleccione los temas que le gustaría que se aborden en los talleres de nutrición

22 respuestas



Entornos: Individual ☒ X, Familiar ☒ X, Institucional, ☐ , Comunitario ☒ X

Como se puede observar en la gráfica la población mostro interés por los siguientes temas

1. Consumo de frutas y verduras
2. Reducción de consumo de sal
3. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados
4. Reducción de consumo de Grasas trans y saturada
5. Rescate de la gastronomía ancestral

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se seleccionaron estos 5 temas de mayor interés por parte de los participantes:

Tema: Reducción de consumo de sal

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: La estrategia parte desde la identificación de las necesidades de realizar el control al consumo de sodio, identificar los alimentos fuentes de sodio, hasta la implementación de una estrategia dirigida a motivar la selección adecuada y reducción en el consumo de sodio por parte de los participantes y sus familias

Objetivos:

Información: Conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos y productos fuente del

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 6

mismo, así como las consecuencias de su alto consumo.

Educación: Comprender los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal relacionando los sustitutos del mismo en la alimentación cotidiana.

Comunicación: Reducir el consumo de sal/sodio incorporando el uso y consumo de sazónadores naturales en la alimentación cotidiana

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

En información: Se expondrá material audio visual con mensajes y palabras clave sobre el tema

En educación: Se desarrollará una actividad que proporcione elementos conceptuales y pautas para la práctica cotidiana, reforzando hábitos saludables

En comunicación: se promoverá la retroalimentación y participación activa en los espacios.

Mensajes:

Para mantener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes, embutidos, enlatados y productos de paquete.

Las carnes son fuente de gran contenido de sodio.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
“Sopa de letras sin sal y con recado”	Se socializa el tema de etiquetado nutricional octagonal a través del afiche destinado para este fin, haciendo énfasis en la identificación de productos industrializados altos en sodio.	Enseñar a los participantes la identificación de los alimentos altos en sodio a través del etiquetado octagonal de forma lúdica y participativa que permita adoptar prácticas de alimentación saludable en la adquisición de los productos industrializados.	Humanos, Áreas locativas (comedor comunitario), dispositivo fílmico o fotográfico, internet.	17 Agosto 2024

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 6

Promoción de la actividad física	5 Ejercicios para mejorar el equilibrio	Promover el cuidado osteoarticular y musculo esqueletico	https://www.youtube.com/watch?v=mC_Wdu6d-rM	17 Agosto 2024
Prevención de las PDA	Valoro y cuido nuestros alimentos : Hay Desperdicio de comida en mi Hogar?	Promover la optimización del aprovechamiento del alimento disponible	Tablero Marcadores Calculadora	17 Agosto 2024

4. EVALUACIÓN

Se aplicará el TEST INICIAL Y FINAL - Sopa de letras sin sal.
Se realizará un proceso de registro de los resultados para su análisis.

Elaborado por:
Olga Rosaura Varona Giron T.P. 02757 Nutricionista Dietista

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 6

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

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

- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.

Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento "INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA".

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 7

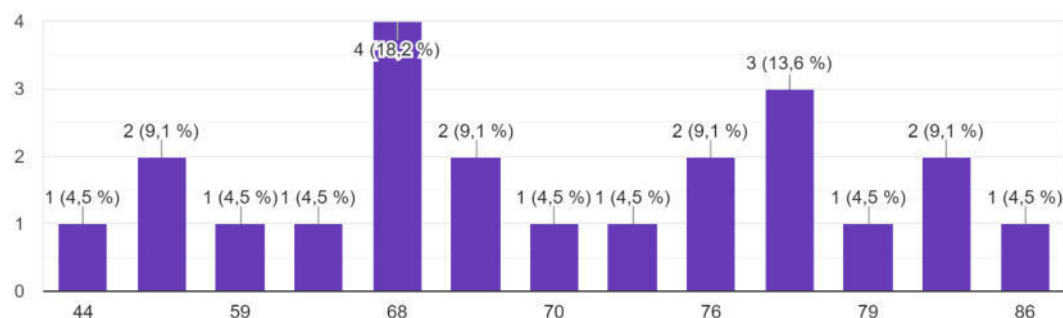
1. DATOS GENERALES
Fecha: 02/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745” compromiso para una alimentación integral en Bogotá” Convenio Cooperativa Multiactiva pro desarrollo -COLMUPRODES 7375/2024. Comedor Comunitario Suramérica, San Cristóbal.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:
Olga Rosaura Varona Giron C.C. 34600927 Nutricionista Dietista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El Comedor Comunitario Suramérica cuenta con 197 participantes, distribuidos así:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes. * Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 13 participantes *Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes * Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días: 73 participantes. *Mujeres y hombres mayores de 14 años: 179 participantes. <p>Para la determinación de las temáticas se tiene en cuenta los resultados de la ENSIN 2015: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incremento de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%.</p> <p>Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso.</p> <p>En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte.</p>
Grupo/s interactivo/s:
Distribución por grupo etario de los participantes el Comedor Comunitario Suramérica

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Gráfica: Distribución por edad de los participantes del Comedor Comunitario Suramérica



Es importante observar que el comedor comunitario Suramérica cuenta en su mayoría con adultos y adultos mayores, de acuerdo a esto la estrategia IEC, estará orientada a la prevención de la malnutrición, de las enfermedades crónicas no transmisibles generadas o agudizadas a partir del consumo alimentario y a promover una mejor condición nutricional y física de base para minimizar pérdidas nutricionales propias de la edad.

El comedor comunitario Suramérica está ubicado en Cl. 8 # 4 - 24 en salón Comunal del Barrio 20 de Julio, Clasificado como estrato socioeconómico 2, está ubicado en la localidad de San Cristóbal

Identificación participativa de la necesidad:

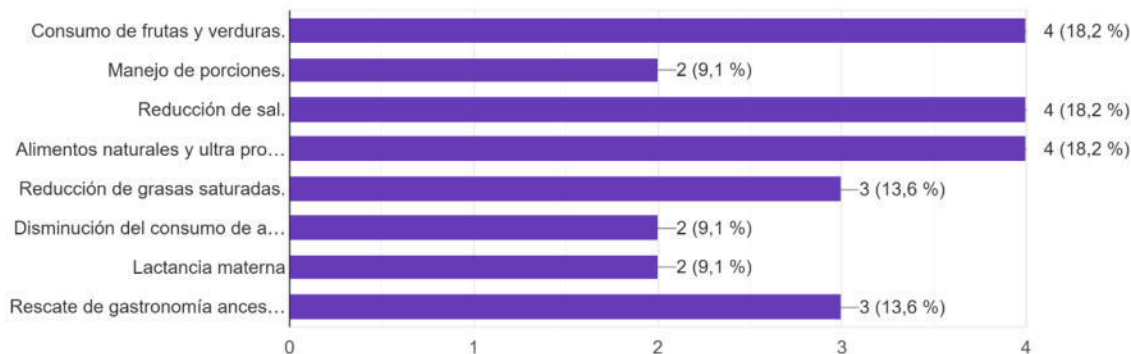
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: se creó un formulario en Google forms con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestran más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Seleccione los temas que le gustaría que se aborden en los talleres de nutrición

22 respuestas



Entornos: Individual ☒X, Familiar ☒X, Institucional, ☐, Comunitario ☒X

Como se puede observar en la gráfica la población mostro interés por los siguientes temas

1. Consumo de frutas y verduras
2. Reducción de consumo de sal
3. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados
4. Reducción de consumo de Grasas trans y saturada
5. Rescate de la gastronomía ancestral

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se seleccionaron estos 5 temas de mayor interés por parte de los participantes:

Tema: Alimentos naturales/ ultra procesados

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 7

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA														
<p>Alcance de la estrategia IEC: La estrategia parte desde la identificación de las diferentes formas y niveles de procesamiento de alimentos, hasta la implementación de una estrategia dirigida a desestimular y disminuir el consumo de procesados y ultra procesados por parte de los participantes y sus familias</p>														
<p>Objetivos:</p> <p>Información: Explicar que son alimentos procesados y productos ultra procesados, los riesgos y efectos en el estado de salud de los niños y niñas y los nutrientes críticos que aportan. Reconocer los efectos físicos y sociales que se logran al mantener un estado adecuado de salud a través de una alimentación natural</p> <p>Educación: Recordar que la adopción de hábitos alimentarios saludables contribuye positivamente en la salud física y mental de los niños, niñas y adolescentes. Reflexionar sobre los efectos perjudiciales del consumo habitual de productos ultra procesados.</p> <p>Comunicación: Adoptar comportamientos que favorezcan el proceso de selección y consumo de alimentos saludables. Promover en su entorno social los hábitos de consumo de alimentación natural y disminuir la ingesta de productos ultra procesados.</p>														
<p>Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:</p> <p>En información: Se expondrá material audio visual con mensajes y palabras clave sobre el tema</p> <p>En educación: Se desarrollará una actividad que proporcione elementos conceptuales y pautas para la práctica cotidiana, reforzando hábitos saludables</p> <p>En comunicación: se promoverá la retroalimentación y participación activa en los espacios.</p>														
<p>Mensajes:</p> <p>Naturalmente, soy más saludable</p>														
<p>Herramienta/s pedagógica/s:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Nombre de la herramienta</th><th>Descripción</th><th>Justificación</th><th>Recursos</th><th>Cronograma para el diseño e implementación</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>III AL NATURAL!!! Alimentos</td><td>Esta estrategia busca generar en los niños y niñas</td><td>Dar herramientas a los participantes sobre</td><td>Videos, dispositivo filmico o fotográfico, internet.</td><td>14 sept 2024</td></tr> </tbody> </table>					Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación	III AL NATURAL!!! Alimentos	Esta estrategia busca generar en los niños y niñas	Dar herramientas a los participantes sobre	Videos, dispositivo filmico o fotográfico, internet.	14 sept 2024
Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación										
III AL NATURAL!!! Alimentos	Esta estrategia busca generar en los niños y niñas	Dar herramientas a los participantes sobre	Videos, dispositivo filmico o fotográfico, internet.	14 sept 2024										

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 7

naturales / ultra procesados	adolescentes y sus familias bases para la toma de decisiones en alimentación saludable a través de talleres con el tema de Alimentación natural y Productos Ultra procesados.	beneficios del consumo de alimentos al natural vs alimentos Ultra procesados.		
Promoción de la actividad física	Juegos tradicionales: Golosa, Valero, yoyo, stop	Promover el incremento del gasto energético con actividades divertidas.	https://www.youtube.com/watch?v=mx8pNoOUjU4&ab_channel=MUNDODELAActividadF%C3%8DSICA	14 Sept 2024

4. EVALUACIÓN

Se aplicará el TEST INICIAL Y FINAL -Alimentos naturales/ ultra procesados.
Se realizará un proceso de registro de los resultados para su análisis.

Elaborado por:
Olga Rosaura Varona Giron T.P. 02757 Nutricionista Dietista

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 7

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

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

- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.

Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 7

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 8

1. DATOS GENERALES
Fecha: 02/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745” compromiso para una alimentación integral en Bogotá” Convenio Cooperativa Multiactiva pro desarrollo -COLMUPRODES 7375/2024. Comedor Comunitario Suramérica, San Cristóbal.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:
Olga Rosaura Varona Giron T.P. 02757 Nutricionista Dietista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El Comedor Comunitario Suramérica cuenta con 197 participantes, distribuidos así:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes. * Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 13 participantes *Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes * Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días: 73 participantes. *Mujeres y hombres mayores de 14 años: 179 participantes. <p>.</p> <p>Para la determinación de las temáticas se tiene en cuenta los resultados de la ENSIN 2015: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incremento de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%.</p> <p>Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso.</p> <p>En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte</p>

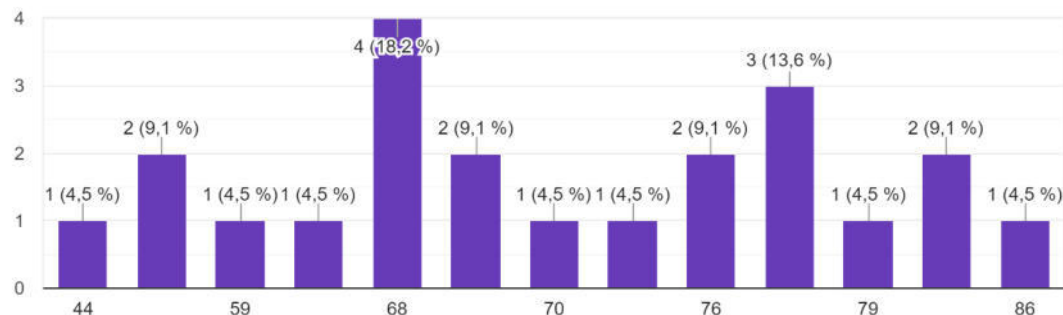
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Grupo/s interactivo/s:

Distribución por grupo etario de los participantes el Comedor Comunitario Suramérica

Gráfica: Distribución por edad de los participantes del Comedor Comunitario Suramérica



Es importante observar que el comedor comunitario Suramérica cuenta en su mayoría con adultos y adultos mayores, de acuerdo a esto la estrategia IEC, estará orientada a la prevención de la malnutrición, de las enfermedades crónicas no transmisibles generadas o agudizadas a partir del consumo alimentario y a promover un a mejor condición nutricional y física de base para minimizar perdidas nutricionales propias de la edad.

El comedor comunitario Suramérica está ubicado en Cl. 8 # 4 - 24 en salón Comunal del Barrio 20 de Julio, Clasificado como estrato socioeconómico 2, está ubicado en la localidad de San Cristóbal

Identificación participativa de la necesidad:

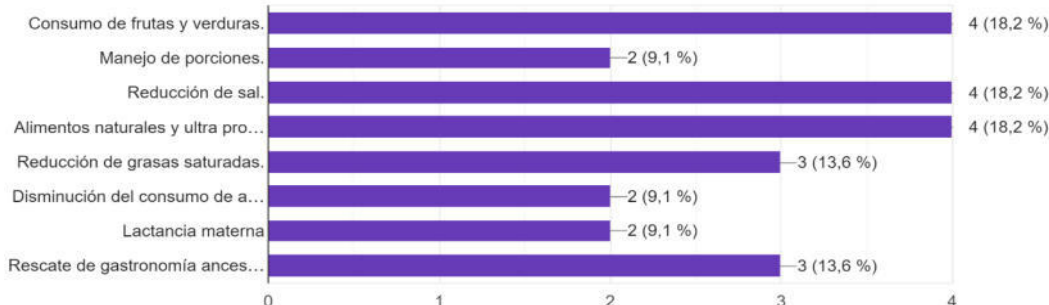
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: se creó un formulario en Google forms con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Seleccione los temas que le gustaría que se aborden en los talleres de nutrición

22 respuestas



Entornos: Individual ☒X, Familiar ☐, Institucional, ☐, Comunitario ☐X

Como se puede observar en la gráfica la población mostro interés por los siguientes temas

1. Consumo de frutas y verduras
2. Reducción de consumo de sal
3. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados
4. Reducción de consumo de Grasas trans y saturada
5. Rescate de la gastronomía ancestral

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se seleccionaron estos 5 temas de mayor interés por parte de los participantes:

Tema: Reducción del consumo de grasas trans y saturadas.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: La estrategia parte desde la identificación del riesgo en el consumo de grasas saturadas, hasta la implementación de una estrategia dirigida a motivar el adecuado consumo de alimentos fuente de grasas, reduciendo las saturadas y trans por parte de los participantes y sus familias.

Objetivos:

Información: Conocer la clasificación, fuentes y funciones de las grasas

Educación: Comprender los efectos nocivos del consumo de grasas trans y saturadas, al igual que los beneficios de la actividad física en la salud.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 8

Comunicación: Proponer la disminución del consumo de grasas trans y saturadas considerando alternativas de preparaciones bajas en grasas y uso de sazónadores naturales. Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos fuente de grasas insaturadas.

Promover la actividad física brindando alternativas prácticas para implementar en la cotidianidad

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

En información: Se expondrá material audio visual con mensajes y palabras clave sobre el tema

En educación: Se desarrollará una actividad que proporcione elementos conceptuales y pautas para la práctica cotidiana, reforzando hábitos saludables

En comunicación: se promoverá la retroalimentación y participación activa en los espacios

Mensajes:

- Modere la cantidad de grasa utilizada en la alimentación.
- Seleccione el aceite a otras grasas al preparar los alimentos.
- Evite el consumo de alimentos embutidos.
- Modere el consumo de fritos.
- Prefiera las comidas preparadas al vapor o a la plancha.
- Evite consumir la grasa visible de los alimentos como la piel del pollo y la grasa de algunos cortes de carne de res.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Nutribingo Hablemos sobre grasas	Dinámica lúdica donde se reconocen los alimentos fuentes de grasas insaturadas (saludables), saturados y trans (no saludables) y	Prevención de Enfermedades Crónicas Transmisibles ECNT No - Sobrepeso y Obesidad Cardio vasculares	Tablero Marcadores Borrables Réplica del Nutribingo	12 Oct 2024

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 8

	<p>algunas alternativas de sazonadores naturales para resaltar el sabor y aroma de las preparaciones, adicionalmente genera un espacio para socializar otras alternativas para la preparación de platos que generalmente usan altas cantidades de grasa.</p> <p>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. Ganará aquel equipo que complete el recuadro</p>			
Promoción de la	Gimnasia sentados.	Promover la cultura por el estado físico con	https://www.youtube.com/watch?v=SeWtrvn2Ac	12 Oct 2024

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 8

actividad física		actividades en reposo.		
Prevención de las PDA	Valoro y cuido nuestros alimentos : Saber Pelar y picar los alimentos me ahorra dinero?	Promover la optimización del aprovechamiento del alimento disponible	Tablero Marcadores Calculadora	12 Oct 2024

4. EVALUACIÓN

Se preguntara el tipo de grasa contenido en algunos alimentos, para sondear, si se tiene claridad para identificar las grasas, de acuerdo al origen?

Elaborado por:

Olga Rosaura Varona Giron T.P.02757 Nutricionista Dietista

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 8

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

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

- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.

Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento "INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 8

COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

 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 SURAMERICA		
FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN	
DD	MM	AAAA							
26	6	2024	OLGA ROSAURA VARONA GIRÓN NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Grupo de alimentos - Selección adecuada de alimentos Rescate de la Gastronomía Ancestral para mejorar la Selección Adecuada de Alimentos Valoro y cuido nuestros alimentos :practicas clave para la prevención del desperdicio de alimentos en el hogar. *Promoción de la actividad física : Mediante infografía y videos. Ejercicios de Calentamiento para adultos en casa https://www.youtube.com/watch?v=https://www.youtube.com/watch?v=M0Jh5tLQRE0	COMEDOR COMUNITARIO	J.MAÑANA	Calle 28 sur # 4-24	
12	7	2024	OLGA ROSAURA VARONA GIRÓN NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Escalera de sabores y colores saludables Aumento del consumo de frutas y ver duras Promoción de la actividad física: mediante infografía y videos Sesion: Yoga en Silla para Adultos mayores https://www.youtube.com/watch?v=vBXWOUXb_5g	COMEDOR COMUNITARIO	J.MAÑANA	Calle 28 sur # 4-24	
17	8	2024	OLGA ROSAURA VARONA GIRÓN NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	"Sopa de le tras sin sal y con recado" - Reducción del consumo de sal - sodio Valoro y cuido nuestros alimentos : Hay Desperdicio de comida en mi Hogar? Promoción de la actividad física: 5 Ejercicios para mejorar el equilibrio. link: https://www.youtube.com/watch?v=mC_Wdu6d-rM	COMEDOR COMUNITARIO	J.MAÑANA	Calle 28 sur # 4-24	
14	9	2024	OLGA ROSAURA VARONA GIRÓN NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	¡¡¡AL NATURAL!!! Alimentos naturales/ ultraprocesados *Promoción de la actividad física : mediante infografía y videos Juegos tradicionales: Promocionar con los participantes los juegos tradicionales como yoyo, coca, trompo como patrimonio kultural inmaterial de la nacion. https://www.youtube.com/watch?v=mx8pNoOUjU4&ab_channel=MUNDODELAACTIVIDADFC3%8DSICA	COMEDOR COMUNITARIO	J.MAÑANA	Calle 28 sur # 4-24	
12	10	2024	OLGA ROSAURA VARONA GIRÓN NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Reducción de consumo de grasas trans y saturadas Valoro y cuido nuestros alimentos : Saber Pelar y picar los alimentos me ahorra dinero? *Promoción de la actividad física : mediante infografía y videos (coordinación) Gimnasia sentados. https://www.youtube.com/watch?v=_SeWtrvn2Ac	COMEDOR COMUNITARIO	J.MAÑANA	Calle 28 sur # 4-24	
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.									

Segundo Concepto Plan IEC Comedor Comunitario Suramérica

Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>

Jue 20/06/2024 2:57 PM

Para: C_7375-2024_Suramerica@outlook.com <C_7375-2024_Suramerica@outlook.com>; cooperativarapiaseos <cooperativarapiaseos@yahoo.es>

CC: Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>; Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>; Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario Suramérica:**

En el marco del convenio 7375/2024 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 segunda 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:

- Realizar el ajuste en el apartado datos generales, se debe incluir en todos los formatos dentro de nombre del proyecto: Proyecto 7745 “compromiso para una alimentación integral en Bogotá”.
- Ajustar en todos los formatos, las 5 temáticas seleccionadas para trabajar durante el convenio, puesto que se mencionan otras que están dentro del formulario Google Forms pero no para el desarrollo de los encuentros.
- Modificar en el apartado mensajes, del formato con tema: Reducción del consumo de Sal, que las carnes son alimentos fuente de gran contenido de sodio.
- Completar en el formato con tema: Alimentos naturales/ ultra procesados, en el apartado Herramientas pedagógicas, donde se habla de la actividad física del encuentro, los juegos tradicionales que se emplearán.
- Incluir en todos los formatos, en el apartado evaluación, las preguntas que se emplearán en el pretest y postest.
- Ajustar en el cronograma los encuentros que se realizarán hasta octubre 2024, puesto que hasta esta fecha está actualmente el convenio con los asociados.

Los ajustes solicitados para esta segunda revisión del plan IEC, deberán ser realizados y cargados en las carpetas (Versión Final) del Comedor (es decir, estas carpetas las encontrarán donde realizaron el cargue por primera vez de la información). Estos ajustes serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades.**

NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original. Sólo cargar en carpeta Versión_Final.

Cordialmente,

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