1. DATOS GENERALES
Fecha: 25/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745- compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – Comedor altos del poblado /Localidad San Cristóbal
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Leudys Esther Pedroza Hernandez (Profesional en Nutrición), Alba Nury Sarmiento (Responsable del servicio) Natalia Girón Ortiz (Profesional social).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: En todas las etapas de la vida, una alimentación saludable es importante para mantener un buen estado nutricional, así como para evitar la aparición de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, enfermedades cardiovasculares, entre otras, sin embargo, se ha evidenciado que, si los hábitos se adaptan durante las etapas de la vida, estos hábitos saludables pueden perduran en el tiempo. Así mismo, según la ENSIN 2015 -Encuesta Nacional de la situación Nutricional, muchos aspectos han generado una transición alimentaria que han generado cambios en los patrones de alimentación y en los hábitos de la población en Colombia, entre ellos se pueden mencionar: el cambio climático, el envejecimiento de la población del campo, la mayor participación de la mujer en el mercado laboral, la pérdida de tradiciones como el comer en familia, el comer fuera de casa, los elevados precios de los alimentos y el aumento en el consumo de productos industrializados con bajo valor nutricional y con altos contenidos de azúcar, sal y grasas, aumentando el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Sumado a esto, la situación actual del país ha dificultado el acceso a los alimentos, lo que ha llevado a que las familias consuman menos tiempos de comida al día, y que hayan disminuido el consumo de algunos grupos de alimentos. Por esta razón, se promueve la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la selección, compra, preparación, consumo y conservación de los alimentos adecuado en pro de su bienestar y estilo de vida saludable. Con base al conocimiento de la profesional social del comedor Altos del poblado en cuanto a la realización de la lectura de realidades, la cual fue realizada a través de entrevistas grupales con los participantes del comedor, teniendo en cuenta que este es un proceso de acercamiento y reconocimiento permanente, participativo y reflexivo de las realidades y necesidades de la población, se tuvo en cuenta el nivel educativo, socioeconómico y cultural; no obstante es importante conocer las patologías y hábitos de alimentación; con el fin de contribuir al mejoramiento de sus hábitos saludables y aportar un aprendizaje desde el ámbito de la educación nutricional, a través de estrategias que permitan llevar los cocimientos a

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
todos los participantes del comedor, por esta razón surge la necesidad de establecer las siguiente temática enfocada a la promoción de un estilo de vida saludable: 1. Plato saludable: Conociendo nuestros alimentos.
Grupo/s interactivo/s: Con base a la lectura de realidades se hace reconocimiento de las situaciones de fragilidad y vulnerabilidad social de los participantes que se encuentran vinculados al Comedor Comunitario Altos del Poblado, ubicado en la localidad cuarta San Cristóbal, UPZ La Gloria, evidenciando a la población participante como sujetos de derechos. No obstante, es importante mencionar que el Comedor Comunitario Altos del Poblado se concibe como un espacio físico y social en el que se propicia la inclusión social de las personas participantes junto con sus familias y en general población en condición de pobreza y vulnerabilidad social. San Cristóbal se encuentra ubicada en la Cordillera Oriental de los Andes colombianos, sobre un altiplano de 2.600 metros sobre el nivel del mar (msnm), rodeado por cadenas montañosas que superan los 3.500 msnm. La localidad se extiende sobre las montañas del eje principal de la Cordillera, contra los cerros del páramo Cruz Verde. Los pisos térmicos que tiene van desde una altitud cercana a los 2.600 msnm hasta los 3.500 msnm, en donde nacen un gran número de quebradas y existen bosques nativos y montunos. San Cristóbal tiene el 17,8% de su población en situación de pobreza y el 2,9% en situación de miseria. Es importante precisar que los niños entre 0 a 5 años y las mujeres entre los 15 y 49 años se catalogan como las poblaciones más pobres San Cristóbal tiene el tercer porcentaje más alto de su población en pobreza y miseria respecto del total de su población. La localidad está dividida en 5 UPZ con un total de 198 barrios. En esta se encuentran 488.407 habitantes los cuales se distribuyen en 3 estratos socioeconómicos; un 7,6% de la población de San Cristóbal habita viviendas pertenecientes al estrato 1, mientras que un 76,6% lo hace en viviendas de estrato 2 y, un 14,8% de los habitantes de la localidad viven en viviendas de estrato 3. Dentro del comedor se encuentran identificados 300 participantes de los cuales 175 mujeres y 125 hombre. A los cuales se dirigirán las estrategias de Información, Educación y Comunicación, con el fin de fomentará en ellos hábitos y estilos de vida saludable. Para ello se cuenta con población entre los rangos de edad:, Niñas y niños 3 a 5 años 11 meses 29 días (6), Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días (33) , Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días (72), Mujeres y hombres mayores de 14 años. (189)
Identificación participativa de la necesidad: Es importante que los participantes entiendan la importancia de consumir de manera diaria una alimentación saludable en dónde incluyan todos los grupos de alimentos, por ello surge la necesidad de brindar información en las temáticas mencionadas, que permita la interiorización de conceptos y practicas adecuadas para así establecer hábitos alimentarios adecuado y estilos de vida saludable.
Entornos: Individual __X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario __X_
Tema: **Plato saludable: Conociendo nuestros alimentos.**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

La estrategia parte desde la identificación de necesidades que tienen los participantes del comedor hasta la aplicación de las herramientas que respondan a las necesidades identificadas para fortalecer las acciones desarrolladas con relación a la alimentación e inadecuados hábitos alimentarios para el cuidado integral de los participantes del comedor.

Objetivos:

Información:

Reconocer los diferentes grupos de alimentos y sus características, con el fin de motivarlos a consumir una alimentación saludable, en dónde incluyan todos los grupos de alimentos.

Educación:

Comprender la importancia de una adecuada selección de alimentos y consumo de los mismos en la alimentación diaria.

Comunicación:

Implementar hábitos y prácticas adecuadas de alimentación, para así establecer hábitos y estilos de vida saludable.

Adoptar estilos de vida saludables mediante el reconocimiento de los alimentos saludables.

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

En información: en el comedor comunitario Altos del poblado, a través de herramientas audiovisuales y material educativo se promoverán actividades de formación con ayuda del Plato saludable de la Familia Colombiana, con el fin de que reconozcan los grupos de alimentos y como incluirlos en la alimentación diaria.

En educación:

Brindar herramientas necesarias para orientar a la población beneficiaria del Comedor comunitario Altos del poblado, conocimientos frente al consumo de una alimentación saludable al interior del hogar, para así promover en ellos hábitos y estilos de vida saludable.

En comunicación:

A través de la educación nutricional y reconocimiento de los inadecuados hábitos y estilos de vida que presenta los participantes, para así de manera gradual generar un cambio a través de la implementación de las estrategias educativas.

Mensajes:

- Conocer los diferentes grupos de alimentos según las guías alimentarias
- Una buena alimentación prevenimos en riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles.
- La alimentación saludable, la actividad física y el descanso adecuado son los pilares fundamentales de los hábitos de vida saludables.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Plato saludable: Conociendo nuestros alimentos- ARMA EL PLATO SALUDABALE	1. Espacio en el cual por medio de presentación visual por medio de proyección de diapositivas se explicará y socializar a los participantes El plato saludable de la familia colombiana, en donde conocerán los grupos de alimentos que se presentan en el plato, por medio de la explicación de cada uno de ellos utilizando como clave los colores del mismo, así mismo se les indicará la importancia de su consumo para la salud y estado nutricional. 2. Se realizará un espacio participativo, en dónde por medio de muestras de imágenes de alimentos las cuales se proyectarán, se armará el plato saludable de la Familia Colombiana. 3. Para el momento de la práctica de actividad física, se busca fomentar hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de evitar el sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles en los participantes.	De acuerdo a los antes mencionado, se ve la necesidad de iniciar la implementación del cronograma de estilos de vida saludable, dándoles a conocer los grupos de alimentos a través de la socialización del plato saludables de la familia Colombiana.	* Físico. * Humano. * Logístico. * Computador. *Video Beem. *Música.	Junio 2024

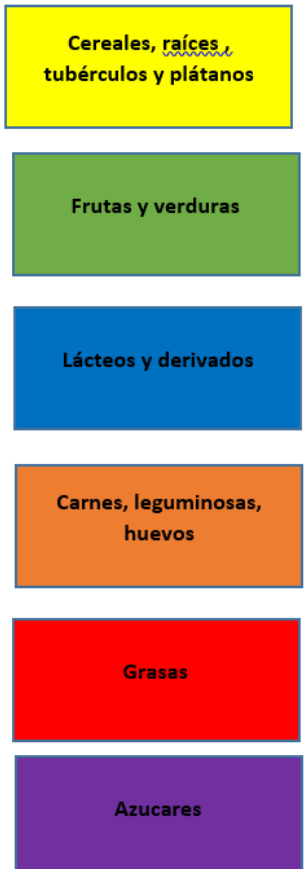
Actividad física: Ejercicios iniciales. Calentamiento (videos)	Se inicia con Calentamiento el cual tiene como propósito de preparar al cuerpo para los ejercicios que vienen- Por lo general consiste en actividades a un ritmo lento y de intensidad reducida, que contribuyen a aumentar la temperatura corporal, el flujo sanguíneo y la flexibilidad. Luego de la explicación, se procede a presentar un video, con el fin de realizar lo que nos muestra, para iniciar el calentamiento, esta actividad se realizará posterior al taller. https://youtu.be/M0Jh5tLQRE0?si=HPq2_n_2Elxc3BPl			

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo por medio de preguntas en un test inicial y un test final de cada una de las actividades contempladas con el fin de identificar la adherencia de conocimientos en los participantes.

Preguntas planteadas test inicial y final.

Une con una línea los alimentos que considere según el grupo que correspondan de acuerdo a su color:



Aceite vegetal
Pastas
Arepa
Carne de res
Arroz
Lechuga
Arequipe
Plátano verde
Queso
Leche
Azúcar

Elaborado por:
Leudys Esther Pedroza Hernandez – Nutricionista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 19/07/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745- compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – Comedor altos del poblado /Localidad San Cristóbal
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Leudys Esther Pedroza Hernandez (Profesional en Nutrición), Alba Nury Sarmiento (Responsable del servicio) Natalia Girón Ortiz (Profesional social).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: En todas las etapas de la vida, una alimentación saludable es importante para mantener un buen estado nutricional, así como para evitar la aparición de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, enfermedades cardiovasculares, entre otras, sin embargo, se ha evidenciado que, si los hábitos se adaptan durante las etapas de la vida, estos hábitos saludables pueden perduran en el tiempo. Así mismo, según la ENSIN 2015 -Encuesta Nacional de la situación Nutricional, muchos aspectos han generado una transición alimentaria que han generado cambios en los patrones de alimentación y en los hábitos de la población en Colombia, entre ellos se pueden mencionar: el cambio climático, el envejecimiento de la población del campo, la mayor participación de la mujer en el mercado laboral, la pérdida de tradiciones como el comer en familia, el comer fuera de casa, los elevados precios de los alimentos y el aumento en el consumo de productos industrializados con bajo valor nutricional y con altos contenidos de azúcar, sal y grasas, aumentando el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Sumado a esto, la situación actual del país ha dificultado el acceso a los alimentos, lo que ha llevado a que las familias consuman menos tiempos de comida al día, y que hayan disminuido el consumo de algunos grupos de alimentos. Por esta razón, se promueve la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

decisiones adecuadas e informadas frente a la selección, compra, preparación, consumo y conservación de los alimentos adecuado en pro de su bienestar y estilo de vida saludable.

Con base al conocimiento de la profesional social del comedor Altos del poblado en cuanto a la realización de la lectura de realidades, la cual fue realizada a través de entrevistas grupales con los participantes del comedor, teniendo en cuenta que este es un proceso de acercamiento y reconocimiento permanente, participativo y reflexivo de las realidades y necesidades de la población, se tuvo en cuenta el nivel educativo, socioeconómico y cultural; no obstante es importante conocer las patologías y hábitos de alimentación; con el fin de contribuir al mejoramiento de sus hábitos saludables y aportar un aprendizaje desde el ámbito de la educación nutricional, a través de estrategias que permitan llevar los cocimientos a todos los participantes del comedor, por esta razón surge la necesidad de establecer las siguiente temática enfocada a la promoción de un estilo de vida saludable:

1. Consumo de frutas y verduras: Escalera de sabores y colores.

Grupo/s interactivo/s:
Con base a la lectura de realidades se hace reconocimiento de las situaciones de fragilidad y vulnerabilidad social de los participantes que se encuentran vinculados al Comedor Comunitario Altos del Poblado, ubicado en la localidad cuarta San Cristóbal, UPZ La Gloria, evidenciando a la población participante como sujetos de derechos. No obstante, es importante mencionar que el Comedor Comunitario Altos del Poblado se concibe como un espacio físico y social en el que se propicia la inclusión social de las personas participantes junto con sus familias y en general población en condición de pobreza y vulnerabilidad social.

San Cristóbal se encuentra ubicada en la Cordillera Oriental de los Andes colombianos, sobre un altiplano de 2.600 metros sobre el nivel del mar (msnm), rodeado por cadenas montañosas que superan los 3.500 msnm. La localidad se extiende sobre las montañas del eje principal de la Cordillera, contra los cerros del páramo Cruz Verde. Los pisos térmicos que tiene van desde una altitud cercana a los 2.600 msnm hasta los 3.500 msnm, en donde nacen un gran número de quebradas y existen bosques nativos y montunos.

San Cristóbal tiene el 17,8% de su población en situación de pobreza y el 2,9% en situación de miseria. Es importante precisar que los niños entre 0 a 5 años y las mujeres entre los 15 y 49 años se catalogan como las poblaciones más pobres San Cristóbal tiene

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

el tercer porcentaje más alto de su población en pobreza y miseria respecto del total de su población. La localidad está dividida en 5 UPZ con un total de 198 barrios. En esta se encuentran 488.407 habitantes los cuales se distribuyen en 3 estratos socioeconómicos; un 7,6% de la población de San Cristóbal habita viviendas pertenecientes al estrato 1, mientras que un 76,6% lo hace en viviendas de estrato 2 y, un 14,8% de los habitantes de la localidad viven en viviendas de estrato 3.

Dentro del comedor se encuentran identificados 300 participantes de los cuales 175 mujeres y 125 hombre. A los cuales se dirigirán las estrategias de Información, Educación y Comunicación, con el fin de fomentará en ellos hábitos y estilos de vida saludable.

Para ello se cuenta con población entre los rangos de edad:, Niñas y niños 3 a 5 años 11 meses 29 días (6), Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días (33) , Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días (72), Mujeres y hombres mayores de 14 años. (189)

Identificación participativa de la necesidad:

Es importante que los participantes entiendan la importancia de consumir de manera diaria una alimentación saludable en dónde incluyan 5 porciones entre frutas y verduras, por ello surge la necesidad de brindar información en la temática mencionada, que permita la interiorización de conceptos y practicas adecuadas para así establecer hábitos alimentarios adecuado y estilos de vida saludable desde la primera infancia hasta la edad adulta.

Entornos: Individual __X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario __X_

Tema: **Consumo de frutas y verduras: Escalera de sabores y colores.**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

La estrategia parte desde la identificación de necesidades que tienen los participantes del comedor hasta la aplicación de las herramientas que respondan a las necesidades identificadas para fortalecer las acciones desarrolladas con relación a la alimentación e inadecuados hábitos alimentarios para el cuidado integral de los participantes del comedor. Se ha identificado en la población participantes de 3 a 5 años 11 meses 29 días, Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días , Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días, que en ocasiones se les dificulta el consumo de frutas y verduras, por eso es importante orientar frente a las propiedades, importancia, características, de consumir de manera daría 5 porciones entre frutas y verduras.

Objetivos:

Información:

Reconocer las frutas y verduras como alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra que ayudan al bienestar y estado nutricional de los participantes.

Educación:

Comprender la importancia de un adecuado consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria, recordando sus beneficios del consumo de agua y la práctica de actividad física.

Comunicación:

Implementar hábitos y prácticas adecuadas de alimentación, incluyendo de manera daría las frutas y verduras, consumo de agua y actividad física.

Adoptar estilos de vida saludables mediante el reconocimiento de las frutas y verduras como alimentos básicos e importantes en la alimentación.

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

En información: en el comedor comunitario Altos del poblado, a través de herramientas audiovisuales y material educativo se promoverán actividades de formación con ayuda de la presentación frente al consumo de frutas y verduras y apoyo visual de la escalera de sabores y colores, con el fin de que reconozcan los grupos de alimentos y como incluirlos en la alimentación diaria.

En educación:

Brindar herramientas necesarias para orientar a la población beneficiaria del Comedor comunitario Altos del poblado, conocimientos frente al consumo de una alimentación saludable al interior del hogar, para así promover en ellos hábitos y estilos de vida saludable, incluyendo de manera diría frutas y verduras.

En comunicación:

A través de la educación nutricional y reconocimiento de los inadecuados hábitos y estilos de vida que presenta los participantes, para así de manera gradual generar un cambio a través de la implementación de las estrategias educativas.

Mensajes:

- Conozca la variedad de frutas y verduras con las que cuenta la ciudad de Bogotá.
- Es importante consumir 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras de manera diaria.
- Las frutas y verduras le aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Consumir agua te ayuda a mantenerte hidratado.
- Realizar alguna actividad física te mantiene sano.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Consumo de frutas y verduras: Escalera de sabores y colores.	1. Espacio en el cual por medio de presentación visual por medio de proyección de diapositivas se explicará y socializar a los participantes la importancia de consumir frutas y verduras para contribuir al mejoramiento del estado nutricional, salud y así establecer hábitos alimentarios adecuados. 2. Se realizara un espacio participativo, en	De acuerdo a los antes mencionado, se ve la necesidad de iniciar la implementación del cronograma de estilos de vida saludable, dándoles a conocer la importancia de incluir en la alimentación diaria frutas y verduras.	* Físico. * Humano. * Logístico. * Computador. *Video Beem. * Musica . videos	Julio 2024

	dónde por medio en la cual se dividirá el grupo asistente, para así por medio de imagen de escalera de sabores y colores todos los asistentes participarán y aprenderán de las diferentes frutas y verduras, así mismo a medida que se va jugando la escalera se aprenderá y se resolverán algunas preguntas tales como: beneficio de consumir frutas, ¿Qué enfermedades previene el consumo de frutas y verduras a diario?, ¿Las lentejas hacen parte del grupo de las verduras? ¿Cuántas porciones de frutas se deben consumir en un día? ¿Cuántas porciones de verduras se deben consumir en un día? Mencione un beneficio de consumir frutas. ¿Las lentejas hacen parte del grupo de las verduras? Actividad física: ¿Cuántos minutos de actividad física debe hacer una persona adulta al día? Diga un beneficio de consumir verduras. Diga si es falso o verdadero: ¿Las frutas y verduras son fuente importante de vitaminas			

	y minerales? Actividad física: ¿Cuántos minutos de actividad física debe realizar un adulto a la semana? ¿Por qué debemos comprar frutas y verduras de cosecha? ¿Qué frutas y verduras tienen vitamina A? ¿Cuántos vasos de agua debemos tomar al día? ¿Para la preparación de los jugos, la fruta se debe cocinar? ¿Por qué? Falso o verdadero: El aguacate y el coco son frutas Falso o verdadero: Los jugos industrializados contienen frutas naturales. Falso o verdadero: ¿Las frutas pierden nutrientes si se preparan con leche? Mencione una fruta rica en vitamina C. ¿Es mejor consumir las verduras crudas o cocidas? ¿Qué beneficios brinda el consumo de aguacate? ¿Por qué en el desayuno es mejor consumir fruta en porción que tomar jugo? ¿Las personas con diabetes pueden consumir todo tipo de frutas? Explique por qué es necesario lavar y desinfectar las frutas y verduras. ¿A qué hora del día es más			

Actividad física: Movilidad Coordinación (videos)	recomendable consumir fruta? A medida que se va jugando, se retroalimentarán y se darán las respuestas a las preguntas. 3. Para el momento de la práctica de actividad física, se busca fomentar hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de evitar el sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles en los participantes. Luego de la explicación, se procede a presentar un video, con el fin de realizar lo que nos muestra, para iniciar la movilidad - coordinacion, esta actividad se realizará posterior al taller. https://youtu.be/mtzMtRGgm0s?si=d-SeRGL8AE-LFjWd			

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo por medio del juego y respuestas de las preguntas a través de la escalera de sabores y colores; con ello identificaran la adherencia de conocimientos en los participantes.

Para el test inicial y final, se realizará en grupos de 5 personas para ello se les entregará lo siguiente:



TEST INICIAL Y FINAL

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

ESCOJA CON UNA X LA RESPUESTA CORRECTA:

1. Cuantas porciones de frutas se deben consumir al día?

A: 5

B: 2

C: 3

2. cuantas porciones de verduras se deben consumir al día?

A: 2

B: 6

C: 1

3. Las frutas y verduras son:

A: Fuentes de vitaminas, minerales y fibra.

B: Fuentes de grasas, carbohidratos.

C: Solo B es correcta

4. Porque es importante consumir agua?

A: hidrata nuestro cuerpo, mejora la digestión.

B: Facilita el riego de la sangre en el cuerpo, elimina toxinas.

C: Todas las anteriores.

Elaborado por:
Leudys Esther Pedroza Hernandez Nutricionista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 16/08/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745- compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – Comedor altos del poblado /Localidad San Cristóbal
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Leudys Esther Pedroza Hernandez (Profesional en Nutrición), Alba Nury Sarmiento (Responsable del servicio) Natalia Girón Ortiz (Profesional social).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: En todas las etapas de la vida, una alimentación saludable es importante para mantener un buen estado nutricional, así como para evitar la aparición de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, enfermedades cardiovasculares, entre otras, sin embargo, se ha evidenciado que, si los hábitos se adaptan durante las etapas de la vida, estos hábitos saludables pueden perduran en el tiempo. Así mismo, según la ENSIN 2015 -Encuesta Nacional de la situación Nutricional, muchos aspectos han generado una transición alimentaria que han generado cambios en los patrones de alimentación y en los hábitos de la población en Colombia, entre ellos se pueden mencionar: el cambio climático, el envejecimiento de la población del campo, la mayor participación de la mujer en el mercado laboral, la pérdida de tradiciones como el comer en familia, el comer fuera de casa, los elevados precios de los alimentos y el aumento en el consumo de productos industrializados con bajo valor nutricional y con altos contenidos de azúcar, sal y grasas, aumentando el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Sumado a esto, la situación actual del país ha dificultado el acceso a los alimentos, lo que ha llevado a que las familias consuman menos tiempos de comida al día, y que hayan disminuido el consumo de algunos grupos de alimentos. Por esta razón, se promueve la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la selección, compra, preparación, consumo y conservación de los alimentos adecuado en pro de su bienestar y estilo de vida saludable. Con base al conocimiento de la profesional social del comedor Altos del poblado en cuanto a la realización de la lectura de realidades, la cual fue realizada a través de entrevistas grupales con los participantes del comedor, teniendo en cuenta que este es un proceso de acercamiento y reconocimiento permanente, participativo y reflexivo de las realidades y necesidades de la población, se tuvo en cuenta el nivel educativo, socioeconómico y cultural; no obstante es importante conocer las patologías y hábitos de alimentación; con el fin de contribuir al mejoramiento de sus hábitos saludables y aportar un aprendizaje desde el ámbito de la educación nutricional, a través de estrategias que permitan llevar los cocimientos a

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
todos los participantes del comedor, por esta razón surge la necesidad de establecer las siguiente temática enfocada a la promoción de un estilo de vida saludable: 1. Reducción consumo de sal
Grupo/s interactivo/s: Con base a la lectura de realidades se hace reconocimiento de las situaciones de fragilidad y vulnerabilidad social de los participantes que se encuentran vinculados al Comedor Comunitario Altos del Poblado, ubicado en la localidad cuarta San Cristóbal, UPZ La Gloria, evidenciando a la población participante como sujetos de derechos. No obstante, es importante mencionar que el Comedor Comunitario Altos del Poblado se concibe como un espacio físico y social en el que se propicia la inclusión social de las personas participantes junto con sus familias y en general población en condición de pobreza y vulnerabilidad social. San Cristóbal se encuentra ubicada en la Cordillera Oriental de los Andes colombianos, sobre un altiplano de 2.600 metros sobre el nivel del mar (msnm), rodeado por cadenas montañosas que superan los 3.500 msnm. La localidad se extiende sobre las montañas del eje principal de la Cordillera, contra los cerros del páramo Cruz Verde. Los pisos térmicos que tiene van desde una altitud cercana a los 2.600 msnm hasta los 3.500 msnm, en donde nacen un gran número de quebradas y existen bosques nativos y montunos. San Cristóbal tiene el 17,8% de su población en situación de pobreza y el 2,9% en situación de miseria. Es importante precisar que los niños entre 0 a 5 años y las mujeres entre los 15 y 49 años se catalogan como las poblaciones más pobres San Cristóbal tiene el tercer porcentaje más alto de su población en pobreza y miseria respecto del total de su población. La localidad está dividida en 5 UPZ con un total de 198 barrios. En esta se encuentran 488.407 habitantes los cuales se distribuyen en 3 estratos socioeconómicos; un 7,6% de la población de San Cristóbal habita viviendas pertenecientes al estrato 1, mientras que un 76,6% lo hace en viviendas de estrato 2 y, un 14,8% de los habitantes de la localidad viven en viviendas de estrato 3. Dentro del comedor se encuentran identificados 300 participantes de los cuales 175 mujeres y 125 hombre. A los cuales se dirigirán las estrategias de Información, Educación y Comunicación, con el fin de fomentará en ellos hábitos y estilos de vida saludable. Para ello se cuenta con población entre los rangos de edad:, Niñas y niños 3 a 5 años 11 meses 29 días (6), Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días (33) , Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días (72), Mujeres y hombres mayores de 14 años. (189)
Identificación participativa de la necesidad: Es importante que los participantes entiendan la importancia de consumir de manera diaria una alimentación saludable en dónde incluyan todos los grupos de alimentos, por ello surge la necesidad de brindar información en las temáticas mencionadas, que permita la interiorización de conceptos y practicas adecuadas para así establecer hábitos alimentarios adecuado y estilos de vida saludable.
Entornos: Individual __X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario __X_
1. Reducción consumo de sal

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

La estrategia parte desde la identificación de necesidades que tienen los participantes del comedor hasta la aplicación de las herramientas que respondan a las necesidades identificadas para fortalecer las acciones desarrolladas con relación a la alimentación e inadecuados hábitos alimentarios para el cuidado integral de los participantes del comedor.

Objetivos:

Información:

Reconocer la importancia de reducir el consumo de sal en las preparaciones de alimentos diarias, para así prevenir enfermedades como la hipertensión y problemas renales.

Educación:

Comprender la importancia de un adecuado consumo de sal de manera diaria como habito de vida saludable y evitar enfermedades crónicas no transmisibles.

Comunicación:

Adoptar estilos de vida saludables mediante la reducción de sal en las preparaciones, y así utilizar sazonadores naturales, para aportar un sabor rico, agradable en los alimentos.

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

En información: en el comedor comunitario Altos del poblado, a través de herramientas audiovisuales y material educativo se promoverán actividades de formación con ayuda del Plato saludable de la Familia Colombiana, con el fin de que reconozcan los grupos de alimentos y como incluirlos en la alimentación diaria.

En educación:

Brindar herramientas necesarias para orientar a la población beneficiaria del Comedor comunitario Altos del poblado, conocimientos frente al consumo de una alimentación saludable al interior del hogar, para así promover en ellos hábitos y estilos de vida saludable.

En comunicación:

A través de la educación nutricional y reconocimiento de los inadecuados hábitos y estilos de vida que presenta los participantes, para así de manera gradual generar un cambio a través de la implementación de las estrategias educativas.

Mensajes:

- Para evitar enfermedades como la hipertensión, reduzca el consumo de sal en las preparaciones diarias.
- Utilice sazonadores naturales como el tomillo, laurel ajo, cúrcuma para las preparaciones diarias

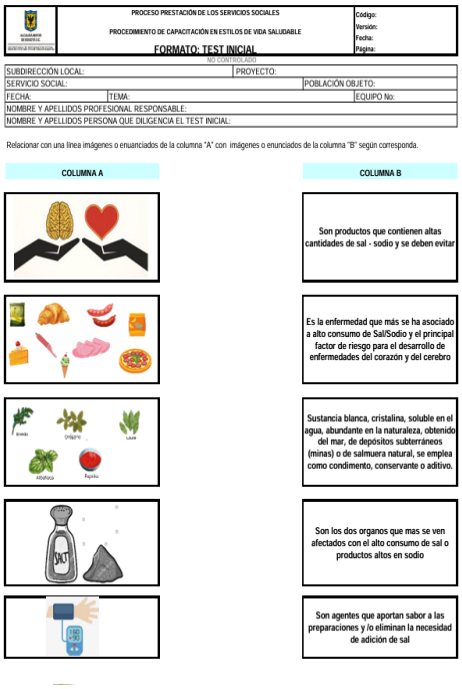
Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Reducción consumo de sal – Sopa de letras	1. Espacio en el cual por medio de presentación visual por medio de proyección de diapositivas se explicará y socializar a los participantes la importancia de consumir las preparaciones de alimentos teniendo en cuenta reducir el consumo de sal. 2. Se realizará un espacio participativo, en dónde por medio en la cual se dividirá el grupo asistente, en la cual se trabajará la reducción a través de una sopa de letras, la cual se tomará como orientación y guía la (caja de herramientas SDIS). 3.Para el momento de la práctica de actividad física, se busca fomentar hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de evitar el sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles en los	De acuerdo a los antes mencionado, se ve la necesidad de iniciar la implementación del cronograma de estilos de vida saludable, dándoles a conocer los grupos de alimentos a través de la socialización del plato saludables de la familia Colombiana.	* Físico. * Humano. * Logístico. * Computador. *Video Beem. *Música.	AGOSTO 2024

ACTIVIDAD FISICA: Pausas activas lúdicas (videos)	participantes. Este se realizará a través de estiramientos que son movimientos suaves que permiten mejorar la flexibilidad muscular y reducir la tensión acumulada, además de fortalecer todo el cuerpo Luego de la explicación, se procede a presentar un video, con el fin de realizar lo que nos muestra, esta actividad se realizará posterior al taller. https://youtu.be/BdRiA0oGwn0?si=zYLifT7fDnvJfEfU			

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo a través del test inicial y final de acuerdo a lo establecido en la caja de herramientas SDIS), para ello se coloca la información correspondiente.



PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES

PROCEDIMIENTO DE CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Código:
Versión:
Fecha:
Página:

FORMATO: TEST INICIAL

NO CONTROLADO

SUBDIRECCIÓN LOCAL:	PROYECTO:	
SERVICIO SOCIAL:		POBLACIÓN OBJETO:
FECHA:	TEMA:	EQUIPO No:
NOMBRE Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE:		
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
	Son productos que contienen altas cantidades de sal - sodio y se deben evitar
	Es la enfermedad que más se ha asociado a alto consumo de Sal/Sodio y el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades del corazón y del cerebro
	Sustancia blanca, cristalina, soluble en el agua, abundante en la naturaleza, obtenido del mar, de depósitos subterráneos (minas) o de salmuera natural, se emplea como condimento, conservante o aditivo.
	Son los dos organos que mas se ven afectados con el alto consumo de sal o productos altos en sodio
	Son agentes que aportan sabor a las preparaciones y /o eliminan la necesidad de adición de sal

Elaborado por:
Leudys Esther Pedroza Hernandez – Nutricionista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 20/09/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745- compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – Comedor altos del poblado /Localidad San Cristóbal
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Leudys Esther Pedroza Hernandez (Profesional en Nutrición), Alba Nury Sarmiento (Responsable del servicio) Natalia Girón Ortiz (Profesional social).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: En todas las etapas de la vida, una alimentación saludable es importante para mantener un buen estado nutricional, así como para evitar la aparición de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, enfermedades cardiovasculares, entre otras, sin embargo, se ha evidenciado que, si los hábitos se adaptan durante las etapas de la vida, estos hábitos saludables pueden perduran en el tiempo. Así mismo, según la ENSIN 2015 -Encuesta Nacional de la situación Nutricional, muchos aspectos han generado una transición alimentaria que han generado cambios en los patrones de alimentación y en los hábitos de la población en Colombia, entre ellos se pueden mencionar: el cambio climático, el envejecimiento de la población del campo, la mayor participación de la mujer en el mercado laboral, la pérdida de tradiciones como el comer en familia, el comer fuera de casa, los elevados precios de los alimentos y el aumento en el consumo de productos industrializados con bajo valor nutricional y con altos contenidos de azúcar, sal y grasas, aumentando el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Sumado a esto, la situación actual del país ha dificultado el acceso a los alimentos, lo que ha llevado a que las familias consuman menos tiempos de comida al día, y que hayan disminuido el consumo de algunos grupos de alimentos. Por esta razón, se promueve la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la selección, compra, preparación, consumo y conservación de los alimentos adecuado en pro de su bienestar y estilo de vida saludable. Con base al conocimiento de la profesional social del comedor Altos del poblado en cuanto a la realización de la lectura de realidades, la cual fue realizada a través de entrevistas grupales con los participantes del comedor, teniendo en cuenta que este es un proceso de acercamiento y reconocimiento permanente, participativo y reflexivo de las realidades y necesidades de la población, se tuvo en cuenta el nivel educativo, socioeconómico y cultural; no obstante es importante conocer las patologías y hábitos de alimentación; con el fin de contribuir al mejoramiento de sus hábitos saludables y aportar un aprendizaje desde el ámbito de la educación nutricional, a través de estrategias que permitan llevar los cocimientos a

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
todos los participantes del comedor, por esta razón surge la necesidad de establecer las siguiente temática enfocada a la promoción de un estilo de vida saludable: 1. Hábitos y estilos de vida saludable - Reducción del consumo de azucares.
Grupo/s interactivo/s: Con base a la lectura de realidades se hace reconocimiento de las situaciones de fragilidad y vulnerabilidad social de los participantes que se encuentran vinculados al Comedor Comunitario Altos del Poblado, ubicado en la localidad cuarta San Cristóbal, UPZ La Gloria, evidenciando a la población participante como sujetos de derechos. No obstante, es importante mencionar que el Comedor Comunitario Altos del Poblado se concibe como un espacio físico y social en el que se propicia la inclusión social de las personas participantes junto con sus familias y en general población en condición de pobreza y vulnerabilidad social. San Cristóbal se encuentra ubicada en la Cordillera Oriental de los Andes colombianos, sobre un altiplano de 2.600 metros sobre el nivel del mar (msnm), rodeado por cadenas montañosas que superan los 3.500 msnm. La localidad se extiende sobre las montañas del eje principal de la Cordillera, contra los cerros del páramo Cruz Verde. Los pisos térmicos que tiene van desde una altitud cercana a los 2.600 msnm hasta los 3.500 msnm, en donde nacen un gran número de quebradas y existen bosques nativos y montunos. San Cristóbal tiene el 17,8% de su población en situación de pobreza y el 2,9% en situación de miseria. Es importante precisar que los niños entre 0 a 5 años y las mujeres entre los 15 y 49 años se catalogan como las poblaciones más pobres San Cristóbal tiene el tercer porcentaje más alto de su población en pobreza y miseria respecto del total de su población. La localidad está dividida en 5 UPZ con un total de 198 barrios. En esta se encuentran 488.407 habitantes los cuales se distribuyen en 3 estratos socioeconómicos; un 7,6% de la población de San Cristóbal habita viviendas pertenecientes al estrato 1, mientras que un 76,6% lo hace en viviendas de estrato 2 y, un 14,8% de los habitantes de la localidad viven en viviendas de estrato 3. Dentro del comedor se encuentran identificados 300 participantes de los cuales 175 mujeres y 125 hombre. A los cuales se dirigirán las estrategias de Información, Educación y Comunicación, con el fin de fomentará en ellos hábitos y estilos de vida saludable. Para ello se cuenta con población entre los rangos de edad:, Niñas y niños 3 a 5 años 11 meses 29 días (6), Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días (33) , Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días (72), Mujeres y hombres mayores de 14 años. (189)
Identificación participativa de la necesidad: Es importante que los participantes entiendan la importancia de consumir de manera diaria una alimentación saludable en dónde incluyan todos los grupos de alimentos, por ello surge la necesidad de brindar información en las temáticas mencionadas, que permita la interiorización de conceptos y practicas adecuadas para así establecer hábitos alimentarios adecuado y estilos de vida saludable.
Entornos: Individual __X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario __X_

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Tema: **Hábitos y estilos de vida saludable - Reducción del consumo de azucares.**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: La estrategia parte desde la identificación de necesidades que tienen los participantes del comedor hasta la aplicación de las herramientas que respondan a las necesidades identificadas para fortalecer las acciones desarrolladas con relación a la alimentación e inadecuados hábitos alimentarios para el cuidado integral de los participantes del comedor.
Objetivos: Información: Informar sobre los beneficios para la salud que trae consigo la adopción de hábitos alimentarios saludables, reduciendo la cantidad de azucares y alimentos ultra procesados que se consumen a diario. Educación: Reflexionar sobre los efectos perjudiciales del consumo habitual de productos azucarados y ultra procesados. Comunicación: Implementar hábitos y prácticas adecuadas de alimentación, incluyendo de manera daría la reducción de azucares y alimentos ultra procesados. Adoptar estilos de vida saludables mediante el reconocimiento de la reducción de azucares.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: En información: en el comedor comunitario Altos del poblado, a través de herramientas audiovisuales y material educativo se promoverán actividades de formación con ayuda del Plato saludable de la Familia Colombiana, con el fin de que reconozcan los grupos de alimentos y como incluirlos en la alimentación diaria. En educación: Brindar herramientas necesarias para orientar a la población beneficiaria del Comedor comunitario Altos del

poblado, conocimientos frente al consumo de una alimentación saludable al interior del hogar, para así promover en ellos hábitos y estilos de vida saludable.

En comunicación:

A través de la educación nutricional y reconocimiento de los inadecuados hábitos y estilos de vida que presenta los participantes, para así de manera gradual generar un cambio a través de la implementación de las estrategias educativas.

Mensajes:

Consuma alimentos naturales como frutas enteras y disminuir la ingesta de productos ultra procesados.

Aprovechar el azúcar aportado por las frutas, para la preparación de jugos, evitando el consumo de azucares.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Hábitos y estilos de vida saludable - Reducción del consumo de azucares – Concéntrese	1. Aplicación de test inicial, para observar conocimientos previos de acuerdo al tema a tratar. 2. Espacio en el cual por medio de presentación visual por medio de proyección de diapositivas se explicará y socializar a los participantes a la importancia para la salud la reducir el consumo de azúcar en las preparaciones (jugos, postres). 2. Se realizará un espacio participativo, en dónde por medio en la cual explicara a	De acuerdo a los antes mencionado, se ve la necesidad de iniciar la implementación del cronograma de estilos de vida saludable, dándoles a conocer la importancia de incluir en la alimentación diaria Hábitos y estilos de vida saludable	* Físico. * Humano. * Logístico. * Computador. *Video Beem. * Papel periódico. *Imágenes.	SEPTIEMBRE 2024

Actividad fisica: Baile (videos)	los asistentes, en que consistirá la actividad práctica por medio de un Concéntrese, en dónde todos los asistentes participaran, con el fin de conocer cuáles son los alimentos ultra procesados que se deben evitar o disminuir para así adoptará hábitos y estilos de vida saludable, en los diferentes grupos de edad. 3. Para el momento de la práctica de actividad física, se busca fomentar hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de evitar el sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles en los participantes. Luego de la explicación, se procede a presentar un video, con el fin de realizar lo que nos muestra, esta actividad se realizará posterior al taller. https://youtu.be/bwl5ohtqmfQ?si=OWEaS2-ociuxpW1B	reduciendo consumo de azucares y alimentos ultra-procesados.		

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo por medio de la aplicación de pre test y pos test; con ello identificaran la adherencia de conocimientos en los participantes.

TEST INICIAL Y FINAL

HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE - REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE AZUCARES

UNE CON UNA LINEA EN DONDE CORRESPONDA

Pueden producir sobrepeso y obesidad	Consumo de Bebidas azucaradas – jugos industrializados
Ayuda al funcionamiento del organismo	Tomillo
Dan sabor, aroma a los alimentos preparados	Cebolla
Ayuda a que se presenten diabetes	Consumo de gua
Ayuda a la digestión, evita el estreñimiento.	Laurel
	Ajo
	Cúrcuma
	Frutas en conserva

Elaborado por:
Leudys Esther Pedroza Hernandez – Nutricionista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 18/10/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745- compromiso por una alimentación integral en Bogotá / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – Comedor altos del poblado /Localidad San Cristóbal
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Leudys Esther Pedroza Hernandez (Profesional en Nutrición), Alba Nury Sarmiento (Responsable del servicio) Natalia Girón Ortiz (Profesional social).

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: En todas las etapas de la vida, una alimentación saludable es importante para mantener un buen estado nutricional, así como para evitar la aparición de enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, enfermedades cardiovasculares, entre otras, sin embargo, se ha evidenciado que, si los hábitos se adaptan durante las etapas de la vida, estos hábitos saludables pueden perduran en el tiempo. Así mismo, según la ENSIN 2015 -Encuesta Nacional de la situación Nutricional, muchos aspectos han generado una transición alimentaria que han generado cambios en los patrones de alimentación y en los hábitos de la población en Colombia, entre ellos se pueden mencionar: el cambio climático, el envejecimiento de la población del campo, la mayor participación de la mujer en el mercado laboral, la pérdida de tradiciones como el comer en familia, el comer fuera de casa, los elevados precios de los alimentos y el aumento en el consumo de productos industrializados con bajo valor nutricional y con altos contenidos de azúcar, sal y grasas, aumentando el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles. Sumado a esto, la situación actual del país ha dificultado el acceso a los alimentos, lo que ha llevado a que las familias consuman menos tiempos de comida al día, y que hayan disminuido el consumo de algunos grupos de alimentos. Por esta razón, se promueve la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la selección, compra, preparación, consumo y conservación de los alimentos adecuado en pro de su bienestar y estilo de vida saludable. Con base al conocimiento de la profesional social del comedor Altos del poblado en cuanto a la realización de la lectura de realidades, la cual fue realizada a través de entrevistas grupales con los participantes del comedor, teniendo en cuenta que este es un proceso de acercamiento y reconocimiento permanente, participativo y reflexivo de las realidades y necesidades de la población, se tuvo en cuenta el nivel educativo, socioeconómico y cultural; no obstante es importante conocer las patologías y hábitos de alimentación; con el fin de contribuir al mejoramiento de sus hábitos saludables y aportar un aprendizaje desde el ámbito de la educación nutricional, a través de estrategias que permitan llevar los cocimientos a todos los participantes del comedor, por esta razón surge la necesidad de establecer las siguiente temática enfocada a la promoción de un estilo de vida saludable: 1. Promoción de Alimentación saludable- Aliméntate sanamente
Grupo/s interactivo/s: Con base a la lectura de realidades se hace reconocimiento de las situaciones de fragilidad y vulnerabilidad social de los participantes que se encuentran vinculados al Comedor Comunitario Altos del Poblado, ubicado en la localidad cuarta San Cristóbal, UPZ La Gloria, evidenciando a la población participante como sujetos de derechos. No obstante, es importante mencionar que el Comedor Comunitario Altos del Poblado se concibe como un espacio físico y social en el que se propicia la inclusión social de las personas participantes junto con sus familias y en general población en condición de pobreza y vulnerabilidad social. San Cristóbal se encuentra ubicada en la Cordillera Oriental de los Andes colombianos, sobre un altiplano de 2.600 metros sobre el nivel del mar (msnm), rodeado por cadenas montañosas que superan los 3.500 msnm. La localidad se extiende sobre las montañas del eje principal de la Cordillera, contra los cerros del páramo Cruz Verde. Los pisos térmicos que tiene van desde una altitud cercana

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

a los 2.600 msnm hasta los 3.500 msnm, en donde nacen un gran número de quebradas y existen bosques nativos y montunos.

San Cristóbal tiene el 17,8% de su población en situación de pobreza y el 2,9% en situación de miseria. Es importante precisar que los niños entre 0 a 5 años y las mujeres entre los 15 y 49 años se catalogan como las poblaciones más pobres San Cristóbal tiene el tercer porcentaje más alto de su población en pobreza y miseria respecto del total de su población. La localidad está dividida en 5 UPZ con un total de 198 barrios. En esta se encuentran 488.407 habitantes los cuales se distribuyen en 3 estratos socioeconómicos; un 7,6% de la población de San Cristóbal habita viviendas pertenecientes al estrato 1, mientras que un 76,6% lo hace en viviendas de estrato 2 y, un 14,8% de los habitantes de la localidad viven en viviendas de estrato 3.

Dentro del comedor se encuentran identificados 300 participantes de los cuales 175 mujeres y 125 hombre. A los cuales se dirigirán las estrategias de Información, Educación y Comunicación, con el fin de fomentará en ellos hábitos y estilos de vida saludable.

Para ello se cuenta con población entre los rangos de edad:, Niñas y niños 3 a 5 años 11 meses 29 días (6), Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días (33) , Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días (72), Mujeres y hombres mayores de 14 años. (189)

Identificación participativa de la necesidad:

Es importante que los participantes entiendan la importancia de consumir de manera diaria una alimentación saludable en dónde incluyan todos los grupos de alimentos, por ello surge la necesidad de brindar información en las temáticas mencionadas, que permita la interiorización de conceptos y practicas adecuadas para así establecer hábitos alimentarios adecuado y estilos de vida saludable.

Entornos: Individual __X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario __X_

Tema: **Promoción de Alimentación saludable- Aliméntate sanamente**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

La estrategia parte desde la identificación de necesidades que tienen los participantes del comedor hasta la aplicación de las herramientas que respondan a las necesidades identificadas para fortalecer las acciones desarrolladas con relación a la alimentación e inadecuados hábitos alimentarios para el cuidado integral de los participantes del comedor.

Objetivos:

Información:

Reconocer la importancia de la práctica de actividad física en el marco de hábitos y estilos de vida saludables.

Brindar pautas para la adecuada selección de alimentos que permitan un consumo adecuado de alimentos saludables, y agua.

Educación:

Comprender la importancia de una adecuada selección de alimentos y consumo de los mismos en la alimentación diaria.

Comunicación:

Implementar hábitos y prácticas adecuadas de alimentación de acuerdo al grupo de edad.

Adoptar estilos de vida saludables mediante el reconocimiento de los alimentos saludables y el aporte nutricional en la alimentación diaria, de acuerdo a los diferentes grupos de edad.

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

En información: en el comedor comunitario Altos del poblado, a través de herramientas audiovisuales y material educativo se promoverán actividades de formación con ayuda del Plato saludable de la Familia Colombiana, con el fin de que reconozcan los grupos de alimentos y como incluirlos en la alimentación diaria.

En educación:

Brindar herramientas necesarias para orientar a la población beneficiaria del Comedor comunitario Altos del poblado, conocimientos frente al consumo de una alimentación saludable al interior del hogar, para así promover en ellos hábitos y estilos de vida saludable.

En comunicación:

A través de la educación nutricional y reconocimiento de los inadecuados hábitos y estilos de vida que presenta los participantes, para así de manera gradual generar un cambio a través de la implementación de las estrategias educativas.

Mensajes:

- Conocer los mensajes claves aportados a través de las Guías alimentarias para la población colombiana.
- Prevenir riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, a través del consumo de una alimentación saludable.
- La alimentación saludable, la actividad física y el descanso adecuado son los pilares fundamentales de los hábitos de vida saludables.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Tema: **Promoción de Alimentación saludable- Aliméntate sanamente** **– Circuito**	. 1. Espacio en el cual por medio de presentación visual por medio de proyección de diapositivas se explicará y socializar a los participantes los mensajes claves de las Guías alimentarias que se deben tener para el consumo de una alimentación saludable. 2. Se realizará un espacio participativo, en dónde los asistentes rotaran por las estaciones en donde encontraran un mensaje alusivo a la práctica saludable; con ello los participantes de cada grupo realizaran un debate, entorno a los mensajes que le corresponde. La rotación se realizará de acuerdo a	De acuerdo a los antes mencionado, se ve la necesidad de implementar y dar las herramientas necesarias a los participantes para que se sensibilicen en el consumo diario de una alimentación saludable y adoptar estilos	* Físico. * Humano. * Logístico. * Computador. *Video Beem. *Música.	octubre 2024

ACTIVIDAD FISICA: Zumba (videos)	las manecillas del reloj, para ello todos los asistentes deberán pasar por cada estación. Mensajes: 1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana. 2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo. 3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo. 5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana. 6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas. 7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y “productos de paquete”, altos en sodio. 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. 9. Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular. 3. Para el momento de la práctica de actividad física, se busca fomentar hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de evitar el sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles en los participantes. Luego de la explicación, se procede a presentar un video, con el fin de realizar lo que nos muestra, esta actividad se realizará posterior al taller. https://youtu.be/vi8nCWhfCHk?si=Dwjalv3TOrUfBcO	de vida saludable, dándoles a conocer los mensajes claves que se deben tener presente para una alimentación saludable. Para así adoptar hábitos de vida saludable.		

4. EVALUACIÒN

La evaluación se llevará a cabo por medio de preguntas en un test inicial y un test final de cada una de las actividades contempladas con el fin de identificar la adherencia de conocimientos en los participantes.

TEST INICIAL Y FINAL

PROMOCION DE ALIMENTACIÒN SALUDABLE- ALIMENTATE SANAMENTE

ESCOJA CON UNA X LA RESPUESTA CORRECTA:

1. cuantas porciones de verduras se deben consumir al día?

A: 2

B: 6

C: 1

2. Cuantos vasos con agua se deben consumirl al dia?

A: 7

B: 8

C: 1

D: No debo tomar agua.

3. El consumo de frutas y verduras, me ayuda a:

A: Ayuda a la digestión, evita el estreñimiento.

B: promover la buena salud, fortalecer el sistema inmunológico.

C: El alto contenido en fibra de muchas frutas y verduras ayuda a mantener una buena función intestinal.

D: Todas las anteriores.

4. Que sazonadores naturales se deben utilizar para las preparaciones de alimentos?

A: Productos industrializados con altos contenido de sodio (caldos knor, Ricostilla).

B: tomillo, laurel ajo, cebolla.

C: Exceso de sal en las preparaciones.

Elaborado por:
Leudys Esther Pedroza Hernandez – Nutricionista

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 Altos del poblado

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
7	6	2024	Leudys Esther Pedroza H	Participantes	**Estrategia IEC - Valoro y cuido nuestros alimentos**	Instalaciones Comedor Comunitario Altos del poblado	9:30 a 10:30 am	KRA 10 A ESTE 40 - 01 SUR
21	6	2024	Leudys Esther Pedroza H	Participantes	Plato saludable: Conociendo nuestros alimentos. ACTIVIDAD FISICA: Ejercicios iniciales . Calentamiento (videos)	Instalaciones Comedor Comunitario Altos del poblado	9:30 a 10:30 am	KRA 10 A ESTE 40 - 01 SUR
19	7	2024	Leudys Esther Pedroza H	Participantes	Consumo de frutas y verduras: Escalera de sabores y colores. ACTIVIDAD FISICA: Movilidad . Coordinaciòn (videos)	Instalaciones Comedor Comunitario Altos del poblado	9:30 a 10:30 am	KRA 10 A ESTE 40 - 01 SUR
2	8	2024	Leudys Esther Pedroza H	Participantes	**Estrategia IEC - Valoro y cuido nuestros alimentos**	Instalaciones Comedor Comunitario Altos del poblado	9:30 a 10:30 am	KRA 10 A ESTE 40 - 01 SUR
16	8	2024	Leudys Esther Pedroza H	Participantes	Reduccion consumo de sal ACTIVIDAD FISICA: Pausas activas ludicas (videos)	Instalaciones Comedor Comunitario Altos del poblado	9:30 a 10:30 am	KRA 10 A ESTE 40 - 01 SUR
20	9	2024	Leudys Esther Pedroza H	Participantes	Habitos y estilos de vida saludable . Reducciòn del consumo de azucares. Actividad fisica: Baile (videos)	Instalaciones Comedor Comunitario Altos del poblado	9:30 a 10:30 am	KRA 10 A ESTE 40 - 01 SUR
4	10	2024	Leudys Esther Pedroza H	Participantes	**Estrategia IEC - Valoro y cuido nuestros alimentos**	Instalaciones Comedor Comunitario Altos del poblado	9:30 a 10:30 am	KRA 10 A ESTE 40 - 01 SUR
18	10	2024	Leudys Esther Pedroza H	Participantes	Promocion de Alimentaciòn saludable- Alimentate sanamente ACTIVIDAD FISICA: Zumba (videos)	Instalaciones Comedor Comunitario Altos del poblado	9:30 a 10:30 am	KRA 10 A ESTE 40 - 01 SUR

Concepto 2da revisión Plan IEC Comedor Comunitario Altos del Poblado

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

Jue 20/06/2024 7:00

Para:C_7376-2024_AltosdelPoblado@outlook.com <C_7376-2024_AltosdelPoblado@outlook.com>;altosdelpoblado@yahoo.es <altosdelpoblado@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 Altos del Poblado,**

En el marco del convenio 7376/2024 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 nueva revisión de los ajustes solicitados a dichos planes, por solicitud previa el día 11 de junio/2024 y evidenciarse su cumplimiento, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado**

Cordialmente,

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