# Fwd: IEC EN PROMOCION DE PRACTICAS SALUDABLES CC VILLAS DEL PROGRESO

Coralina Vanstrahlen Contreras <vanstrahlencontrerasc@gmail.com>

Mar 04/06/2024 11:48

Para:c_7316-2024_villasdelprogreso@outlook.com <c_7316-2024_villasdelprogreso@outlook.com>

6 archivos adjuntos (1 MB)
CRONOGRAMA IEC CC VILLAS DEL PROGRESO.xlsx; FORMATO CONSTRUCCION ESTRATEGIA BPM CC VILLAS DEL PROGRESO.pdf; FORMATO CONSTRUCCION ESTRATEGIA AUMENTO ALIMENTOS PROTEICOS CC VILLAS DEL PROGRESO.pdf; FORMATO CONSTRUCCION ESTRATEGIA AUMENTO DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS CC VILLAS DEL PROGRESO.pdf; FORMATO CONSTRUCCION ESTRATEGIA PLATO SALUDABLE CC VILLAS DEL PROGRESO.pdf; FORMATO CONSTRUCCION ESTRATEGIA SELECCION ADECUADA DE ALIMENTOS CC VILLAS DEL PROGRESO.pdf;

**FRANCY RODRIGUEZ VANSTRAHLEN**
**Nutricionista Dietista**
**TP: 1004109720**
**CEL: 3006033291**

---------- Mensaje reenviado ---------
De: **Coralina Vanstrahlen Contreras** <vanstrahlencontrerasc@gmail.com>
Fecha: El sáb, 1 jun. 2024 a la(s) 12:32 p. m.
Asunto: IEC EN PROMOCION DE PRACTICAS SALUDABLES CC VILLAS DEL PROGRESO
Para: <garochaz@sdis.gov.co>, <esuarezh@sdis.gov.co>

Cordial saludo,
Anexo a este correo envió el cronograma y formatos de construcción de IEC en promoción de prácticas saludables, actividad física y disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos del comedor comunitario Villas del progreso, dado a que las carpetas dispuestas para dicho fin se encuentran con dificultad de cargue.

Quedo atenta a cualquier inquietud,
**FRANCY RODRIGUEZ VANSTRAHLEN**
**Nutricionista Dietista**
**TP: 1004109720**
**CEL: 3006033291**

| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE | Código: FOR-PSS-297<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: CIUDAD BOLÍVAR | SERVICIO SOCIAL: Comedor comunitario Villas del progreso |
|---|---|

| FECHA | | | PROFESIONAL RESPONSABLE | POBLACIÓN OBJETO | TEMA | LUGAR | HORA | DIRECCIÓN |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DD | MM | AAAA | | | | | | |
| 25 | 6 | 2024 | Francy Rodriguez Vanstralen | Participantes | **TEMA: plato saludable de la familia colombiana. ACTIVIDAD FISICA: Coordinacion** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes la fecha y hora para el desarrollo de lo propuesto. | Comedor comunitario Villas del progreso | 8:00 a.m. - 9:00 a.m | Cra. 20 #70 06 SUR |
| 25 | 6 | 2024 | Francy Rodriguez Vanstralen | Participantes | **TEMA:** estrategia IEC "valoro y cuido mis alimentos" practicas claves para la prevencion de desperdicios. | Comedor comunitario Villas del progreso | 9:00 a.m. - 10:00 a.m | Cra. 20 #70 06 SUR |
| 13 | 7 | 2024 | Francy Rodriguez Vanstralen | Participantes | **TEMA: Aumento del consumo de frutas y verduras ACTIVIDAD FISICA: rutina de estiramientos** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes la fecha y hora para el desarrollo de lo propuesto. | Comedor comunitario Villas del progreso | 8:00 a.m. - 9:00 a.m | Cra. 20 #70 06 SUR |
| 10 | 8 | 2024 | Francy Rodriguez Vanstralen | Participantes | **TEMA: Selección adecuada de alimentos ACTIVIDAD FISICA: zumba** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes la fecha y hora para el desarrollo de lo propuesto. | Comedor comunitario Villas del progreso | 8:00 a.m. - 9:00 a.m | Cra. 20 #70 06 SUR |
| 10 | 8 | 2024 | Francy Rodriguez Vanstralen | Participantes | **TEMA:** estrategia IEC "valoro y cuido mis alimentos" practicas claves para la prevencion de desperdicios. | Comedor comunitario Villas del progreso | 9:00 a.m. - 10:00 a.m | Cra. 20 #70 06 SUR |
| 14 | 9 | 2024 | Francy Rodriguez Vanstralen | Participantes | **TEMA: aumento del consumo de alimentos proteicos ACTIVIDAD FISICA: calientamiento** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes la fecha y hora para el desarrollo de lo propuesto. | Comedor comunitario Villas del progreso | 8:00 a.m. - 9:00 a.m | Cra. 20 #70 06 SUR |
| 12 | 10 | 2024 | Francy Rodriguez Vanstralen | Participantes | **TEMA: Buenas practicas de manufactura e higiene ACTIVIDAD FISICA: ejercicios aerobicos** La estrategia a implementar será de manera presencial informando a los participantes la fecha y hora para el desarrollo de lo propuesto. | Comedor comunitario Villas del progreso | 8:00 a.m. - 9:00 a.m | Cra. 20 #70 06 SUR |
| 12 | 10 | 2024 | Francy Rodriguez Vanstralen | Participantes | **TEMA:** estrategia IEC "valoro y cuido mis alimentos" practicas claves para la prevencion de desperdicios. | Comedor comunitario Villas del progreso | 9:00 a.m. - 10:00 a.m | Cra. 20 #70 06 SUR |

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

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

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

Servicio social: diligencie con el número según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación:
1. Jardín Infantil Diurno

Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.

Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.

Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.

Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.

Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.

Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.

Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.

| 1. DATOS GENERALES |
|---|
| Fecha: 27/05/2024 |
| Nombre del proyecto/servicio/localidad: comedor comunitario Villas del progreso/ ciudad bolívar |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: profesional en nutrición y dietética del asociado- Francy Rodríguez Vanstrahlen, coordinador- Heidy Tatiana Ospina, profesional social Myrian Obando Gutiérrez. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:<br><br>Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se realizó una encuesta, en la cual se generó caracterización de edad, sexo y los temas de interés con énfasis en nutrición, alimentación y actividad física, dicha metodología se desarrolló de manera con una muestra de 50 participantes para el análisis de información cuantitativa y cualitativa. |
| Grupo/s interactivo/s:<br><br>Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico entre estrato 1 y 2, en el cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 4 años a más de 70 años, en el rango de edad que mayor población se concentra es mayor de 14 años y el grupo con menor porcentaje son menores de 10 años, se indaga por las condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos y se identifica que la población del comedor presenta un riesgo elevado de mal nutrición según socialización de estado nutricional en la cual se identifican participantes con sobrepeso y diferentes grados de obesidad, adicionalmente se identifica mediante fichas de los participantes que no tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias para desarrollar una vida saludable lo cual se considera que su seguridad alimentaria no se garantiza. |
| Identificación participativa de la necesidad:<br><br>Tomando como base los resultados de la encuesta aplicada se observa que es un tema de relevancia y que la comunidad frente a las temáticas que consideran importantes para fortalecer en comunidad con el enfoque de alimentación y nutrición, por lo tanto, en primera instancia se definió la temática por ser la de mayor interés o predominio al momento del sondeo de preguntas de temáticas de interés. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| |
| Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario X |
| Tema: aumento del consumo de frutas y verduras |

| 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA |
|---|
| Alcance de la estrategia IEC:<br><br>Desde la identificación de las necesidades en educación de los participantes del comedor, hasta la búsqueda de la apropiación de los conceptos que influya en el cambio de hábitos que permitan tener un estilo de vida saludable. |
| Objetivo:<br><br>Concienciar a los usuarios de la necesidad de incluir frutas y verduras en la dieta habitual. |
| Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:<br><br>Información<br><br>Es importante destacar que una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas de las personas con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo, y es por eso por lo que se debe generar un impacto en los participantes del comedor con el fin de generar hábitos saludables en la preparación y consumo de alimentos. Según las guías alimentarias para la población colombiana, se invita a incluir frutas y verduras en la alimentación diaria de toda la familia, las frutas y verduras constituyen una fuente disponible y muy variada de vitaminas y minerales.<br><br>Educación<br><br>Según las guías alimentarias para la población colombiana, se invita a incluir frutas y verduras en la alimentación diaria de toda la familia. Las frutas y verduras constituyen una fuente disponible y muy variada de vitaminas y minerales. Las frutas son agradables para la mayoría de las personas, niñas y niños, las consumen con agrado. Además, son muy versátiles, ya que pueden comerse al natural, en trozos, en jugos con agua y/o leche, combinadas con verduras en ensaladas o con |

otros alimentos como aderezos, entre otras posibilidades. Nuestro país es un paraíso de frutas y las verduras y nos ofrece una inmensa oferta de ellas a lo largo del año y en todas las regiones. Las verduras también son fuente importante de vitaminas y minerales, que contribuyen a la regulación de diferentes procesos vitales. Son la base de las ensaladas y al ser alimentos con una amplia gama de colores y sabores, permiten construir platos llamativos y agradables, más aún cuando son combinadas con frutas.

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba .pdf

En comunicación:

Para obtener las acciones de cambio de comportamiento frente a los hábitos de vida saludable se requiere lograr que los participantes de la comunidad refuercen la importancia de un adecuado estilo de salud y se les debe brindar herramientas para la construcción de un conocimiento sobre hábitos de vida saludable que puedan ser aplicados en el entorno familiar.

Mensajes:

- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

Herramienta/s pedagógica/s:

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| Importancia de las frutas y verduras en la alimentación - Presentación recetas saludable – copla o trabalenguas | Se pedirá indicar una receta que incluya entre sus ingredientes principales uno o varias de las frutas y vegetales preferidos por las personas y que además compongan un | Las frutas y verduras son fuente importante de vitaminas y Minerales, que contribuyen a la regulación de diferentes procesos vitales. Son la base de | Tarjetas y presentación digital de recetas y preparaciones | 13/07/2024 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | trabalenguas, una copla, una adivinanza o una canción que mencione los Beneficios de comer frutas y verduras. | las ensaladas y al ser alimentos con una amplia gama de colores y sabores, permiten construir platos llamativos y agradables. | | |

4. EVALUACIÒN

Se realizará dialogo de saberes con los participantes después de la socialización del mensaje, para lograr identificar la apropiación de la información para el análisis de las acciones implementadas, adicionalmente se realizará aplicación de Pos test según la temática mensual, al 20% participantes de las acciones.

Elaborado por: Francy Rodríguez Vanstrahlen

| 1. DATOS GENERALES |
|---|
| Fecha: 27/05/2024 |
| Nombre del proyecto/servicio/localidad: comedor comunitario Villas del progreso/ ciudad bolívar |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: profesional en nutrición y dietética del asociado- Francy Rodríguez Vanstrahlen, coordinador- Heidy Tatiana Ospina, profesional social Myrian Obando Gutiérrez. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:<br><br>Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se realizó una encuesta, en la cual se generó caracterización de edad, sexo y los temas de interés con énfasis en nutrición, alimentación y actividad física, dicha metodología se desarrolló de manera con una muestra de 50 participantes para el análisis de información cuantitativa y cualitativa. |
| Grupo/s interactivo/s:<br><br>Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico entre estrato 1 y 2, en el cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 4 años a más de 70 años, en el rango de edad que mayor población se concentra es mayor de 14 años y el grupo con menor porcentaje son menores de 10 años, se indaga por las condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos y se identifica que la población del comedor presenta un riesgo elevado de mal nutrición según socialización de estado nutricional en la cual se identifican participantes con sobrepeso y diferentes grados de obesidad, adicionalmente se identifica mediante fichas de los participantes que no tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias para desarrollar una vida saludable lo cual se considera que su seguridad alimentaria no se garantiza. |
| Identificación participativa de la necesidad:<br><br>Tomando como base los resultados de la encuesta aplicada se observa que es un tema de relevancia y que la comunidad frente a las temáticas que consideran importantes para fortalecer en comunidad con el enfoque de alimentación y nutrición, por lo tanto, en primera instancia se definió la temática por ser la de mayor interés o predominio al momento del sondeo de preguntas de temáticas de interés. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| |
| Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario X |
| Tema: Buenas prácticas de manufactura e higiene |

| 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA |
|---|
| Alcance de la estrategia IEC:<br><br>Desde la identificación de las necesidades en educación de los participantes del comedor, hasta la búsqueda de la apropiación de los conceptos que influya en el cambio de hábitos que permitan tener un estilo de vida saludable. |
| Objetivo:<br><br>Lograr que los participantes adopten las acciones buenas prácticas de manufactura para la aplicación posterior en sus hogares y disminuir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos. |
| Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:<br><br>Información<br><br>En el comedor a través de medios digitales y físicos se promoverán actividades de formación en temáticas alusivas a alimentación y nutrición en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional para influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios de la mano del alimento que se brinda en el comedor comunitario<br><br>Educación<br><br>Las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) son un conjunto de principios básicos cuyo objetivo es garantizar que los alimentos que prepararemos sean en condiciones sanitarias adecuadas y se disminuyan los riesgos de contaminación alimentaria.<br><br>Manejar los alimentos de manera segura es fundamental para los hogares, aunque la mayoría de las personas saludables se recupera de una enfermedad transmitida por los alimentos dentro de |

un corto período, algunos pueden desarrollar problemas de salud crónicos, graves o incluso mortales. Además, algunas personas tienen un riesgo mayor de desarrollar enfermedades transmitidas por los alimentos, incluidas las mujeres embarazadas, niños, adultas de la tercera edad y personas con sistemas inmunes debilitados (tales como los pacientes de trasplante y Personas con VIH/SIDA, cáncer o diabetes). Para mantener a su familia segura del envenenamiento por alimentos, siga estos cuatro pasos simples: limpie, separe, cocine y enfríe.

https://www.paripassu.com.br/es/blog/buenas-practicas-de manufactura

En comunicación:

Para obtener las acciones de cambio de comportamiento frente a los hábitos de vida saludable se requiere lograr que los participantes de la comunidad refuercen la importancia de un adecuado estilo de salud y se les debe brindar herramientas para la construcción de un conocimiento sobre hábitos de vida saludable que puedan ser aplicados en el entorno familiar.

Mensajes:

- La higiene personal juega un papel importantísimo en la prevención de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos.

Herramienta/s pedagógica/s:

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| Cuidados en la manipulación y preparación de alimentos | Manipulación y preparación de alimentos Taller de identificación de enfermedades trasmitidas por los alimentos, mediante noticias reales, se pedirá que busquen la causa de la Enfermedad y | Se requieren prácticas higiénicas y cuidados en la manipulación y preparación de Alimentos para prevenir enfermedades relacionadas con los alimentos. | Notas de periódico | 12/10/2024 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | como se podría haber prevenido. | | | |

4. EVALUACIÒN

Se realizará dialogo de saberes con los participantes después de la socialización del mensaje, para lograr identificar la apropiación de la información para el análisis de las acciones implementadas, adicionalmente se realizará aplicación de Pos test según la temática mensual, al 20% participantes de las acciones.

Elaborado por: Francy Rodríguez Vanstrahlen

| 1. DATOS GENERALES |
|---|
| Fecha: 27/05/2024 |
| Nombre del proyecto/servicio/localidad: comedor comunitario Villas del progreso/ ciudad bolívar |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: profesional en nutrición y dietética del asociado- Francy Rodríguez Vanstrahlen, coordinador- Heidy Tatiana Ospina, profesional social Myrian Obando Gutiérrez. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:<br><br>Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se realizó una encuesta, en la cual se generó caracterización de edad, sexo y los temas de interés con énfasis en nutrición, alimentación y actividad física, dicha metodología se desarrolló de manera con una muestra de 50 participantes para el análisis de información cuantitativa y cualitativa. |
| Grupo/s interactivo/s:<br><br>Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico entre estrato 1 y 2, en el cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 4 años a más de 70 años, en el rango de edad que mayor población se concentra es mayor de 14 años y el grupo con menor porcentaje son menores de 10 años, se indaga por las condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos y se identifica que la población del comedor presenta un riesgo elevado de mal nutrición según socialización de estado nutricional en la cual se identifican participantes con sobrepeso y diferentes grados de obesidad, adicionalmente se identifica mediante fichas de los participantes que no tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias para desarrollar una vida saludable lo cual se considera que su seguridad alimentaria no se garantiza. |
| Identificación participativa de la necesidad:<br><br>Tomando como base los resultados de la encuesta aplicada se observa que es un tema de relevancia y que la comunidad frente a las temáticas que consideran importantes para fortalecer en comunidad con el enfoque de alimentación y nutrición, por lo tanto, en primera instancia se definió la temática por ser la de mayor interés o predominio al momento del sondeo de preguntas de temáticas de interés. |

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

Tema: Plato saludable de la familia colombiana

## 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de las necesidades en educación de los participantes del comedor, hasta la búsqueda de la apropiación de los conceptos que influya en el cambio de hábitos que permitan tener un estilo de vida saludable.

Objetivo:

Promover a través de las guías alimentarias el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos.

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

Información

Es importante destacar que una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas de las personas con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo, y es por eso por lo que se debe generar un impacto en los participantes del comedor con el fin de generar hábitos saludables en la preparación y consumo de alimentos. Según las guías alimentarias para la población colombiana, se invita a incluir frutas y verduras en la alimentación diaria de toda la familia, las frutas y verduras constituyen una fuente disponible y muy variada de vitaminas y minerales.

Educación

El Plato saludable de la Familia Colombiana", invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos como son: 1. Cereales, raíces, tubérculos,

plátanos y derivados, 2. Frutas y verduras, 3. Leche y productos lácteos, 4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas, 5. Grasas y 6. Azúcares. Además de ayudar a elegir una alimentación sana y variada para cada tiempo de comida en porciones adecuadas, a consumir alimentos autóctonos que se producen y preparan en las regiones de nuestro país como parte de la cultura colombiana. El ícono o grafica promueve el consumo de agua, la realización de actividad física y la práctica de volver a la mesa para compartir en familia los espacios de alimentación.

https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

En comunicación:

Para obtener las acciones de cambio de comportamiento frente a los hábitos de vida saludable se requiere lograr que los participantes de la comunidad refuercen la importancia de un adecuado estilo de salud y se les debe brindar herramientas para la construcción de un conocimiento sobre hábitos de vida saludable que puedan ser aplicados en el entorno familiar.

Mensajes:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

Herramienta/s pedagógica/s:

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| Juego de palabras | Espacio en el cual de manera verbal los usuarios expresaran sus conocimientos acerca de las guías alimentarias basadas en alimentos, adicionalmente se hará un | El interactuar con los usuarios en un espacio en el que manifiesten experiencias y/o información sobre las GABAS. | Sillas<br>Mesas<br>Infografías<br>Juego de letras | 21/06/2024 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | juego de letras donde tendrán que adivinar la palabra correcta relacionada con un mensaje de la guía. | | | |

4. EVALUACIÒN

Se realizará dialogo de saberes con los participantes después de la socialización del mensaje, para lograr identificar la apropiación de la información para el análisis de las acciones implementadas, adicionalmente se realizará aplicación de Pos test según la temática mensual, al 20% participantes de las acciones.

Elaborado por: Francy Rodríguez Vanstrahlen

| 1. DATOS GENERALES |
|---|
| Fecha: 27/05/2024 |
| Nombre del proyecto/servicio/localidad: comedor comunitario Villas del progreso/ ciudad bolívar |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: profesional en nutrición y dietética del asociado- Francy Rodríguez Vanstrahlen, coordinador- Heidy Tatiana Ospina, profesional social Myrian Obando Gutiérrez. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:<br><br>Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se realizó una encuesta, en la cual se generó caracterización de edad, sexo y los temas de interés con énfasis en nutrición, alimentación y actividad física, dicha metodología se desarrolló de manera con una muestra de 50 participantes para el análisis de información cuantitativa y cualitativa. |
| Grupo/s interactivo/s:<br><br>Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico entre estrato 1 y 2, en el cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 4 años a más de 70 años, en el rango de edad que mayor población se concentra es mayor de 14 años y el grupo con menor porcentaje son menores de 10 años, se indaga por las condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos y se identifica que la población del comedor presenta un riesgo elevado de mal nutrición según socialización de estado nutricional en la cual se identifican participantes con sobrepeso y diferentes grados de obesidad, adicionalmente se identifica mediante fichas de los participantes que no tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias para desarrollar una vida saludable lo cual se considera que su seguridad alimentaria no se garantiza. |
| Identificación participativa de la necesidad:<br><br>Tomando como base los resultados de la encuesta aplicada se observa que es un tema de relevancia y que la comunidad frente a las temáticas que consideran importantes para fortalecer en comunidad con el enfoque de alimentación y nutrición, por lo tanto, en primera instancia se definió la temática por ser la de mayor interés o predominio al momento del sondeo de preguntas de temáticas de interés. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| |
| Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario X |
| Tema: Selección adecuada de alimentos |

| 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA |
|---|
| Alcance de la estrategia IEC:<br><br>Desde la identificación de las necesidades en educación de los participantes del comedor, hasta la búsqueda de la apropiación de los conceptos que influya en el cambio de hábitos que permitan tener un estilo de vida saludable. |
| Objetivo:<br><br>Fortalecer los conocimientos de los participantes respecto a la elección de una alimentación saludable, teniendo en cuenta la disponibilidad y el acceso a los alimentos. |
| Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:<br><br>Información<br><br>En el comedor Paraíso a través de medios digitales y físicos se promoverán actividades de formación en temáticas alusivas a alimentación y nutrición en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional para influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios de la mano del alimento que se brinda en el comedor comunitario<br><br>Educación<br><br>La selección de alimentos se debe hacer con el objetivo de conseguir lo mejor para la salud y bienestar de las personas, la recomendación es elegir los alimentos para asegurar una dieta equilibrada.<br><br>El equilibrio de una dieta se consigue desde dos niveles: cualitativo y cuantitativo, por lo que la selección de alimentos también debe tener carácter cuantitativo y cualitativo. Cuantitativo, raciones que aseguren el aporte que se establece en las recomendaciones dietéticas. Es decir, |

teniendo en cuenta las cantidades recomendadas, hay que calcular qué cantidad de alimento las contiene. Cualitativa, supone elegir los alimentos en las porciones adecuadas a cada comida, en número de veces suficiente para conseguir un aporte completo y de forma que estén representados todos los grupos de alimentos. Las raciones dietéticas aseguran la adecuada representación de todos los alimentos básicos, evitando los superfluos. Una ración es la cantidad o porción adecuada a "un plato normal" de comida. A veces son varias unidades de un alimento las que forman una ración.

https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica I/guia/etapas/infancia/loque_seleccion_de_al.htm

En comunicación:

Para obtener las acciones de cambio de comportamiento frente a los hábitos de vida saludable se requiere lograr que los participantes de la comunidad refuercen la importancia de un adecuado estilo de salud y se les debe brindar herramientas para la construcción de un conocimiento sobre hábitos de vida saludable que puedan ser aplicados en el entorno familiar.

Mensajes:

- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

Herramienta/s pedagógica/s:

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| Dialogo de saberes | Espacio en el cual de manera verbal los ciudadanos expresaran sus conocimientos acerca de la selección adecuada de alimentos | . El interactuar con los usuarios en un espacio en el que manifiesten experiencias que fortalecen el aprendizaje. | Sillas Mesas Tablero Infografias Test | 10/08/2024 |

| 4. EVALUACIÒN |
|---|
| Se realizará dialogo de saberes con los participantes después de la socialización del mensaje, para lograr identificar la apropiación de la información para el análisis de las acciones implementadas, adicionalmente se realizará aplicación de Pos test según la temática mensual, al 20% participantes de las acciones. |

| Elaborado por: Francy Rodríguez Vanstrahlen |
|---|

| 1. DATOS GENERALES |
|---|
| Fecha: 27/05/2024 |
| Nombre del proyecto/servicio/localidad: comedor comunitario Villas del progreso/ ciudad bolívar |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: profesional en nutrición y dietética del asociado- Francy Rodríguez Vanstrahlen, coordinador- Heidy Tatiana Ospina, profesional social Myrian Obando Gutiérrez. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:<br><br>Para establecer las temáticas que se abordaran en las sesiones de IEC, se realizó una encuesta, en la cual se generó caracterización de edad, sexo y los temas de interés con énfasis en nutrición, alimentación y actividad física, dicha metodología se desarrolló de manera con una muestra de 50 participantes para el análisis de información cuantitativa y cualitativa. |
| Grupo/s interactivo/s:<br><br>Grupo poblacional que presentan características en común como lo es un bajo nivel socioeconómico entre estrato 1 y 2, en el cual hay tanto hombres como mujeres, con un rango de edad desde 4 años a más de 70 años, en el rango de edad que mayor población se concentra es mayor de 14 años y el grupo con menor porcentaje son menores de 10 años, se indaga por las condiciones de riesgo de seguridad alimentaria y nutricional tanto por calidad como por acceso a los alimentos y se identifica que la población del comedor presenta un riesgo elevado de mal nutrición según socialización de estado nutricional en la cual se identifican participantes con sobrepeso y diferentes grados de obesidad, adicionalmente se identifica mediante fichas de los participantes que no tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias para desarrollar una vida saludable lo cual se considera que su seguridad alimentaria no se garantiza. |
| Identificación participativa de la necesidad:<br><br>Tomando como base los resultados de la encuesta aplicada se observa que es un tema de relevancia y que la comunidad frente a las temáticas que consideran importantes para fortalecer en comunidad con el enfoque de alimentación y nutrición, por lo tanto, en primera instancia se definió la temática por ser la de mayor interés o predominio al momento del sondeo de preguntas de temáticas de interés. |

| 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA |
|---|
| |
| Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario X |
| Tema: Aumento de consumo de alimentos proteicos |

| 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA |
|---|
| Alcance de la estrategia IEC:<br><br>Desde la identificación de las necesidades en educación de los participantes del comedor, hasta la búsqueda de la apropiación de los conceptos que influya en el cambio de hábitos que permitan tener un estilo de vida saludable. |
| Objetivo:<br><br>Alcanzar a comprender la importancia del consumo de los alimentos proteicos y reconocer su relación con un estado de salud favorable. |
| Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:<br><br>Información<br><br>En el comedor a través de medios digitales y físicos se promoverán actividades de formación en temáticas alusivas a alimentación y nutrición en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional para influir positivamente en la calidad de vida de los usuarios de la mano del alimento que se brinda en el comedor comunitario<br><br>Educación<br><br>Las proteínas son los pilares fundamentales de la vida. Cada célula del cuerpo humano las contiene. La estructura básica de la proteína es una cadena de aminoácidos. Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas. La proteína también es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas, La proteína de los alimentos se descomponen en partes llamadas |

aminoácidos durante la digestión. El cuerpo humano necesita un gran número de aminoácidos en cantidades suficientemente grandes para mantener una buena salud.

https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a46094921

En comunicación:

Para obtener las acciones de cambio de comportamiento frente a los hábitos de vida saludable se requiere lograr que los participantes de la comunidad refuercen la importancia de un adecuado estilo de salud y se les debe brindar herramientas para la construcción de un conocimiento sobre hábitos de vida saludable que puedan ser aplicados en el entorno familiar.

Mensajes:

- Una alimentación consiente por el autocuidado y el cuidado del planeta.
- La comida no es tu enemigo, es tu combustible.

Herramienta/s pedagógica/s:

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| Dialogo de saberes | Espacio en el cual de manera verbal los ciudadanos expresaran sus conocimientos acerca del aumento de consumo de alimentos proteicos. | El interactuar con los usuarios en un espacio en el que manifiesten experiencias que fortalecen el aprendizaje. | Sillas<br>Mesas<br>Tablero<br>Infografias<br>Test | 14/09/2024 |

4. EVALUACIÒN

Se realizará dialogo de saberes con los participantes después de la socialización del mensaje, para lograr identificar la apropiación de la información para el análisis de las acciones implementadas, adicionalmente se realizará aplicación de Pos test según la temática mensual, al 20% participantes de las acciones.

Elaborado por: Francy Rodríguez Vanstrahlen

# Fwd: PLAN IEC JUNIO AJUSTADO CC VILLAS DEL PROGRESO

Coralina Vanstrahlen Contreras <vanstrahlencontrerasc@gmail.com>

Lun 24/06/2024 12:39

Para:c_7316-2024_villasdelprogreso@outlook.com <c_7316-2024_villasdelprogreso@outlook.com>

2 archivos adjuntos (154 KB)

CRONOGRAMA IEC CC VILLAS DEL PROGRESO.xlsx; FORMATO CONSTRUCCION ESTRATEGIA PLATO SALUDABLE CC VILLAS DEL PROGRESO.pdf;

**FRANCY RODRIGUEZ VANSTRAHLEN**
**Nutricionista Dietista**
**TP: 1004109720**
**CEL: 3006033291**

---------- Forwarded message ---------
De: **Coralina Vanstrahlen Contreras** <vanstrahlencontrerasc@gmail.com>
Date: lun, 24 jun 2024 a la(s) 12:23 p.m.
Subject: PLAN IEC JUNIO AJUSTADO CC VILLAS DEL PROGRESO
To: <jposso@sdis.gov.co>

Buenas tardes, cordial saludo.
Teniendo en cuenta que el segundo concepto de aprobación para los planes IEC del comedor comunitario villas del progreso fue enviado en fecha 20/06/2024 con estado **aprobado**, se hace necesario el cambio de fecha para la realización de las actividades del mes de junio para 25/06/2024, solicito comedidamente se tenga en cuenta el cambio mencionado anteriormente, haciendo claridad que solo fue la fecha del desarrollo de la actividad.

Muchas gracias,
**FRANCY RODRIGUEZ VANSTRAHLEN**
**Nutricionista Dietista**
**TP: 1004109720**
**CEL: 3006033291**