1. DATOS GENERALES

Fecha: 31/05/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor Comunitario Luis Carlos Galán/Engativá

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Ana María Moreno (Nutricionista), Mónica Zamora (coordinadora) y profesional psicosocial.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

La población beneficiaria del comedor comunitario se caracteriza por una notable diversidad cultural, racial y generacional. Incluye niños, personas que padecen malnutrición tanto por déficit como por exceso, y aquellos con diversas patologías crónicas, como diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. La mayoría de estas personas vive en una situación socioeconómica vulnerable, enfrentando múltiples dificultades que afectan negativamente su calidad de vida y acceso a recursos básicos.

Para identificar las necesidades en la promoción de estilos de vida saludables de la comunidad, el equipo de trabajo empleó una metodología que se centró en la recopilación y análisis de información de las historias sociales de los beneficiarios. Esto incluyó la identificación de condiciones de vida, antecedentes de salud y datos antropométricos previamente registrados. Esta información permitió reconocer tendencias y problemas de salud prevalentes en la población.

Adicionalmente, se realizaron observaciones directas e entrevistas con los beneficiarios para obtener una comprensión más profunda de sus hábitos alimenticios, barreras para acceder a alimentos saludables y su conocimiento sobre hábitos de alimentación saludable. Con la información recopilada, se llevó a cabo un análisis para identificar las necesidades más urgentes y desarrollar un plan de acción. Se priorizaron las intervenciones relacionadas con la formación y el mantenimiento de hábitos de vida saludables, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos y enfermedades prevenibles.

Grupo/s interactivo/s:
Población beneficiaria de comedor comunitario: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, tanto hombres como mujeres. Personas que pertenecen principalmente a los estratos socioeconómicos 1 y 2, caracterizados por sus limitados recursos económicos. Además, es común que presenten un bajo nivel educativo, lo cual agrava su situación de vulnerabilidad y necesidad.

Identificación participativa de la necesidad:

Teniendo en cuenta el contexto socioeconómico, la evaluación del estado nutricional, así como la observación directa y el diálogo participativo con la comunidad; fue posible identificar las principales deficiencias alimentarias y las barreras socioeconómicas que enfrentan los beneficiarios, destacando áreas de intervención como las brechas en la adherencia a las GABAs, especialmente en cuanto a la de una alimentación variada.

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Tema: Guías Alimentarias basadas en alimentos

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Esta sesión tiene como objetivo principal informar y educar a los participantes sobre los principios fundamentales de una alimentación nutritiva y adecuada, de acuerdo con las GABAs. Se abordarán temas como la importancia de consumir una variedad de alimentos, priorizando aquellos de origen vegetal, el adecuado control de las porciones, la reducción del consumo de alimentos procesados y ultra procesados, así como la importancia de mantenerse hidratado; De modo que se promueva la adopción de hábitos alimentarios más saludables en la vida cotidiana.
Objetivo: Dar a conocer a los beneficiarios del comedor comunitario las recomendaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) para favorecer la adopción de hábitos alimentarios saludables, promoviendo la mejora de su salud y bienestar general.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: Actividad Física (15 minutos): Se realizará una serie de estiramientos y una breve caminata dinámica alrededor del área del comedor comunitario para activar el cuerpo y la mente antes de la sesión. Información Teórica (30 minutos): Se utilizará una presentación multimedia para brindar información respecto a las enfermedades transmitidas por alimentos, teniendo en cuenta el material disponible en la página web del ICBF (https://www.icbf.gov.co/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-la-poblacion-colombiana-mayor-de-2-anos) Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana enfatizan la importancia de una dieta balanceada que incluya una variedad de alimentos naturales y mínimamente procesados. Se recomienda consumir diariamente una amplia gama de frutas y verduras, en diferentes colores, para asegurar la ingesta adecuada de vitaminas, minerales y fibra. Estos alimentos son fundamentales para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades crónicas. Otra recomendación clave es el consumo de fuentes de proteínas saludables, como las carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos. Las guías sugieren preferir las proteínas de origen vegetal y el pescado, que aportan nutrientes esenciales y grasas saludables. Además, es aconsejable limitar el consumo de carnes rojas y procesadas debido a su asociación con enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud. El consumo de granos enteros, como arroz integral, avena, y quinoa, es altamente recomendado. Estos granos son una fuente importante de energía y fibra, contribuyendo al buen funcionamiento digestivo y al control de los niveles de azúcar en la sangre. Las guías aconsejan reducir la ingesta de granos refinados y productos derivados, como pan

blanco y pasteles, que tienen menos nutrientes y más calorías vacías.

La reducción del consumo de azúcares y grasas saturadas es otra prioridad de las guías. Se recomienda evitar bebidas azucaradas, dulces, y productos de pastelería, optando en cambio por agua, frutas frescas y postres caseros con ingredientes naturales. Asimismo, se sugiere usar aceites vegetales en lugar de grasas saturadas como la mantequilla y limitar el consumo de alimentos fritos y ultra procesados.

Finalmente, las guías destacan la importancia de la actividad física regular como complemento de una dieta saludable. Se sugiere realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado diariamente para mantener un peso adecuado y promover la salud general. Estas recomendaciones buscan mejorar la calidad de vida de la población colombiana, promoviendo hábitos alimentarios saludables y sostenibles.

5. Evaluación y cierre (5 minutos): Se realizará una breve dinámica de evaluación para recibir retroalimentación sobre la sesión. Adicionalmente se agradecerá a los participantes por su tiempo y participación, y se realizará la distribución vía WhatsApp de cualquier material adicional necesario.

Mensajes:

- Come variedad de alimentos diariamente para obtener todos los nutrientes que necesitas.
- Limita el consumo de bebidas azucaradas y alimentos procesados para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades.
- Prefiere fuentes de grasas saludables para cuidar tu corazón y mejorar tu salud general.
- Bebe suficiente agua a lo largo del día, evita el consumo excesivo de bebidas azucaradas y alcohólicas para mantener una buena salud.
- Realiza al menos 30 minutos de ejercicio moderado todos los días para fortalecer tu cuerpo, mejorar tu estado de ánimo y prevenir enfermedades crónicas.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Presentación	Actividad pedagógica donde a través de mensajes sencillos se brindan orientaciones generales sobre las GABAs, sus principales mensajes y como	Facilita la apropiación del conocimiento debido a su naturaleza gráfica.	Recursos físicos: Video beam, computador, presentación, formato de asistencia, test final. Recurso humano: Profesional en	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión, una semana antes de su realización. Nutricionista: responsable de llevar a cabo la sesión educativa el día 15 de junio de 2024.

	implementarlos en casa.		nutrición.	
Infografía	Los usuarios podrán identificar los mensajes clave de cada tema cada vez que acudan al comedor comunitario.	Teniendo en cuenta la posibilidad de que no todas las personas puedan asistir a la actividad programada se hace necesario el uso de esta herramienta.	Material visual en formato jpg para compartir vía whatsapp con los beneficiarios, Impresión que será ubicada en un lugar visible del comedor.	junio de 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación de cada actividad se llevará a cabo mediante un test que busca identificar la apropiación del conocimiento en los participantes, pidiendo que completen una serie de frases que resumen la información brindada en la sesión.

Elaborado por: Ana María Moreno, ND.

1. DATOS GENERALES

Fecha: 31/05/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor Comunitario Luis Carlos Galán/Engativá

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Ana María Moreno (Nutricionista), Mónica Zamora (coordinadora) y profesional psicosocial.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

La población beneficiaria del comedor comunitario se caracteriza por una notable diversidad cultural, racial y generacional. Incluye niños, personas que padecen malnutrición tanto por déficit como por exceso, y aquellos con diversas patologías crónicas, como diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. La mayoría de estas personas vive en una situación socioeconómica vulnerable, enfrentando múltiples dificultades que afectan negativamente su calidad de vida y acceso a recursos básicos.

Para identificar las necesidades en la promoción de estilos de vida saludables de la comunidad, el equipo de trabajo empleó una metodología que se centró en la recopilación y análisis de información de las historias sociales de los beneficiarios. Esto incluyó la identificación de condiciones de vida, antecedentes de salud y datos antropométricos previamente registrados. Esta información permitió reconocer tendencias y problemas de salud prevalentes en la población.

Adicionalmente, se realizaron observaciones directas e entrevistas con los beneficiarios para obtener una comprensión más profunda de sus hábitos alimenticios, barreras para acceder a alimentos saludables y su conocimiento sobre hábitos de alimentación saludable. Con la información recopilada, se llevó a cabo un análisis para identificar las necesidades más urgentes y desarrollar un plan de acción. Se priorizaron las intervenciones relacionadas con la formación y el mantenimiento de hábitos de vida saludables, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos y enfermedades prevenibles.

Grupo/s interactivo/s:
Población beneficiaria de comedor comunitario: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, tanto hombres como mujeres. Personas que pertenecen principalmente a los estratos socioeconómicos 1 y 2, caracterizados por sus limitados recursos económicos. Además, es común que presenten un bajo nivel educativo, lo cual agrava su situación de vulnerabilidad y necesidad.

Identificación participativa de la necesidad:

Es crucial abordar el tema de la disminución del consumo de azúcar en una sesión educativa con los beneficiarios de un comedor comunitario debido a sus impactos significativos en la salud general y el bienestar de la comunidad. El exceso de azúcar en la dieta está asociado con un mayor riesgo de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y otras condiciones crónicas. En un entorno donde los recursos económicos pueden ser limitados, la reducción del consumo de alimentos y bebidas azucaradas no solo promueve una mejor salud individual, sino

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
que también ayuda a prevenir gastos médicos adicionales y problemas de salud a largo plazo. Educar a los beneficiarios sobre cómo identificar y reducir el azúcar en su dieta no solo les permite tomar decisiones más saludables, sino que también les empodera para mejorar su calidad de vida y la de sus familias.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X_
Tema: Disminución del consumo de azúcar

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Durante la sesión, se proporcionaría información detallada sobre el impacto del consumo excesivo de azúcar en la salud, incluyendo sus efectos negativos en el peso, la salud cardiovascular, la salud dental y el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2. Además, se enseñarían estrategias prácticas para identificar y reducir el consumo de azúcares añadidos en la alimentación diaria, como elegir opciones más saludables y aprender a cocinar con ingredientes naturales y menos procesados. Se fomentaría la participación de los asistentes mediante actividades interactivas y la resolución de dudas, con el objetivo de empoderar a la comunidad para tomar decisiones informadas y adoptar cambios positivos en su estilo de vida.
Objetivo: Concientizar sobre los riesgos para la salud asociados con el consumo excesivo de azúcar y proporcionar estrategias prácticas para reducir su ingesta entre los beneficiarios del comedor comunitario, fomentando la adopción de hábitos alimentarios más saludables.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: 1. Actividad Física (15 minutos): Se realizará el juego de las estatuas musicales. En esta actividad, los participantes se moverían al ritmo de la música en un espacio abierto, cuando la música se detenga, todos deben quedarse inmóviles como estatuas en la posición en la que se encuentren. Esta dinámica no solo fomenta la actividad física y el movimiento, sino que también promueve la diversión y la creatividad entre los participantes. 3. Información Teórica (40 minutos): Se utilizará una presentación multimedia para brindar información respecto a la disminución del consumo de azúcar, basada información disponible en la página web de la OMS. La Organización Mundial de la Salud expidió la directriz sobre consumo de azúcares para adultos y niños. Allí se recomienda reducir el consumo de azúcares añadidos a lo largo del curso de vida disminuyendo a menos de 5 % la presencia de esos azúcares en la alimentación diaria, lo que equivaldría a 25 gramos o cinco cucharaditas en total. Si bien el cuerpo humano obtiene la energía necesaria para su funcionamiento de los alimentos que consume; entre ellos están los carbohidratos (harinas y azúcares) que satisfacen las necesidades energéticas de un individuo y deberían constituir entre el 55%

y el 65% de la ingesta diaria, se debe tener en cuenta que los azúcares refinados no deberían exceder el 5%.

La evidencia científica apunta a que el consumo excesivo de bebidas azucaradas está relacionado con más obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y muerte. La Universidad de Harvard ha señalado que el consumo regular de bebidas con azúcar (gaseosas, jugos y energéticas) es responsable de la muerte de 180 mil personas al año en el mundo: 133.000 de ellas por diabetes, 44.000 por enfermedades cardiovasculares y otras 6.000 por cáncer. Es decir, una de cada 100 muertes en el mundo se debe al consumo regular de bebidas azucaradas.

Los azúcares son compuestos que confieren el sabor dulce a los alimentos. Se pueden clasificar en azúcares intrínsecos y añadidos.

Los azúcares adicionados se definen como los azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos durante su procesamiento o preparación. Las fuentes principales de azúcares adicionados incluyen refrescos, gaseosas, pasteles, galletas, helados, ponche de fruta, jugos de fruta azucarados, postres lácteos y dulces. Estos se encuentran en el azúcar de mesa, los refrescos, las golosinas, las bebidas gaseosas y las bebidas en tetra pack, se suman el azúcar que se adiciona a los procesados como: postres, helados, chocolates, confituras y a los jugos naturales.

La mayoría de los productos procesados que se encuentran en los supermercados aportan una cantidad de azúcar que no siempre se tiene en cuenta a la hora de realizar la compra, y que puede ser un aporte "invisible", por ejemplo:

Una lata de gaseosa puede contener el equivalente a 7 cucharaditas de azúcar (90% de la recomendación de ingesta de azucares añadidos).
En un helado de crema el contenido de azúcares puede ser equivalente a 12 cucharaditas de azúcar (110% de la ingesta diaria total recomendada).
Un producto de pastelería como los ponqués envasados puede aportar hasta 6.5 cucharaditas de azúcar (70% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
Una porción de cereal para el desayuno puede contener hasta 5 cucharaditas de azúcar (50% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
En una hamburguesa. Casi todos sus ingredientes contienen azúcar invisible: el pan, la salsa de tomate, la mostaza y la carne procesada.
La mayoría de los dulces y golosinas tienen un contenido del 90-100% de azúcar, por tanto, es muy importante reducir su consumo.

5. Evaluación y cierre (5 minutos): Se realizará una breve dinámica de evaluación para recibir retroalimentación sobre la sesión. Adicionalmente se agradecerá a los participantes por su tiempo y participación, y se realizará la distribución vía whatsapp de cualquier material adicional necesario.

Mensajes:

- Reducir el consumo de azúcar ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo.
- Prefiera alternativas saludables para satisfacer el deseo de dulce, como frutas frescas.
- El etiquetado nutricional puede ayudarle a elegir productos con menos azúcar añadido.
- Prepare sus propias comidas para controlar la cantidad de azúcar que consume.
- Hacer pequeños cambios gradualmente pueden impactar su salud a futuro.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Presentación	Actividad pedagógica donde a través de mensajes sencillos se brindan orientaciones generales sobre el azúcar, los efectos de su consumo excesivo sobre la salud y recomendaciones para disminuirlo.	Facilita la apropiación del conocimiento debido a su naturaleza gráfica.	Recursos físicos: Video beam, computador, presentación, formato de asistencia. Recurso humano: Profesional en nutrición.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión, una semana antes de su realización. Nutricionista: responsable de llevar a cabo la sesión educativa el día 3 de julio de 2024.
Infografía	Los usuarios podrán identificar los mensajes clave de cada tema cada vez que acudan al comedor comunitario.	Teniendo en cuenta la posibilidad de que no todas las personas puedan asistir a la actividad programada se hace necesario el uso de esta herramienta.	Material visual en formato jpg para compartir vía whatsapp con los beneficiarios, Impresión que será ubicada en un lugar visible del comedor.	Julio de 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación de cada actividad se llevará a cabo mediante preguntas al finalizar la sesión: ¿Qué aprendizaje lleva a su casa? ¿El tema abordado fue de fácil compresión? ¿Qué recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas? Las respuestas serán plasmadas en el acta de la sesión, para evitar más impresiones de acuerdo con la política cero papel.

Elaborado por: Ana María Moreno, ND.

1. DATOS GENERALES

Fecha: 31/05/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor Comunitario Luis Carlos Galán/Engativá

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Ana María Moreno (Nutricionista), Mónica Zamora (coordinadora) y profesional psicosocial.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

La población beneficiaria del comedor comunitario se caracteriza por una notable diversidad cultural, racial y generacional. Incluye niños, personas que padecen malnutrición tanto por déficit como por exceso, y aquellos con diversas patologías crónicas, como diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. La mayoría de estas personas vive en una situación socioeconómica vulnerable, enfrentando múltiples dificultades que afectan negativamente su calidad de vida y acceso a recursos básicos.

Para identificar las necesidades en la promoción de estilos de vida saludables de la comunidad, el equipo de trabajo empleó una metodología que se centró en la recopilación y análisis de información de las historias sociales de los beneficiarios. Esto incluyó la identificación de condiciones de vida, antecedentes de salud y datos antropométricos previamente registrados. Esta información permitió reconocer tendencias y problemas de salud prevalentes en la población.

Adicionalmente, se realizaron observaciones directas e entrevistas con los beneficiarios para obtener una comprensión más profunda de sus hábitos alimenticios, barreras para acceder a alimentos saludables y su conocimiento sobre hábitos de alimentación saludable. Con la información recopilada, se llevó a cabo un análisis para identificar las necesidades más urgentes y desarrollar un plan de acción. Se priorizaron las intervenciones relacionadas con la formación y el mantenimiento de hábitos de vida saludables, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos y enfermedades prevenibles.

Grupo/s interactivo/s:
Población beneficiaria de comedor comunitario: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, tanto hombres como mujeres. Personas que pertenecen principalmente a los estratos socioeconómicos 1 y 2, caracterizados por sus limitados recursos económicos. Además, es común que presenten un bajo nivel educativo, lo cual agrava su situación de vulnerabilidad y necesidad.

Identificación participativa de la necesidad:

Es crucial abordar el tema de las enfermedades transmitidas por alimentos teniendo en cuenta que estas enfermedades pueden tener consecuencias graves, especialmente para individuos con sistemas inmunológicos comprometidos o condiciones de salud preexistentes, como es común entre los usuarios de comedores comunitarios. Al proporcionar información sobre prácticas seguras de manipulación y preparación de alimentos, se empodera a los beneficiarios para protegerse a sí mismos y a sus familias contra enfermedades evitables. Además, al comprender

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

mejor los riesgos asociados con la ingesta de alimentos contaminados, se fomenta una mayor conciencia y responsabilidad en la selección y preparación de alimentos.

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

Tema: Enfermedades transmitidas por alimentos

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

El alcance de la estrategia IEC sobre enfermedades transmitidas por alimentos abarca la comprensión de los riesgos asociados con la ingesta de alimentos contaminados y la adopción de medidas preventivas efectivas. Se enseñarán prácticas de higiene personal, manipulación y almacenamiento adecuado de alimentos, así como el control de la temperatura durante la preparación y conservación. Además, se abordarán los síntomas comunes de enfermedades transmitidas por alimentos y se promoverá la conciencia sobre la importancia de la selección de alimentos frescos y seguros. Este alcance busca empoderar a los participantes para que tomen decisiones informadas y reduzcan los riesgos de enfermedades relacionadas con los alimentos en sus hogares.

Objetivo:

Capacitar a los beneficiarios del comedor comunitario sobre las enfermedades transmitidas por alimentos, sus causas y prácticas seguras de manipulación de alimentos para prevenirlas.

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

1. Introducción (5 minutos): Breve introducción sobre el tema, saludo

1. 2. Actividad Física (10 minutos): se realizará una sesión de estiramientos guiados que abarcan todo el cuerpo, prestando especial atención a realizar cada movimiento de manera controlada y consciente, enfatizando la importancia de mantener una respiración profunda y relajada.

3. Información Teórica (30 minutos): Se utilizará una presentación multimedia para brindar información respecto a las enfermedades transmitidas por alimentos, basada en el documento ABC de las ETA del ministerio de salud.

> Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA), se definen como el síndrome originado por la ingestión de alimentos y/o agua, que contengan agentes etiológicos, en cantidades suficientes, que afecten la salud del consumidor a nivel individual o colectivo. Por otra parte, las enfermedades relacionadas con el consumo de agua son aquellas producidas por el agua contaminada con desechos humanos, animales o químicos. Se consideran enfermedades transmitidas por el agua el cólera, la fiebre tifoidea, la disentería, la poliomielitis, la meningitis y las hepatitis A y E. Para el país la afectación de dos o más personas con sintomatología similar después de ingerir alimentos y/o agua contaminados del mismo origen y donde la evidencia epidemiológica o los resultados de

laboratorio implican a los alimentos o al agua como vehículo de la misma constituyen un "brote".

¿Cuántos tipos de ETA hay? Las ETA pueden clasificarse en infecciones e intoxicaciones o infecciones mediadas por toxinas. La infección transmitida por alimentos es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos conteniendo microorganismos patógenos vivos. La intoxicación causada por alimento ocurre cuando las toxinas producidas por bacterias o mohos están presentes en el alimento ingerido o elementos químicos en cantidades que afecten la salud.

¿Qué factores contribuyen a para que se produzca una ETA? Para que ocurra una ETA, existen factores adicionales a la presencia del agente etiológico o su(s) toxina(s) como: El alimento debe estar bajo características físicas (temperatura, humedad, tiempo) que favorezcan el crecimiento del microorganismo o la producción de su toxina. El agente etiológico debe estar presente en cantidad suficiente, para causar la infección o la intoxicación. Debe ingerirse una cantidad (porción) suficiente del alimento que contenga el microorganismo o agente etiológico, que sobrepase la barrera de protección de la persona. La persona afectada puede tener una susceptibilidad mayor que otras como: mujeres embarazadas, niños, adultos mayores o personas con algún tipo de inmunosupresión. Factores como los modos de vida, la modificación de hábitos alimentarios, mayor tendencia a consumir alimentos preparados fuera del hogar y las jornadas laborales, especialmente en lugares donde se practican condiciones higiénicas inadecuadas.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes o comunes de las ETA? Los síntomas dependerán del agente etiológico y del órgano que afecte a la persona. La manifestación clínica más común de una enfermedad transmitida por los alimentos consiste en la aparición de síntomas gastrointestinales (náuseas, vómitos, calambres estomacales y diarrea), pero estas enfermedades también pueden dar lugar a síntomas neurológicos, ginecológicos, inmunológicos y de otro tipo.

¿Cuáles son los mecanismos de transmisión de las ETA? Podrían considerarse dos mecanismos de transmisión, el primero ocurre generalmente por contaminación fecal del alimento o inadecuado manejo del mismo, desde su producción hasta su consumo4, mientras que el segundo mecanismo ocurre por la ingesta de alimentos preparados o seleccionados inadecuadamente para el consumo, en los cuales los microorganismos tienen parte del ciclo de vida, en este grupo esta principalmente la carne y los lácteos.

Además, se brindará información sobre cómo prevenir las ETAs teniendo en cuenta las cinco claves para la inocuidad de los alimentos de la OMS: (1) mantenga la limpieza; (2) separe alimentos crudos y cocinados; (3) cocine completamente; (4) mantenga los alimentos a temperaturas seguras; y (5) use agua y materias primas seguras.

5. Evaluación y cierre (10 minutos): Se realizará una breve dinámica de evaluación para recibir retroalimentación sobre la sesión. Adicionalmente se agradecerá a los participantes por su tiempo y participación, y se realizará la distribución vía whatsapp de cualquier material adicional necesario.

Mensajes:

- Lávate las manos antes de cocinar y comer.
- Cocina los alimentos a temperaturas seguras.
- Por tu salud, evita la contaminación cruzada en la cocina.
- Almacena alimentos adecuadamente en el refrigerador.
- Siempre comprueba la frescura de los alimentos antes de consumirlos.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Presentación	Actividad pedagógica donde a través de mensajes sencillos se brindan orientaciones generales sobre las ETAs, sus causas y su prevención por medio de prácticas higiénicas de manipulación de alimentos.	Facilita la apropiación del conocimiento debido a su naturaleza gráfica.	Recursos físicos: Video beam, computador, presentación, formato de asistencia. Recurso humano: Profesional en nutrición.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión, una semana antes de su realización. Nutricionista: responsable de llevar a cabo la sesión educativa el día 3 de agosto.
Infografía	Los usuarios podrán identificar los mensajes clave de cada tema cada vez que acudan al comedor comunitario.	Teniendo en cuenta la posibilidad de que no todas las personas puedan asistir a la actividad programada se hace necesario el uso de esta herramienta.	Material visual en formato jpg para compartir vía whatsapp con los beneficiarios, Impresión que será ubicada en un lugar visible del comedor.	Agosto de 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación de cada actividad se llevará a cabo mediante un test de selección múltiple que los beneficiarios diligenciarán por equipos.

Elaborado por: Ana María Moreno, ND.

1. DATOS GENERALES

Fecha: 31/05/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad:

Proyecto 7745/Comedor Comunitario Luis Carlos Galán/Engativá

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Ana María Moreno (Nutricionista), Mónica Zamora (coordinadora) y profesional psicosocial.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

La población beneficiaria del comedor comunitario se caracteriza por una notable diversidad cultural, racial y generacional. Incluye niños, personas que padecen malnutrición tanto por déficit como por exceso, y aquellos con diversas patologías crónicas, como diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. La mayoría de estas personas vive en una situación socioeconómica vulnerable, enfrentando múltiples dificultades que afectan negativamente su calidad de vida y acceso a recursos básicos.

Para identificar las necesidades en la promoción de estilos de vida saludables de la comunidad, el equipo de trabajo empleó una metodología que se centró en la recopilación y análisis de información de las historias sociales de los beneficiarios. Esto incluyó la identificación de condiciones de vida, antecedentes de salud y datos antropométricos previamente registrados. Esta información permitió reconocer tendencias y problemas de salud prevalentes en la población.

Adicionalmente, se realizaron observaciones directas e entrevistas con los beneficiarios para obtener una comprensión más profunda de sus hábitos alimenticios, barreras para acceder a alimentos saludables y su conocimiento sobre hábitos de alimentación saludable. Con la información recopilada, se llevó a cabo un análisis para identificar las necesidades más urgentes y desarrollar un plan de acción. Se priorizaron las intervenciones relacionadas con la formación y el mantenimiento de hábitos de vida saludables, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos y enfermedades prevenibles.

Basado en la información obtenida, se determinó que una de las áreas clave para mejorar la salud de la comunidad es el aumento en el consumo de frutas y verduras. Por lo tanto, el equipo hará énfasis en educar a los beneficiarios sobre la importancia de incluir estos alimentos en su dieta diaria, mediante talleres, materiales educativos y actividades prácticas que promuevan cambios sostenibles en los hábitos alimentarios.

Grupo/s interactivo/s:
Población beneficiaria de comedor comunitario: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, tanto hombres como mujeres. Personas que pertenecen principalmente a los estratos socioeconómicos 1 y 2, caracterizados por sus limitados recursos económicos. Además, es común que presenten un bajo nivel educativo, lo cual agrava su situación de vulnerabilidad y necesidad.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

Las dietas con un bajo consumo de frutas y verduras están vinculadas a problemas de salud como la desnutrición, enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión), y deficiencias vitamínicas. Mejorar la ingesta de frutas y verduras ayuda a prevenir estos problemas, promoviendo una mejor salud general, fortaleciendo el sistema inmunológico y aumentando la calidad de vida de los beneficiarios. Además, una mejor nutrición puede mejorar el rendimiento escolar y laboral, contribuyendo al bienestar social y económico de la comunidad.

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

Tema: Consumo de frutas y verduras

Nombre del encuentro: La importancia de consumir frutas y verduras

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Mediante la sesión se busca crear conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable y capacitar a los beneficiarios para que tomen decisiones informadas sobre su dieta diaria, fomentando la adopción de hábitos alimentarios saludables que se mantengan a largo plazo y puedan contribuir a una mejor calidad de vida de todos los beneficiarios del comedor comunitario.

Objetivo:

Brindar educación a la población beneficiaria del comedor comunitario sobre la importancia del consumo regular de frutas y verduras, con el fin de mejorar su salud nutricional, prevenir enfermedades, y fomentar hábitos alimentarios saludables y sostenibles.

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

1. Introducción (5 minutos): Breve introducción sobre la importancia de una alimentación saludable según las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población Colombiana.

2. Actividad Física (15 minutos): Se realizará una sesión dirigida de ejercicios básicos que los participantes puedan realizar en casa, como estiramientos, caminatas, y ejercicios aeróbicos suaves.

3. Información Teórica (20 minutos): Se utilizará una presentación multimedia para explicar los beneficios del consumo de frutas y verduras, incluyendo datos relevantes y recomendaciones de las Guías Alimentarias.

Se indicará a los participantes que la Organización Mundial de la Salud-OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO, recomiendan un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mantener un adecuado estado de salud. Lo que se interpreta como el consumo de al menos cinco porciones entre frutas y verduras al

día incluyendo diferentes colores para aumentar la variedad en la ingesta de nutrientes.

Las deficiencias de micronutrientes en la infancia, particularmente las deficiencias de hierro, calcio, zinc y vitamina A, tienen consecuencias adversas que pueden ser solo reversibles en parte, si se tratan a tiempo durante los dos primeros años de vida. El consumo adecuado de frutas y verduras, sumado con otros hábitos alimentarios saludables constituye un factor fundamental para prevenir y reducir las deficiencias de micronutrientes que afectan a la población colombiana, máxime si dicho consumo es promovido desde las primeras etapas de la vida, partiendo de una alimentación complementaria adecuada a partir de los primeros meses de edad.

Nuestro país cuenta con una adecuada disponibilidad de frutas y verduras en cantidad y diversidad, no obstante el consumo de estos alimentos no es suficiente en los hogares colombianos: El análisis de consumo realizado para el perfil nacional, encontró que el consumo per cápita anual de frutas es de 48,8 kg, lo cual equivale a un consumo diario por persona de 133,65 g. En el caso de las verduras, el consumo per cápita es de 32,4 kg anuales, por ende, el consumo diario por persona es igual a 88,97 g. En síntesis, el consumo diario de frutas y verduras por persona es igual a 222,6 g, cifra preocupante si se tiene en cuenta que la recomendación hecha por la OMS y FAO es de 400 g/persona/día para mantener un adecuado estado de salud y prevenir enfermedades no transmisibles.

Las frutas y verduras son alimentos indispensables en la alimentación, ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales, que ofrecen protección frente a diversas enfermedades, contribuyendo a una menor mortalidad. Se recomienda que diariamente se incluyan frutas y verduras de diferentes colores, para aprovechar así los diferentes nutrientes que estas nos ofrecen.

4. Dinámica de Grupo (20 minutos): Se llevará a cabo una discusión grupal sobre las barreras y facilitadores del consumo de frutas y verduras en su vida cotidiana. Se utilizaran preguntas guía para estimular la conversación y compartir experiencias personales: ¿Cuáles son las principales dificultades que enfrentan para acceder a frutas y verduras frescas en su hogar?, ¿Qué tipos de frutas y verduras les resultan más fáciles de incorporar en sus comidas diarias?, ¿Qué barreras enfrentan al intentar preparar comidas con más frutas y verduras?, ¿Qué cambios podrían implementar en sus hábitos diarios para aumentar la ingesta de frutas y verduras?.

5. Evaluación y cierre (10 minutos): Se realizará una breve dinámica de evaluación para recibir retroalimentación sobre la sesión. Adicionalmente se agradecerá a los participantes por su tiempo y participación, y se realizará la distribución vía whatsapp de cualquier material adicional necesario.

Mensajes:

- La alimentación saludable incluye diariamente frutas y verduras.
- Frutas y verduras son fuente de vitaminas y minerales esenciales para tu cuerpo.

- Una dieta rica en frutas y verduras te da más energía y mejora tu bienestar general.
- Las verduras verdes son ricas en vitaminas que fortalecen tus huesos y dientes.
- Las frutas y verduras naranjas mejoran la salud de tu piel y tu visión.
- Incorporar frutas y verduras rojas en tu dieta puede beneficiar tu corazón.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Presentación: importancia del consumo de frutas y verduras	Actividad pedagógica donde a través de mensajes sencillos se da a conocer la importancia del consumo de frutas y verduras, basados en los micronutrientes que aportan según su color.	Facilita la apropiación del conocimiento debido a su naturaleza gráfica llamativa.	Recursos físicos: Video beam, computador, vídeo come frutas https://www.youtube.com/watch?v=GKoyHe4Se_k presentación, formato de asistencia. Recurso humano: Profesional en nutrición y profesional social.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión una semana antes de su realización. Nutricionista: responsable de llevar a cabo la sesión educativa el día 6 de septiembre 2024.
Infografía	Los usuarios podrán identificar los mensajes clave de cada tema cada vez que acudan al comedor comunitario.	Teniendo en cuenta las posibilidades limitadas que tienen las personas de asistir a las actividades presenciales programadas se hace necesario el uso de estas herramientas.	Material visual en formato jpg para compartir vía whatsapp con los beneficiarios.	Será enviada a los beneficiarios vía whatsapp el día 6 de septiembre de 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación de cada actividad se llevará a cabo mediante un test al finalizar la sesión, donde los beneficiarios deberán completar las palabras faltantes en una serie de mensajes relacionados con el tema tratado.

Elaborado por: Ana María Moreno, ND.

1. DATOS GENERALES

Fecha: 31/05/2024

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor Comunitario Luis Carlos Galán/Engativá

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Ana María Moreno (Nutricionista), Mónica Zamora (coordinadora) y profesional psicosocial.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

La población beneficiaria del comedor comunitario se caracteriza por una notable diversidad cultural, racial y generacional. Incluye niños, personas que padecen malnutrición tanto por déficit como por exceso, y aquellos con diversas patologías crónicas, como diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. La mayoría de estas personas vive en una situación socioeconómica vulnerable, enfrentando múltiples dificultades que afectan negativamente su calidad de vida y acceso a recursos básicos.

Para identificar las necesidades en la promoción de estilos de vida saludables de la comunidad, el equipo de trabajo empleó una metodología que se centró en la recopilación y análisis de información de las historias sociales de los beneficiarios. Esto incluyó la identificación de condiciones de vida, antecedentes de salud y datos antropométricos previamente registrados. Esta información permitió reconocer tendencias y problemas de salud prevalentes en la población.

Adicionalmente, se realizaron observaciones directas e entrevistas con los beneficiarios para obtener una comprensión más profunda de sus hábitos alimenticios, barreras para acceder a alimentos saludables y su conocimiento sobre hábitos de alimentación saludable. Con la información recopilada, se llevó a cabo un análisis para identificar las necesidades más urgentes y desarrollar un plan de acción. Se priorizaron las intervenciones relacionadas con la formación y el mantenimiento de hábitos de vida saludables, la promoción de la salud y la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos y enfermedades prevenibles.

Grupo/s interactivo/s:
Población beneficiaria de comedor comunitario: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, tanto hombres como mujeres. Personas que pertenecen principalmente a los estratos socioeconómicos 1 y 2, caracterizados por sus limitados recursos económicos. Además, es común que presenten un bajo nivel educativo, lo cual agrava su situación de vulnerabilidad y necesidad.

Identificación participativa de la necesidad:

La identificación participativa de la necesidad de enseñar a los beneficiarios de un comedor comunitario a elaborar loncheras nutritivas para niños se realizó mediante la encuesta de intereses realizada con los participantes, donde señalaron la preparación de loncheras balanceadas y accesibles como uno de sus principales intereses. Además, se realizaron entrevistas individuales con algunos beneficiarios para profundizar en las barreras específicas que enfrentan, como la falta de conocimientos sobre nutrición, tiempo limitado y recursos económicos. A partir de esta

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
recopilación de datos, se confirmó la necesidad urgente de implementar una sesión de educación alimentaria y nutricional para los beneficiarios, centrada en la elaboración de loncheras nutritivas, de acuerdo con las prioridades expresadas por la comunidad.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X_
Tema: Loncheras saludables

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Durante la sesión, se proporcionará a los participantes información práctica y accesible sobre cómo seleccionar y combinar alimentos nutritivos, asequibles y fáciles de preparar para las loncheras de los niños. Se abordarán temas como la inclusión de frutas y verduras, fuentes de proteínas y la reducción del consumo de alimentos procesados y azucarados. Además, se compartirán recetas sencillas que puedan implementar en casa para mantener una alimentación saludable. Al finalizar, los participantes estarán mejor equipados con conocimientos y habilidades para preparar loncheras que contribuyan positivamente a la salud y el bienestar de sus hijos.
Objetivo: Capacitar a los beneficiarios del comedor comunitario en la planificación y preparación de loncheras saludables y balanceadas para niños, promoviendo una alimentación adecuada que contribuya al desarrollo y bienestar infantil, y fomentando hábitos alimentarios saludables en la comunidad.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: 1. Actividad Física (15 minutos): Se realizará una serie de estiramientos dinámicos para calentar los músculos. Seguidamente, se realizarán ejercicios de bajo impacto como marchar en el lugar, levantamiento de rodillas y movimientos de brazos. Para finalizar, se realizarán estiramientos estáticos y ejercicios de respiración para relajar el cuerpo y reducir el estrés. 3. Información Teórica (30 minutos): Se utilizará una presentación multimedia para brindar información respecto a las enfermedades transmitidas por alimentos, basada en información de la página web del ministerio de salud. El sobrepeso y la obesidad se ha incrementado en los niños en etapa escolar, debido al aumento de los estilos de vida poco saludables y hábitos alimentarios inadecuados. Bajo este contexto, es importante brindar una alimentación saludable que sea completa, adecuada, balanceada, equilibrada, sostenible y suficiente, con el fin de aportar todos los nutrientes que el niño necesita para sus actividades diarias, esto permite, entre otras cosas, mejorar el rendimiento escolar. A través de las loncheras podemos aportar entre el 10 % y 15 % de las recomendaciones diarias de nutrientes. Estas loncheras deberían ser variadas, contener diferentes grupos de alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, lácteos, carnes, huevos;

diferentes texturas, colores y sabores, haciendo más atractivos estos alimentos para los niños y niñas.

Algunas recomendaciones para preparar las loncheras saludables:

Para hidratarse elegir agua.
Incluir frutas en las preparaciones, ya sea fruta fresca entera, porcionada, en compota, en ensalada, etc.
Como cereales, se puede incluir pan, arepa, tortilla o preparaciones caseras a partir de papa, yuca, plátano o ñame.
Dentro de los lácteos, se puede variar entre leche, bebidas lácteas, quesos, yogurt y kumis. Siempre prefieran los que tengan menor contenido de azúcar.
Es importante incluir carnes o huevos, como carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún, huevos en preparaciones como sándwich que también tienen hortalizas como la lechuga y evitar la adición de salsas.
Evite gaseosas, jugos, té y refrescos, ya que aportan una gran cantidad de azúcar.
Evite los embutidos, salsas procesadas y caldos deshidratados para las preparaciones.
Los niños no deben consumir bebidas energizantes, por su contenido de cafeína y azúcares.
Evite los alimentos de paquete, ya que tienden a ser altos en grasas y sal.
Lave diariamente la lonchera y los recipientes utilizados para el almacenamiento de los alimentos, para evitar contaminaciones o posibles intoxicaciones.
Revise muy bien las condiciones de los alimentos; evite incorporar alimentos sobre madurados, abombados o que presenten mal aspecto en sus condiciones de color, olor, sabor y textura.
Involucre a los niños en la compra, selección y preparación de la lonchera.

5. Evaluación y cierre (15 minutos): Se realizará una dinámica donde se invita a los participantes a escribir ejemplos de alimentos que incluirían en loncheras saludables, estos serán puestos en bolsas donde se seleccionarán varios ejemplos al azar y se brindará retroalimentación sobre las opciones dadas.

Mensajes:

- Incluye siempre una fruta fresca para aportar vitaminas y fibra.
- Evita los alimentos procesados y azucarados, elige opciones naturales.
- Hidrata con agua o jugos naturales en lugar de bebidas azucaradas.
- Haz de la lonchera un momento atractivo: combina los colores, sabores y texturas de los alimentos.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Presentación	Actividad pedagógica donde a través	Facilita la apropiación del conocimiento	Recursos físicos: Video beam,	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la

	de mensajes sencillos se brindan orientaciones generales sobre la preparación de loncheras saludables.	debido a su naturaleza gráfica.	computador, presentación, formato de asistencia, crucigramas impresos. Recurso humano: Profesional en nutrición.	sesión, una semana antes de su realización. Nutricionista: responsable de llevar a cabo la sesión educativa el día 1 de octubre de 2024.
Infografía	Los usuarios podrán identificar los mensajes clave de cada tema cada vez que acudan al comedor comunitario.	Teniendo en cuenta la posibilidad de que no todas las personas puedan asistir a la actividad programada se hace necesario el uso de esta herramienta.	Material visual en formato jpg para compartir vía whatsapp con los beneficiarios, Impresión que será ubicada en un lugar visible del comedor.	Octubre de 2024

4. EVALUACIÒN
La evaluación de cada actividad se llevará a cabo mediante la aplicación de un crucigrama donde las personas deben diligenciar algunos de los conceptos claves tratados durante la sesión.

Elaborado por: Ana María Moreno, ND.

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: ENGATIVÁ	SERVICIO SOCIAL: CCCP LUIS CARLOS GALÁN

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
15	6	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Guías alimentarias para la población colombiana, actividad física: estiramientos guiados	CCCP Luis Carlos Galán	8:00 a. m.	Calle 95 #91-18
15	6	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18
3	7	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Disminución del consumo de azúcar, actividad física: juego de las estatuas musicales	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18
3	8	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Enfermedades transmitidas por alimentos, actividad física: carrera de relevos	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18
6	9	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Consumo de frutas y verduras, actividad física: ejercicios aeróbicos y estiramientos	CCCP Luis Carlos Galán	8:00 a. m.	Calle 95 #91-18
6	9	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18
1	10	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	¿Cómo preparar loncheras nutritivas?, actividad física: estiramientos dinámicos y ejercicio de bajo impacto	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18

Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario Luis Carlos Galán

Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>

Mar 11/06/2024 7:41

Para:Luis Carlos Galán Comedor <C_7324-2024_LuisCarlosGalan@outlook.com>;CORPORACION ASIS DE COLOMBIA <Corp_asisdecolombia@hotmail.com>
CC:Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>;Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>;Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario Luis Carlos Galán,**

En el marco del convenio 7324 de 2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

El ASOCIADO deberá entregar el plan de promoción en hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física con temáticas mensuales proyectadas para el año 2024, con el fin de lograr el diseño de un proceso que corresponda a la vigencia. Este plan debe estar firmado por el ASOCIADO y el profesional en nutrición y dietética del Comedor Comunitario, y enviado al profesional delegado por la Subdirección de Nutrición de la SDIS, máximo a los treinta (30) días calendario posterior a la firma del acta de inicio, a través de los siguientes formatos:

▪ *Formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física FOR-PSS-295 teniendo como base el Instructivo construcción de estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física INS-PSS-054*
▪ *Formato cronograma capacitación estilos de vida saludable FOR-PSS-297*

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado condicionado**

Teniendo en cuenta el concepto anterior, es importante precisar que se requieren los siguientes ajustes:

- En la sección de evaluación proponen usar una serie de preguntas orientadoras, las cuales son siempre las mismas para todas las sesiones. No obstante, en la sección de metodología en algunos formatos incluyen adicionalmente otras metodologías de evaluación, por favor revisar ya que lo ideal es que sí sean diversas.
- El formato de cronograma no incluye las acciones de actividad física, a pesar de que si se mencionan en los documentos en Word, por favor incluirlo en el cronograma para visibilizar esta acción que solicita en anexo técnico.

Los ajustes solicitados al plan IEC, serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades**, por lo que les solicitamos que los planes IEC modificados se carguen como VF (versión final) en la carpeta de cada Comedor.

NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original y compartir este correo con el profesional de nutrición.

Cordialmente,

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

Cordialmente,

Eliana Lorena Suárez Higuera
Contratista
Subdirección de Nutrición
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel: (571) 3279797

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: ENGATIVÁ | SERVICIO SOCIAL: CCCP LUIS CARLOS GALÁN

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
15	6	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Guías alimentarias para la población colombiana, actividad física: estiramientos guiados	CCCP Luis Carlos Galán	8:00 a. m.	Calle 95 #91-18
15	6	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18
3	7	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Disminución del consumo de azúcar, actividad física: juego de las estatuas musicales	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18
3	8	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos	CCCP Luis Carlos Galán	8:00 a. m.	Calle 95 #91-18
3	8	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Enfermedades transmitidas por alimentos, actividad física: estiramientos guiados	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18
13	9	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Consumo de frutas y verduras, actividad física: ejercicios aeróbicos y estiramientos	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18
11	10	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares	CCCP Luis Carlos Galán	8:00 a. m.	Calle 95 #91-18
11	10	2024	Ana María Moreno Fernández	Beneficiarios del comedor comunitario	¿Cómo preparar loncheras nutritivas?, actividad física: estiramientos dinámicos y ejercicio de bajo impacto	CCCP Luis Carlos Galán	9:00 a. m.	Calle 95 #91-18

Outlook

Modificación cronograma IEC CC Luis Carlos Galan

Desde Ana María Moreno Fernández <anmmorenof@gmail.com>
Fecha Lun 16/09/2024 8:00
Para esuarezh@sdis.gov.co <esuarezh@sdis.gov.co>

1 archivos adjuntos (71 KB)
Formato_cronograma_capacitación_ comedor_LuisCarlosGalan VF.pdf;

Buen día,

Por medio del presente informo que debo modificar la fecha de la actividad de Educación, Información y Comunicación (IEC) del mes de octubre en el comedor comunitario Luis Carlos Galan. Adjunto a este correo encontrarán el cronograma actualizado, el cual refleja los cambios necesarios.

Les agradezco de antemano su comprensión y apoyo en esta situación.

Quedo atenta a sus comentarios.

--
Atentamente,

Ana María Moreno Fernández
Nutricionista Dietista
RP 1018474855