1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/5/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Aguas I y Aguas II /Localidad Santa Fe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Andrés Borges (Nutricionista asociado) Liana Botero (Coordinadora del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para desarrollar un plan de estilos de vida saludable que realmente responda a las necesidades y preferencias de las personas, se implementó una metodología participativa a través de una encuesta. Esta encuesta se realizó utilizando Google Forms y fue completada por el 21% de la población objetivo, es decir, 42 personas de un total de 200. Cada participante tuvo la oportunidad de seleccionar hasta 8 temas de su interés a partir de las siguientes temáticas: Comportamiento en la mesa, Conservación de frutas y verduras a nivel casero, Hábitos higiénicos, Porciones de alimentos, Promoción de la salud oral, Actividad física, Problemas ambientales y de higiene en el hogar, Diabetes, Alimentación de la mujer gestante y lactante, Hipertensión, Lactancia materna, Enfermedad renal, Alimentación complementaria, Cardiovasculares, Alimentación y nutrición del preescolar, Malnutrición, Alimentación y nutrición del escolar, Anorexia y bulimia, Alimentación y nutrición del adolescente, Prevención y manejo nutricional de la anemia, Alimentación y nutrición del adulto, Parásitos intestinales, Alimentación y nutrición del adulto mayor, Enfermedad diarreica aguda, Guías alimentarias para la población colombiana, Alimentación saludable en el hogar, Loncheras nutritivas, Adecuado almacenamiento de alimentos, Preparación y consumo de frutas y verduras, Enfermedades transmitidas por alimentos. Los resultados de la encuesta indicaron un marcado interés **PORCIONES DE ALIMENTOS** (con un 81% de las respuestas). Además, la mayoría de los participantes

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
expresaron su preferencia por sesiones durante la jornada matutina. Esta metodología asegura que el plan de estilos de vida saludable esté alineado con las necesidades reales de la comunidad, permitiendo así una mayor efectividad y aceptación del programa. La selección de temas y actividades refleja un enfoque integral en la salud, abarcando aspectos nutricionales, físicos y preventivos. En cuanto a la actividad física, la coordinación fue la más seleccionada con un 61.5% de las respuestas por lo que se le dará prioridad a los **EJERCICIOS DE COORDINACION**
Grupo/s interactivo/s: El plan de estilos de vida saludable está diseñado para atender a una población que se encuentra en el rango de 45 a 75 años. Esta población pertenece a un nivel socioeconómico vulnerable, lo que implica que tienen acceso limitado a recursos y servicios. Además, su nivel educativo se centra en estudios básicos de primaria, lo que resalta la importancia de adaptar las estrategias de comunicación y enseñanza para asegurar que la información sea accesible y comprensible para todos los participantes
Identificación participativa de la necesidad: Priorizar el tema de las porciones de alimentos es clave para la salud y nutrición de la población. Una comprensión adecuada de las porciones permite: 1. Controlar el Peso: Mantener un peso saludable es crucial para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Las porciones adecuadas ayudan a evitar el consumo excesivo de calorías. 2. Balance Nutricional: Al consumir las porciones correctas, se garantiza un equilibrio de nutrientes esenciales como vitaminas, proteínas, carbohidratos, grasas, fibras, minerales y agua, evitando deficiencias o excesos. 3. Prevención de Enfermedades: Una dieta equilibrada, que incluye el control de porciones, reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y ciertos tipos de cáncer. Enfocarse en las porciones de alimentos desde el inicio del taller es esencial para fomentar hábitos alimentarios saludables y sostenibles en la población vulnerable. Además, al ser un grupo con educación básica, simplificar la comprensión de las porciones mediante herramientas visuales o prácticas puede ser una estrategia efectiva para mejorar su estado de salud y nutrición a largo plazo.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

Tema: El tema a desarrollar, basado en el diagnóstico de necesidades y la identificación participativa, es el control de las porciones de alimentos. Este tema es crucial para abordar varios problemas de salud relacionados con la alimentación y nutrición en la población adulta y mayor

Tema: Control de Porciones de Alimentos **Nombre del Encuentro**: “El Arte de Medir”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

1. Educación Nutricional: Proporcionar a los participantes conocimientos fundamentales sobre la importancia de las porciones adecuadas en su dieta diaria.
2. Herramientas Prácticas: Ofrecer métodos y técnicas sencillas para medir y controlar las porciones sin necesidad de herramientas complejas o costosas.

Objetivos:

1. Crear conciencia sobre cómo las porciones inadecuadas pueden contribuir a problemas de salud como la obesidad, la hipertensión y la malnutrición.
2. Enseñar cómo el manejo correcto de las porciones puede ser una estrategia efectiva para prevenir enfermedades crónicas.
3. Empoderar a los participantes para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación, promoviendo así una mayor independencia y confianza en sus elecciones nutricionales.
4. Motivar a los asistentes a realizar cambios positivos y duraderos en sus hábitos alimentarios, lo que puede tener un impacto significativo en su calidad de vida.

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

1. Introducción Teórica: Se comenzará con una breve presentación sobre la importancia de las porciones adecuadas, apoyada en la teoría de la dietética y la nutrición. Se explicará cómo las porciones influyen en el balance energético y nutricional del cuerpo.
2. Demostraciones Prácticas: Se realizarán demostraciones en vivo de cómo medir porciones utilizando utensilios cotidianos, como tazas y cucharas, y comparaciones visuales con objetos comunes para facilitar la estimación de tamaños de porciones sin necesidad de balanzas.
3. Actividades Interactivas: Los participantes se involucrarán en actividades grupales donde practicarán la medición de porciones, lo que les permitirá aplicar lo aprendido y reforzar su comprensión a través de la experiencia directa.
4. Material de Apoyo: Se proporcionarán folletos y guías visuales que los participantes podrán llevar a casa para recordar las técnicas de control de porciones y aplicarlas en su vida diaria.

Actividad Física:

1. **Fundamentación Teórica**: Se explicará la relevancia de la actividad física para la salud general, basándose en principios de la fisiología del ejercicio y la medicina deportiva. Se abordarán los beneficios específicos de la flexibilidad y la coordinación.
2. **Sesión Práctica**: Se llevará a cabo una sesión de ejercicios donde se enseñarán y practicarán movimientos específicos para mejorar la flexibilidad y la coordinación, adecuados para el rango de edad de los participantes.

Mensajes:

“Al finalizar esta sesión, esperamos que hayan adquirido la habilidad de identificar y medir las porciones adecuadas de alimentos para su consumo diario. Esto no solo contribuirá a un mejor balance nutricional y prevención de enfermedades relacionadas con la dieta, sino que también les permitirá tomar decisiones informadas que favorezcan su salud y bienestar a largo plazo. Les animamos a aplicar estas técnicas en su vida cotidiana y a compartir este conocimiento con sus familias y amigos para promover una comunidad más saludable.”

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Manos a la obra: El juego de las porciones	Este juego está diseñado para enseñar a los participantes cómo usar sus manos para medir porciones de alimentos de manera precisa y divertida. **Descripción del Juego "Manos a la Obra":** El juego consiste en una serie de tarjetas con imágenes de diferentes alimentos y una guía visual que muestra cómo se pueden medir las porciones utilizando las manos. Por ejemplo, una palma de la mano para las proteínas, un puño cerrado para los vegetales, una mano en forma	**Facilitar el Aprendizaje**: Las presentaciones visuales ayudan a comprender mejor conceptos complejos. **Aplicación Práctica**: Las demostraciones permiten a los participantes aprender haciendo, lo cual mejora la retención de la información.	Un conjunto de tarjetas con imágenes de alimentos. Una guía visual impresa de las porciones de la mano. Un espacio de juego como una mesa o superficie plana.	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión una semana antes en un lugar visible. Una semana antes el nutricionista prepara los materiales necesarios para la ejecución del juego

	de taza para los carbohidratos, y la punta del dedo para las grasas. **Cómo Jugar:** **Preparación**: Coloca las tarjetas boca abajo en una mesa.**Turnos**: Los jugadores toman turnos para seleccionar una tarjeta y revelar el alimento que está en ella. **Medición**: Usando la guía visual, el jugador debe demostrar cómo mediría la porción de ese alimento con su mano. **Verificación**: Los demás jugadores verifican si la medición es correcta según la guía visual.			

4. EVALUACIÒN

Se realizarán las siguientes preguntas a los participantes

- **Importancia de las Porciones:** "¿Por qué es importante prestar atención al tamaño de las porciones que comemos?"
- **Identificación de Porciones:** "¿Cómo puede identificar una porción adecuada de comida sin usar una balanza?"
- **Impacto en la Salud:** "¿Qué problemas de salud pueden surgir si comemos porciones muy grandes o muy pequeñas?"
- **Herramientas Útiles:** "¿Qué herramienta o técnica del taller le pareció más útil para medir sus porciones?"
- **Cambios Positivos:** "¿Qué cambio piensa hacer en la forma de servir sus comidas para mejorar su salud?"
- **Aplicación del Aprendizaje:** "¿Cómo aplicará lo que aprendió sobre porciones en su próxima comida?"

Las respuestas de los participantes deben ser registradas en el acta que se elabore como soporte de cada sesión.

Elaborado por:

ANDRES BORGES MND 07687

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/5/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Aguas I y Aguas II / Localidad Santa Fe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Andrés Borges (Nutricionista asociado) Liana Botero (Coordinadora del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para desarrollar un plan de estilos de vida saludable que realmente responda a las necesidades y preferencias de las personas, se implementó una metodología participativa a través de una encuesta. Esta encuesta se realizó utilizando Google Forms y fue completada por el 21% de la población objetivo, es decir, 42 personas de un total de 200. Cada participante tuvo la oportunidad de seleccionar hasta 8 temas de su interés a partir de las siguientes temáticas: Comportamiento en la mesa, Conservación de frutas y verduras a nivel casero, Hábitos higiénicos, Porciones de alimentos, Promoción de la salud oral, Actividad física, Problemas ambientales y de higiene en el hogar, Diabetes, Alimentación de la mujer gestante y lactante, Hipertensión, Lactancia materna, Enfermedad renal, Alimentación complementaria, Cardiovasculares, Alimentación y nutrición del preescolar, Malnutrición, Alimentación y nutrición del escolar, Anorexia y bulimia, Alimentación y nutrición del adolescente, Prevención y manejo nutricional de la anemia, Alimentación y nutrición del adulto, Parásitos intestinales, Alimentación y nutrición del adulto mayor, Enfermedad diarreica aguda, Guías alimentarias para la población colombiana, Alimentación saludable en el hogar, Loncheras nutritivas, Adecuado almacenamiento de alimentos, Preparación y consumo de frutas y verduras, Enfermedades transmitidas por alimentos. Los resultados de la encuesta indicaron un marcado interés por el tema **ALIMENTACION Y NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR** (con un 73% de las respuestas). Además, la

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
mayoría de los participantes expresaron su preferencia por sesiones durante la jornada matutina. Esta metodología asegura que el plan de estilos de vida saludable esté alineado con las necesidades reales de la comunidad, permitiendo así una mayor efectividad y aceptación del programa. La selección de temas y actividades refleja un enfoque integral en la salud, abarcando aspectos nutricionales, físicos y preventivos. En cuanto a la actividad física, la flexibilidad fue la segunda respuesta más seleccionada con un 20.5% de las respuestas por lo que se le dará prioridad a los **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**
Grupo/s interactivo/s: El plan de estilos de vida saludable está diseñado para atender a una población que se encuentra en el rango de 45 a 75 años. Esta población pertenece a un nivel socioeconómico vulnerable, lo que implica que tienen acceso limitado a recursos y servicios. Además, su nivel educativo se centra en estudios básicos de primaria, lo que resalta la importancia de adaptar las estrategias de comunicación y enseñanza para asegurar que la información sea accesible y comprensible para todos los participantes
Identificación participativa de la necesidad: **Cambios en las Necesidades Nutricionales**: A medida que las personas envejecen, sus necesidades nutricionales cambian. Priorizar la nutrición en este grupo de edad ayuda a ajustar la dieta para satisfacer estas necesidades, como aumentar la ingesta de calcio y vitamina D para la salud ósea. Se prioriza la alimentación y nutrición en adultos mayores por: relevancia para la salud, necesidades nutricionales específicas, impacto en la calidad de vida. Las causas que se pueden abordar incluyen: desinformación, malos hábitos alimentarios, prevención de enfermedades, manejo de condiciones preexistentes.
Entornos: Individual ___, Familiar _x__, Institucional, ___, Comunitario _X__
El tema para desarrollar, basado en el diagnóstico de necesidades y la identificación participativa, es la Nutrición y Alimentación en el Adulto Mayor. Este tema es crucial para abordar las necesidades específicas de este grupo etario, que enfrenta cambios fisiológicos y desafíos de salud únicos que pueden afectar su estado nutricional y calidad de vida. Tema: Nutrición y Alimentación en el Adulto Mayor Nombre del Encuentro: “Nutriendo la Edad Dorada: Adaptaciones Alimentarias para el Bienestar” Este nombre busca resaltar

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
la importancia de adaptar la alimentación a las necesidades cambiantes que surgen con la edad, con un enfoque en promover un envejecimiento saludable y activo

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Lograr comprensión de la nutrición adaptada a la edad, proporcionar estrategias y consejos prácticos, fomentar la autogestión de la salud, educar en prevención y manejo de enfermedades no transmisibles, y contribuir a una mejor calidad de vida.
Objetivos: Facilitar un espacio de aprendizaje donde los participantes adquieran conocimientos esenciales sobre nutrición adaptada a la tercera edad, aprendan a tomar decisiones informadas sobre su alimentación diaria, y desarrollen habilidades prácticas que puedan aplicar y comunicar dentro de su entorno, contribuyendo así a un estilo de vida más saludable y una mejora en la calidad de vida de la comunidad.”Este objetivo busca abarcar las dimensiones de información, educación y comunicación, asegurando que los participantes no solo reciban datos relevantes, sino que también se conviertan en agentes activos de cambio en su propio bienestar y en el de aquellos a su alrededor.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: La metodología para el desarrollo de la sesión sobre Nutrición y Alimentación en el Adulto Mayor, complementada con ejercicios de flexibilidad, se ajustará de la siguiente manera: Nutrición y Alimentación en el Adulto Mayor: 1. Exposición Interactiva: Se iniciará con una charla interactiva que aborde los fundamentos de la nutrición en el adulto mayor, destacando cómo las necesidades dietéticas evolucionan con la edad. 2. Casos Prácticos: Se presentarán ejemplos reales para ilustrar cómo implementar una dieta equilibrada, adaptada a las necesidades calóricas y nutricionales de los adultos mayores. 3. Material Educativo: Se distribuirán folletos con información detallada sobre los principios de una buena nutrición para la tercera edad.

Ejercicios de Flexibilidad:

1. Fundamentos Teóricos: Se explicará la importancia de la flexibilidad para mantener la movilidad y prevenir lesiones, con énfasis en su relevancia para los adultos mayores.
2. Demostraciones Guiadas: Se mostrará cómo realizar correctamente ejercicios de estiramiento, asegurando que los participantes comprendan y puedan replicar los movimientos de forma segura.
3. Práctica Supervisada: Los asistentes practicarán los ejercicios de flexibilidad en grupos pequeños, recibiendo retroalimentación personalizada para garantizar la correcta ejecución.

Mensajes:
Esperamos que esta sesión les haya proporcionado información valiosa y práctica sobre cómo una nutrición adecuada y la práctica regular de ejercicios de flexibilidad pueden ser fundamentales para su salud y bienestar a medida que avanzan en edad. Les alentamos a incorporar los consejos nutricionales y las técnicas de estiramiento aprendidos en su rutina diaria, para promover una mejor calidad de vida y mantener su autonomía y movilidad. Recuerden, cada paso hacia una alimentación balanceada y una actividad física adecuada es un paso hacia un envejecimiento saludable y pleno

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Nombre de la Herramienta: **“ Papa Saludable Tingo-Tango”**	Papa Saludable Tingo-Tango” es una adaptación del juego tradicional de la papa caliente, diseñado para educar sobre nutrición y ejercicios de flexibilidad en	La elección de “Papa Saludable Tingo-Tango” se debe a su naturaleza interactiva y divertida, que promueve el aprendizaje en un ambiente	Una “papa” simbólica, que puede ser una pelota suave o un objeto similar.	Convocatoria visible mediante carteles informativos una semana antes con fecha y hora de la sesión El nutricionista deberá realizar una

	adultos mayores. Los participantes se sientan en círculo y pasan una “papa” (que puede ser una pelota pequeña o un objeto suave) mientras suena música. Cuando la música se detiene, la persona con la “papa” en sus manos selecciona una tarjeta de un mazo relacionado con nutrición o flexibilidad. La tarjeta puede contener una pregunta de trivia sobre nutrición, un dato curioso, o una instrucción para realizar un ejercicio de estiramiento. El juego continúa hasta que todos hayan tenido la oportunidad de participar.	relajado y amigable. Este juego es ideal para adultos mayores ya que combina movimiento ligero con aprendizaje cognitivo, manteniendo activas tanto la mente como el cuerpo	Un mazo de tarjetas con preguntas de trivia sobre nutrición y ejercicios de flexibilidad. Un reproducto r de música y una selección de canciones. Un espacio cómodo y seguro donde los participant es puedan sentarse en círculo. Un facilitador para dirigir el juego, pausar y reanudar la música,	presentación con detalles sobre la importancia de una alimentación equilibrada en el adulto mayor, estrategias para mejorar la ingesta de energía y nutrientes teniendo en cuenta los cambios fisiológicos de la edad. Deberá también diseñar un material (folleto para entrega) con recomendacion es. Deberá incluir el diseño de las tarjetas que contendrán preguntas de trivia sobre nutrición, un dato curioso, o una instrucción para realizar un ejercicio de estiramiento.

			y proporcionar asistencia con las tarjetas y ejercicios. Folletos para que los participantes se lleven a casa con información sobre nutrición y ejercicios de flexibilidad.	

4. EVALUACIÒN

Se realizarán las siguientes preguntas a los participantes

- ¿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 de los participantes deben ser registradas en el acta que se elabore como soporte de cada sesión.

Elaborado por:

ANDRES BORGES MND 07687

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/5/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Aguas I y Aguas II /Localidad Santa Fe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Andrés Borges (Nutricionista asociado) Liana Botero (Coordinadora del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para desarrollar un plan de estilos de vida saludable que realmente responda a las necesidades y preferencias de las personas, se implementó una metodología participativa a través de una encuesta. Esta encuesta se realizó utilizando Google Forms y fue completada por el 21% de la población objetivo, es decir, 42 personas de un total de 200. Cada participante tuvo la oportunidad de seleccionar hasta 8 temas de su interés a partir de las siguientes temáticas: Comportamiento en la mesa, Conservación de frutas y verduras a nivel casero, Hábitos higiénicos, Porciones de alimentos, Promoción de la salud oral, Actividad física, Problemas ambientales y de higiene en el hogar, Diabetes, Alimentación de la mujer gestante y lactante, Hipertensión, Lactancia materna, Enfermedad renal, Alimentación complementaria, Cardiovasculares, Alimentación y nutrición del preescolar, Malnutrición, Alimentación y nutrición del escolar, Anorexia y bulimia, Alimentación y nutrición del adolescente, Prevención y manejo nutricional de la anemia, Alimentación y nutrición del adulto, Parásitos intestinales, Alimentación y nutrición del adulto mayor, Enfermedad diarreica aguda, Guías alimentarias para la población colombiana, Alimentación saludable en el hogar, Loncheras nutritivas, Adecuado almacenamiento de alimentos, Preparación y consumo de frutas y verduras, Enfermedades transmitidas por alimentos. Los resultados de la encuesta indicaron un marcado interés por el tema **HIPERTENSION** (con un 71% de las respuestas). Además, la mayoría de los participantes expresaron su

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
preferencia por sesiones durante la jornada matutina. Esta metodología asegura que el plan de estilos de vida saludable esté alineado con las necesidades reales de la comunidad, permitiendo así una mayor efectividad y aceptación del programa. La selección de temas y actividades refleja un enfoque integral en la salud, abarcando aspectos nutricionales, físicos y preventivos. En cuanto a la actividad física, la coordinación fue la primera respuesta más seleccionada con un 60.5% de las respuestas por lo que se le dará prioridad a los **EJERCICIOS DE COORDINACION**
Grupo/s interactivo/s: El plan de estilos de vida saludable está diseñado para atender a una población que se encuentra en el rango de 45 a 75 años. Esta población pertenece a un nivel socioeconómico vulnerable, lo que implica que tienen acceso limitado a recursos y servicios. Además, su nivel educativo se centra en estudios básicos de primaria, lo que resalta la importancia de adaptar las estrategias de comunicación y enseñanza para asegurar que la información sea accesible y comprensible para todos los participantes
Identificación participativa de la necesidad: • Alta Incidencia: La hipertensión es común en las personas mayores y puede no presentar síntomas evidentes hasta que ocurren complicaciones graves • Prevención de Complicaciones: Educar sobre la gestión de la hipertensión puede prevenir complicaciones serias y mejorar la calidad de vida. • Manejo Integral: Abordar la hipertensión implica discutir cambios en el estilo de vida, como la dieta y el ejercicio, que benefician la salud general. • Conciencia y Autocuidado: Fomentar la conciencia sobre la presión arterial y alentar a los adultos mayores a participar activamente en el cuidado de su salud
Entornos: Individual ___, Familiar _x__, Institucional, ___, Comunitario _X__
Priorizar la hipertensión como tema en el plan de estilos de vida saludable es crucial, especialmente considerando que es una condición prevalente en la población adulta mayor. Tema: Hipertensión, importancia de la reducción del consumo de sodio.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Educar a los participantes sobre la relación entre el consumo excesivo de sodio y el desarrollo de la hipertensión arterial, que es un factor de riesgo significativo para enfermedades cardiovasculares

Fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables, incluyendo la selección de alimentos bajos en sodio y el uso de alternativas para sazonar los alimentos.

Proporcionar estrategias prácticas y accesibles para reducir la ingesta de sodio en la dieta diaria, lo cual puede incluir la lectura de etiquetas nutricionales, la preparación de comidas en casa y el conocimiento de alimentos naturalmente bajos en sodio.

Objetivo**:**
Información:
- Conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos y productos fuente del mismo, así como las consecuencias de su alto consumo.

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

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

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

Metodología de Desarrollo de la Sesión:

1. **Introducción Teórica:**
   - Presentación de conceptos básicos sobre hipertensión y el impacto del sodio en la salud.
   - Discusión sobre las estadísticas y datos relevantes que vinculan la dieta alta en sodio con la hipertensión.
2. **Actividades Interactivas:**
   - **Circuito de 4 Estaciones:** Cada estación tendrá mensajes sencillos y ejercicios prácticos diseñados para promover la disminución del consumo de sal y el uso de sazonadores naturales

Metodología para el Tema de Actividad Física (Ejercicios de Coordinación):

1. **Teoría de la Actividad Física:**
   - Explicación sobre la importancia de la actividad física en la prevención y manejo de la hipertensión.
   - Descripción de cómo los ejercicios de coordinación benefician la salud cardiovascular.
2. **Práctica de Ejercicios de Coordinación:**
   - Actividades que integran la coordinación con la música para mejorar el ritmo y la sincronización

Mensajes:

“La hipertensión es una condición silenciosa pero peligrosa que afecta a millones de personas. Hoy hemos aprendido que reducir el consumo de sodio en nuestra dieta es un paso crucial para controlar la presión arterial y prevenir complicaciones graves. Al elegir alimentos bajos en sodio y utilizar sazonadores naturales, no solo mejoramos nuestra salud, sino que también disfrutamos de sabores auténticos y nutritivos. Recordemos leer las etiquetas, cocinar en casa y ser conscientes de nuestras elecciones alimenticias cada día. ¡Juntos podemos hacer una diferencia significativa en nuestra salud y bienestar!”

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Sopa de letras: Sin sal y con Recado	Actividad pedagógica de un circuito de 4 estaciones, donde a través de mensajes sencillos y ejercicios prácticos, se promueva la	Esta herramienta se encuentra disponible en la caja de herramientas de la SDIS.	4 mesas, Marcadores, silbato, papel periódico, 4 tableros de sopa de letras,	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro, revisar en detalle la guía técnica de

	disminución del consumo de sal, y el uso de sazonadores naturales.		Formato de asistencia, test inicial y test final. Recurso humano: Profesional en nutrición y profesional social.	capacitación de reducción del consumo de sal/sodio publicada en la página web de la SDIS Sopa de letras sin sal y con Recado https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otros/3519

4. EVALUACIÒN

Se realizarán las siguientes preguntas a los participantes

- **Conocimiento del Sodio:** “¿Podría mencionar algunos alimentos que contienen mucho sodio?”
- **Efectos del Sodio:** “¿Qué problemas de salud puede causar comer mucha sal?”
- **Alternativas Saludables:** “¿Conoce algún sazonador natural que pueda usar en lugar de la sal?”
- **Cambios en la Alimentación:** “¿Qué cambio pequeño podría hacer para comer menos sal cada día?”
- **Comprensión y Acción:** “¿Cómo le ayudará lo que aprendió hoy para cuidar su salud y la de su familia?”

Las respuestas de los participantes deben ser registradas en el acta que se elabore como soporte de cada sesión.

Elaborado por:

ANDRES BORGES MND 07687

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/5/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Aguas I y Aguas II /Localidad Santa Fe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Andrés Borges (Nutricionista asociado) Liana Botero (Coordinadora del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para desarrollar un plan de estilos de vida saludable que realmente responda a las necesidades y preferencias de las personas, se implementó una metodología participativa a través de una encuesta. Esta encuesta se realizó utilizando Google Forms y fue completada por el 21% de la población objetivo, es decir, 42 personas de un total de 200. Cada participante tuvo la oportunidad de seleccionar hasta 8 temas de su interés a partir de las siguientes temáticas: Comportamiento en la mesa, Conservación de frutas y verduras a nivel casero, Hábitos higiénicos, Porciones de alimentos, Promoción de la salud oral, Actividad física, Problemas ambientales y de higiene en el hogar, Diabetes, Alimentación de la mujer gestante y lactante, Hipertensión, Lactancia materna, Enfermedad renal, Alimentación complementaria, Cardiovasculares, Alimentación y nutrición del preescolar, Malnutrición, Alimentación y nutrición del escolar, Anorexia y bulimia, Alimentación y nutrición del adolescente, Prevención y manejo nutricional de la anemia, Alimentación y nutrición del adulto, Parásitos intestinales, Alimentación y nutrición del adulto mayor, Enfermedad diarreica aguda, Guías alimentarias para la población colombiana, Alimentación saludable en el hogar, Loncheras nutritivas, Adecuado almacenamiento de alimentos, Preparación y consumo de frutas y verduras, Enfermedades transmitidas por alimentos. Los resultados de la encuesta indicaron un marcado interés **ALIMENTACION Y NUTRICION EN EL ADULTO** (con un 66% de las respuestas). Además, la mayoría de

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
los participantes expresaron su preferencia por sesiones durante la jornada matutina. Esta metodología asegura que el plan de estilos de vida saludable esté alineado con las necesidades reales de la comunidad, permitiendo así una mayor efectividad y aceptación del programa. La selección de temas y actividades refleja un enfoque integral en la salud, abarcando aspectos nutricionales, físicos y preventivos. En cuanto a la actividad física, la coordinación fue la más seleccionada con un 61.5% de las respuestas por lo que se le dará prioridad a los **EJERCICIOS DE COORDINACION**
Grupo/s interactivo/s: El plan de estilos de vida saludable está diseñado para atender a una población que se encuentra en el rango de 45 a 75 años. Esta población pertenece a un nivel socioeconómico vulnerable, lo que implica que tienen acceso limitado a recursos y servicios. Además, su nivel educativo se centra en estudios básicos de primaria, lo que resalta la importancia de adaptar las estrategias de comunicación y enseñanza para asegurar que la información sea accesible y comprensible para todos los participantes
Identificación participativa de la necesidad: La **prevención en la nutrición del adulto** es crucial porque durante esta etapa de la vida, las personas tienen la capacidad de establecer hábitos que prevendrán enfermedades no transmisibles y mejorarán su calidad de vida a largo plazo. A diferencia de la nutrición en el adulto mayor, donde el enfoque puede estar más en el manejo de condiciones existentes y la adaptación a necesidades calóricas reducidas, la nutrición en adultos se centra en la **prevención activa** y el mantenimiento de un estilo de vida saludable. **¿Por qué se dio prioridad a este tema?** Se dio prioridad a la nutrición en adultos porque es una etapa donde se pueden hacer cambios significativos en el estilo de vida que tendrán un impacto positivo en la salud a largo plazo. La prevención de enfermedades no transmisibles, como la diabetes y enfermedades cardíacas, es más factible en esta etapa, y los adultos están en una posición ideal para adoptar y mantener hábitos saludables. **¿Cuáles son esas causas que se pueden abordar inmediatamente desde un proceso IEC?** Las causas que se pueden abordar inmediatamente en la nutrición del adulto incluyen:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- **Educación sobre nutrición preventiva**: Enseñar sobre la importancia de una dieta balanceada y cómo esta puede prevenir enfermedades no transmisibles.
- **Promoción de la actividad física**: Animar a los adultos a ser físicamente activos para apoyar su nutrición y prevenir la pérdida de masa muscular.
- **Acceso a alimentos saludables**: Asegurar que los adultos tengan acceso a alimentos nutritivos y frescos, lo cual es crucial para mantener un estilo de vida saludable.
- **Cambio de hábitos alimentarios**: Motivar a los adultos a adoptar hábitos alimentarios saludables que se diferencian de las necesidades nutricionales de los adultos mayores.

Incorporando la prevención y la educación sobre estas diferencias en la estrategia IEC, se puede mejorar la nutrición de los adultos y asegurar que se mantengan saludables a medida que envejecen, preparándolos para una transición más saludable hacia la edad avanzada. Esto es fundamental porque las decisiones alimentarias y de estilo de vida que se toman durante la edad adulta pueden prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles y mejorar la calidad de vida en los años posteriores.

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

Tema: El tema a desarrollar se centrará en **estrategias de nutrición y alimentación saludable para adultos**, con un enfoque en la prevención de enfermedades y la promoción de hábitos de vida saludables.

Tema: Alimentación y nutrición del adulto

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Empoderamiento con conocimiento: Que los participantes adquieran una comprensión clara y práctica sobre los principios de una nutrición saludable y cómo aplicarlos en su vida cotidiana.

Objetivos:

Información:

- Clarificar conceptos clave sobre nutrición saludable y su impacto en la prevención de enfermedades.
- Desmitificar mitos comunes relacionados con dietas y alimentos específicos.

Educación:

- Enseñar a seleccionar alimentos que se ajusten a las necesidades nutricionales de los adultos.
- Explicar la importancia de los nutrientes y cómo obtenerlos de diferentes grupos de alimentos.

Comunicación:

- Fomentar la discusión y el intercambio de ideas entre los participantes para compartir experiencias y estrategias.
- Resolver dudas y preguntas de manera interactiva, asegurando la comprensión de los temas tratados.
- Establecer un ambiente de apoyo donde los participantes se sientan cómodos para expresar sus inquietudes y lograr un aprendizaje significativo.

Estos objetivos están diseñados para que el taller sea una experiencia educativa completa, proporcionando a los participantes el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas sobre su nutrición y alimentación.

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

Nutrición y alimentación en el adulto

Al desarrollar la introducción teórica de nutrición y alimentación en adultos para el taller, utilizaremos el Plato Saludable de la Familia Colombiana como referencia. Este modelo es una herramienta valiosa que ayuda a comprender y aplicar los principios de una dieta equilibrada, reflejando las recomendaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población colombiana
La introducción teórica incluirá los siguientes puntos basados en el Plato Saludable:

- **Concepto del Plato Saludable**: Explicación de cómo el Plato Saludable de la Familia Colombiana representa visualmente la proporción adecuada de los diferentes grupos de alimentos.
- **Los seis grupos de alimentos**:
  - **Grupo 1**: Cereales, tubérculos, raíces y plátano.
  - **Grupo 2**: Frutas y verduras.
  - **Grupo 3**: Leche y productos lácteos.
  - **Grupo 4**: Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas.
  - **Grupo 5**: Grasas.
  - **Grupo 6**: Azúcares.
- **Importancia de la variedad**: Enfatizar la importancia de incluir una variedad de alimentos de todos los grupos para asegurar una nutrición completa.
- **Preparación y consumo**: Discutir la importancia de la selección, preparación y consumo consciente de alimentos, así como el valor de compartir las comidas en familia.

Esta introducción establecerá una base sólida para el taller, asegurando que los participantes tengan una comprensión clara de cómo equilibrar su dieta de acuerdo con las recomendaciones específicas para la población colombiana.
Ejercicios de coordinación
Fundamentación Teórica:

- **Definición y Relevancia**: Explicaremos qué es la coordinación óculo motora y por qué es importante para las actividades diarias y la salud general.

- **Beneficios**: Discutiremos cómo los ejercicios de coordinación óculo motora pueden mejorar la eficiencia en la realización de tareas que requieren precisión y cómo pueden contribuir a la prevención de lesiones.

Demostración Práctica:

- **Ejercicios de Seguimiento Visual**: Incluiremos ejercicios donde los participantes seguirán objetos con la mirada, lo que ayuda a mejorar la coordinación entre la vista y los movimientos del cuerpo
- **Ejercicios de Precisión Manual**: Realizaremos actividades que requieran el uso de la vista para guiar movimientos precisos de las manos, como enlazar objetos o realizar tareas que requieran destreza manual

Estos componentes están diseñados para proporcionar a los participantes una comprensión teórica sólida y la oportunidad de practicar habilidades de coordinación óculo motora que son esenciales para la vida cotidiana y diversas actividades laborales y recreativas.

Mensajes:

1. “Entender los fundamentos de una nutrición saludable te da el poder de tomar decisiones informadas para tu bienestar.”
2. “La teoría sin práctica se queda corta. Comprenderás cómo aplicar estos principios nutricionales en tu día a día.”
3. “Cada elección cuenta. Aprenderás a elegir opciones de alimentos que favorezcan tu salud y vitalidad.”

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Escalera de saberes	Tablero con escalera que incluye fotos de alimentos y	Es una herramienta disponible en la caja de IEC de	Escalera, dados, fichas y	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión una

	mensajes alusivos.	la subdirección de nutrición que permite un intercambio de saberes de forma didáctica, referente al porqué del consumo de frutas, verduras y proteicos y la identificación de alimentos no recomendados	mensajes guía.	semana antes en un lugar visible. Una semana antes el nutricionista prepara los materiales necesarios para la ejecución del juego

4. EVALUACIÒN

Se realizarán las siguientes preguntas a los participantes

- "Después de participar en este taller, ¿qué aspecto de la alimentación en el adulto mayor considera más importante para implementar o mejorar en su vida?"
- "¿Se siente más capacitado para tomar decisiones informadas sobre la nutrición en la tercera edad? ¿Podría darnos un ejemplo?"
- "¿Qué conocimientos adquiridos hoy está más dispuesto a aplicar o compartir con otros adultos en su comunidad?"
- "Basándose en lo aprendido, ¿qué recomendaciones haría para futuros talleres o para mejorar la información sobre nutrición en el adulto?"

Las respuestas de los participantes deben ser registradas en el acta que se elabore como soporte de cada sesión.

Elaborado por:

ANDRES BORGES MND 07687

1. DATOS GENERALES
Fecha: 30/5/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745/Comedor comunitario Aguas I y Aguas II /Localidad Santa Fe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, Educación y Comunicación: Andrés Borges (Nutricionista asociado) Liana Botero (Coordinadora del servicio)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para desarrollar un plan de estilos de vida saludable que realmente responda a las necesidades y preferencias de las personas, se implementó una metodología participativa a través de una encuesta. Esta encuesta se realizó utilizando Google Forms y fue completada por el 21% de la población objetivo, es decir, 42 personas de un total de 200. Cada participante tuvo la oportunidad de seleccionar hasta 8 temas de su interés a partir de las siguientes temáticas: Comportamiento en la mesa, Conservación de frutas y verduras a nivel casero, Hábitos higiénicos, Porciones de alimentos, Promoción de la salud oral, Actividad física, Problemas ambientales y de higiene en el hogar, Diabetes, Alimentación de la mujer gestante y lactante, Hipertensión, Lactancia materna, Enfermedad renal, Alimentación complementaria, Cardiovasculares, Alimentación y nutrición del preescolar, Malnutrición, Alimentación y nutrición del escolar, Anorexia y bulimia, Alimentación y nutrición del adolescente, Prevención y manejo nutricional de la anemia, Alimentación y nutrición del adulto, Parásitos intestinales, Alimentación y nutrición del adulto mayor, Enfermedad diarreica aguda, Guías alimentarias para la población colombiana, Alimentación saludable en el hogar, Loncheras nutritivas, Adecuado almacenamiento de alimentos, Preparación y consumo de frutas y verduras, Enfermedades transmitidas por alimentos. Los resultados de la encuesta indicaron un marcado interés por el tema **GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION COLOMBIANA** (con un 52% de las

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

respuestas). Además, la mayoría de los participantes expresaron su preferencia por sesiones durante la jornada matutina. Esta metodología asegura que el plan de estilos de vida saludable esté alineado con las necesidades reales de la comunidad, permitiendo así una mayor efectividad y aceptación del programa. La selección de temas y actividades refleja un enfoque integral en la salud, abarcando aspectos nutricionales, físicos y preventivos. En cuanto a la actividad física, la flexibilidad fue la segunda respuesta más seleccionada con un 20.5% de las respuestas por lo que se le dará prioridad a los **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**

Grupo/s interactivo/s:

El plan de estilos de vida saludable está diseñado para atender a una población que se encuentra en el rango de 45 a 75 años. Esta población pertenece a un nivel socioeconómico vulnerable, lo que implica que tienen acceso limitado a recursos y servicios. Además, su nivel educativo se centra en estudios básicos de primaria, lo que resalta la importancia de adaptar las estrategias de comunicación y enseñanza para asegurar que la información sea accesible y comprensible para todos los participantes

Identificación participativa de la necesidad:

La prioridad se da a este tema porque:

- **Relevancia para la salud pública**: Los estilos de vida saludables tienen un impacto directo en la prevención de enfermedades no transmisibles y la promoción del bienestar general.
- **Prevalencia de malos hábitos**: Existe una alta incidencia de prácticas no saludables, como la mala alimentación y el sedentarismo, que pueden ser modificadas a través de la educación y la comunicación efectiva.
- **Impacto en la calidad de vida**: Mejorar los estilos de vida puede conducir a una mejor calidad de vida y a la reducción de la carga sanitaria.

Las causas que se pueden abordar inmediatamente desde un proceso IEC incluyen:

- **Desinformación**: Combatir la falta de conocimiento sobre nutrición y actividad física mediante la difusión de información clara y accesible.
- **Motivación**: Fomentar la motivación personal y comunitaria para adoptar y mantener hábitos saludables.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- **Habilidades prácticas**: Enseñar habilidades para la selección de alimentos saludables, la preparación de comidas y la incorporación de la actividad física en la vida diaria.

Entornos: Individual __x_, Familiar _x__, Institucional, ___, Comunitario _x__

Tema:

Las **Guías Alimentarias para la Población Colombiana** son un conjunto de recomendaciones nutricionales diseñadas para promover hábitos alimentarios saludables en personas mayores de dos años. Estas guías son el resultado de un proceso de revisión y actualización basado en la evidencia científica más reciente y sólida, y tienen en cuenta las prioridades en salud y nutrición pública a nivel nacional y territorial

Descripción del Tema: Guías Alimentarias para la Población Colombiana

- **Objetivo**: Orientar a la población colombiana sobre prácticas de alimentación saludables que contribuyan a la prevención de enfermedades y al mejoramiento de la calidad de vida.
- **Fundamento**: Las guías se fundamentan en la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), considerando los determinantes sociales y culturales de la población.
- **Contenido**: Incluyen definiciones de grupos y subgrupos de alimentos, metas nutricionales por grupos de edad, y recomendaciones para una alimentación variada, nutritiva y saludable.
- **Enfoque**: Son dinámicas, temporales y flexibles, adaptándose a las necesidades de personas sanas de diferentes edades y niveles de actividad física.
- **Aplicación**: Sirven como herramienta para padres, madres y cuidadores, así como para educadores y profesionales de la salud, para seleccionar los mejores alimentos y las porciones adecuadas en cada comida.

TEMA: Guias alimentarias para la población colombiana, NOMBRE DEL ENCUENTRO: Comprendiendo las guias alimentarias

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Fomentar estilos de vida saludables: Mejorar la calidad de vida de los individuos y la comunidad a través de la promoción de hábitos alimentarios correctos.

Mejorar la selección y manejo de los alimentos

Proporcionar mensajes comprensibles y aplicables: Asegurar que la información sea accesible y pueda ser implementada a nivel individual y familiar.

Objetivos:

Información: Proporcionar a los participantes datos actualizados y basados en evidencia sobre las Guías Alimentarias para la Población Colombiana, incluyendo la importancia de una dieta balanceada y los beneficios de seguir las recomendaciones de las guías.

Educación: Facilitar el aprendizaje interactivo y práctico para que los participantes entiendan cómo aplicar las guías en su vida diaria y reconozcan los grupos de alimentos

Comunicación: Establecer un diálogo bidireccional donde los participantes puedan compartir sus experiencias, dudas y éxitos, fomentando así una comunidad de apoyo que promueva la adopción de hábitos saludables y la difusión de estos conocimientos en su entorno.

El objetivo es que, al final de la sesión, los participantes no solo hayan recibido información, sino que también hayan desarrollado habilidades educativas y de comunicación que les permitan tomar decisiones informadas y aplicar cambios positivos en su estilo de vida y en su comunidad.

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

Para el desarrollo de la sesión sobre las **Guías Alimentarias para la Población Colombiana**, implementaremos una metodología que integre la fundamentación teórica con prácticas interactivas y participativas. La sesión se estructurará de la siguiente manera:
Introducción Teórica: Se comenzará con una breve presentación sobre la importancia de los estilos de vida saludables, basándonos en la evidencia científica que respalda las

recomendaciones de las guías alimentarias. Se discutirán los beneficios de una alimentación balanceada y la actividad física regular. Para esta introducción se hará uso del material "Guías alimentarias para la población colombiana mayor a dos años"
Actividades Interactivas: Se realizarán actividades grupales para fomentar la comprensión de los conceptos. Se incorporará la herramienta "La escalera del buen comer" que puede ser encontrada en La caja de herramientas IEC de la subdirección de nutrición
Metodología para Ejercicios de Flexibilidad:
Calentamiento: Iniciaremos con un calentamiento suave para preparar el cuerpo para la actividad física, aumentando la temperatura corporal y reduciendo el riesgo de lesiones.
Ejercicios de Flexibilidad: Seguiremos con una serie de ejercicios de flexibilidad que incluirán estiramientos estáticos y dinámicos. Los ejercicios se realizarán de manera progresiva, comenzando con movimientos suaves y aumentando gradualmente la intensidad.

Mensajes: "Tu plato, tu salud: Cada bocado cuenta hacia un futuro más saludable y feliz" Este mensaje está relacionado con el contenido de las **Guías Alimentarias para la Población Colombiana Mayor de 2 Años**. Este mensaje refleja los principios fundamentales de las guías, que enfatizan la importancia de una alimentación balanceada y consciente para el mantenimiento de la salud y el bienestar a largo plazo

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Nombre de la Herramienta: **" La escalera del buen comer"**	Actividad lúdico pedagógica en el que los participantes realizan un recorrido desde la salida hasta la meta. Participan 3	La "Escalera del buen comer" permitirá fortalecer dispositivos básicos de aprendizaje y adquisición de	Recurso físico: TABLERO ESCALERA DEL BUEN COMER Dado	Convocatoria visible mediante carteles informativos una semana antes con fecha y hora de la sesión

	personas con ayuda de un dado, el cual, cada jugador lanza y avanza del escalón 1 al 9 señalado con un triángulo amarillo o un círculo verde, como también podrá obtener en el lanzamiento un cede el turno o avanza una casilla más. El jugador al ubicarse en el escalón correspondiente tendrá la oportunidad de contestar una pregunta que podrá ser con imágenes, la cual, si se responde acertadamente le dará la oportunidad de lanzar nuevamente el dado y así ir avanzando hasta la meta, en caso que no se responda bien el	conocimientos sobre la importancia de aceptar los diferentes grupos de alimentos (frutas, verduras, lácteos, carnes) para favorecer su estado de salud y de nutrición, así como, el fortalecimiento de los hábitos en tiempos de comidas	Fichas Preguntas	El nutricionista deberá realizar el diseño de las tarjetas que contendrán preguntas de trivia sobre nutrición,

	jugador deberá realizar una penitencia de actividad física, cediendo así el turno al siguiente jugador			

4. EVALUACIÒN

Se realizarán las siguientes preguntas a los participantes

- **Alimentación Diaria:** "¿Qué alimentos come normalmente y cuáles cree que son buenos para su salud?"
- **Cambios Positivos:** "¿Puede mencionar un cambio sencillo que podría hacer para comer más saludable?"
- **Comidas Familiares:** "¿Cómo asegura que su familia come variado y nutritivo?"
- **Entendimiento de las Guías:** "¿Le resultó fácil entender las recomendaciones sobre qué comer cada día?"
- **Ayuda de las Guías:** "¿Cree que las ideas que hablamos hoy le ayudarán a elegir mejor los alimentos?"
- **Compartir Aprendizaje:** "¿Qué le gustaría contarle a sus amigos o familiares sobre lo que aprendió hoy?"

Las respuestas de los participantes deben ser registradas en el acta que se elabore como soporte de cada sesión.

Elaborado por:

ANDRES BORGES MND 07687

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: SANTA FE CANDELARIA	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR AGUAS I Y AGUAS II

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
8	6	2024	ANDRES BORGES	PARTICIPANTES	VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS	COMEDOR AGUAS I Y AGUAS II	9:00 a. m.	Calle 22 #0-10
8	6	2024	ANDRES BORGES	PARTICIPANTES	PORCIONES DE ALIMENTOS Y EJERCICIOS DE COORDINACION	COMEDOR AGUAS I Y AGUAS	9:00 a. m.	Calle 22 #0-10
20	7	2024	ANDRES BORGES	PARTICIPANTES	ALIMENTACION Y NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	COMEDOR AGUAS I Y AGUAS	9:00 a. m.	Calle 22 #0-10
17	8	2024	ANDRES BORGES	PARTICIPANTES	VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS	COMEDOR AGUAS I Y AGUAS	9:00 a. m.	Calle 22 #0-10
17	8	2024	ANDRES BORGES	PARTICIPANTES	HIPERTENSION Y EJERCICIOS DE COORDINACION	COMEDOR AGUAS I Y AGUAS	9:00 a. m.	Calle 22 #0-10
21	9	2024	ANDRES BORGES	PARTICIPANTES	ALIMENTACION Y NUTRICION EN EL ADULTO Y EJERCICION DE COORDINACION	COMEDOR AGUAS I Y AGUAS	9:00 a. m.	Calle 22 #0-10
12	10	2024	ANDRES BORGES	PARTICIPANTES	VALORO Y CUIDO NUESTROS ALIMENTOS	COMEDOR AGUAS I Y AGUAS	9:00 a. m.	Calle 22 #0-10
12	10	2024	ANDRES BORGES	PARTICIPANTES	GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION COLOMBIANA Y EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	COMEDOR AGUAS I Y AGUAS	9:00 a. m.	Calle 22 #0-10

De: Equipo Técnico
Enviado: martes, 9 de julio de 2024 9:38 a. m.
Para: C_7377-2024_AguaslyAguasII@outlook.com; funfasu@gmail.com
CC: Luz Amanda Leon Bernal
Asunto: RV: SOLICITUD CAMBIO DE FECHA ACTIVIDAD IEC-EVS

Cordial saludo Comedor Comunitario Aguas I y Aguas II,

Por medio del presente confirmamos el cambio de la fecha en el cronograma de la sesión del mes de julio, por ser festivo.

Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ
Equipo Promoción de Prácticas Saludables en Alimentación Nutrición y Actividad Física
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel: (571) 3279797

De: Aguas I y Aguas II Comedor <C_7377-2024_AguaslyAguasII@outlook.com>
Enviado: jueves, 4 de julio de 2024 10:50
Para: Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
Asunto: SOLICITUD CAMBIO DE FECHA ACTIVIDAD IEC-EVS

Cordial saludo, de la manera mas atenta me permito solicitar su autorización para cambio de fecha de la realización de la actividad IEC de este mes para el
06/07/2024, ya que por error en cronograma quedo programada para el 20, que es festivo.

Agradezco su colaboración.

Andrés Borges Vásquez
Nutricionista - Dietista

Enviado desde Correo para Windows 10



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."

De: Eliana Lorena Suarez Higuera
Enviado: viernes, 7 de junio de 2024 3:17 p. m.
Para: Comedor Comunitario Aguas; funfasu@gmail.com
CC: Luz Amanda Leon Bernal; Jenny Catherine Posso Lozada; Gina Paola Arocha Zuluaga
Asunto: RE: Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario AGUAS I Y AGUAS II

Cordial saludo,

Teniendo en cuenta la solicitud del correo que antecede, confirmamos pueden realizar el cambio de fecha solicitado.

Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Eliana Lorena Suárez Higuera
Contratista
Subdirección de Nutrición
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel: (571) 3279797

De: Comedor Comunitario Aguas <Comedoraguas@outlook.com>
Enviado: viernes, 7 de junio de 2024 12:10
Para: Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
Asunto: RE: Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario AGUAS I Y AGUAS II

Cordial saludo, teniendo en cuenta que se recibe este correo un día antes de la fecha programada para la realización de la primera actividad de IEC, Solicitamos por favor autorizar cambio de fecha para el sábado 22 de junio, esto con el fin de realizar los ajustes recibidos y de programar de manera eficiente la realización de la actividad.

Muchas gracias

Enviado desde Correo para Windows 10

De: Eliana Lorena Suarez Higuera
Enviado: viernes, 7 de junio de 2024 11:33 a. m.
Para: Comedor Comunitario Aguas; funfasu@gmail.com
CC: Luz Amanda Leon Bernal; Gina Paola Arocha Zuluaga; Jenny Catherine Posso Lozada
Asunto: Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario AGUAS I Y AGUAS II

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario AGUAS I Y AGUAS II,**

En el marco del convenio 7377 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 el documento del mes de septiembre en la sección de mensajes solo se incluyó una frase muy corta en la cual no indica que es lo que se quiere transmitir, ni que es lo que se espera que los usuarios del comedor conozcan, apliquen una vez finalice la sesión, es necesario ajustar.
- Todas las evaluaciones mensuales tienen las misma metodología y las mismas preguntas orientadoras para todas las temáticas, se sugiere adaptar y variar con el fin del mejoramiento continuo de las acciones de IEC.
- En el formato cronograma no se incluye el nombre del comedor, no incluye acciones relacionadas con actividad física a pesar de que si se contemplan en los documentos de construcción de las Estrategias IEC, por favor ajustar ya que en el cronograma deben visibilizarse todas las acciones.
- De forma general, en los documentos utiliza términos técnicos incorrectos como “Enfermedades crónicas” en vez de usar “enfermedades no transmisibles” y “hábitos alimenticios” en vez de usar la forma correcta: “hábitos alimentarios”, por favor revisar y ajustar.
- En los documentos de Word es importante unificar el tipo de letras, tamaño.
- En algunos de los documentos en Word no incluyeron el nombre de la localidad.

Por otra parte, si bien la determinación de la temática se realizó de forma participativa con los usuarios del comedor y como resultado se tienen en común con el Comedor

comunitario Veracruz varios temas, así como el mismo nutricionista. Es importante para futuros proceso tener en cuenta el enfoque diferencial y territorial al momento de diseñar e implementar las acciones de promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física.

Para finalizar, les confirmamos que 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,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Eliana Lorena Suárez Higuera
Contratista
Subdirección de Nutrición
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel: (571) 3279797



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."

De: Equipo Técnico
Enviado: lunes, 9 de septiembre de 2024 9:18 a. m.
Para: Aguas I y Aguas II Comedor
Asunto: RE: Solicitud cambio de fecha actividad IEC-Septiembre

Cordial saludo,
Confirmamos cargue de información en la carpeta correspondiente

Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ
Equipo Promoción de Prácticas Saludables en Alimentación Nutrición y Actividad Física
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel: (571) 3279797

De: Aguas I y Aguas II Comedor <C_7377-2024_AguasIyAguasII@outlook.com>
Enviado: lunes, 9 de septiembre de 2024 8:58
Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Asunto: RE: Solicitud cambio de fecha actividad IEC-Septiembre

Buenos días, adjunto lo solicitado.

Muchas gracias.

Enviado desde Correo para Windows 10

De: Equipo Técnico
Enviado: lunes, 9 de septiembre de 2024 8:55 a. m.
Para: Aguas I y Aguas II Comedor
Asunto: RE: Solicitud cambio de fecha actividad IEC-Septiembre

Cordial saludo Comedor Comunitario Aguas I y Aguas II,

Agradecemos la información de la modificación en fecha del cronograma septiembre para la realización de las acciones IEC, sin embargo, solicitamos nos envíen el archivo ajustado, para poder cargarlo en la carpeta Versión Final del comedor, la cual es de acceso por parte del equipo de Supervisión de la Subdirección de Nutrición.

Quedamos atentas.

Cordialmente,

Equipo Promoción de Prácticas Saludables en Alimentación Nutrición y Actividad Física
SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN
SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL
Tel: (571) 3279797

De: Aguas I y Aguas II Comedor <C_7377-2024_AguasIyAguasII@outlook.com>
Enviado: lunes, 9 de septiembre de 2024 8:50
Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Asunto: Solicitud cambio de fecha actividad IEC-Septiembre

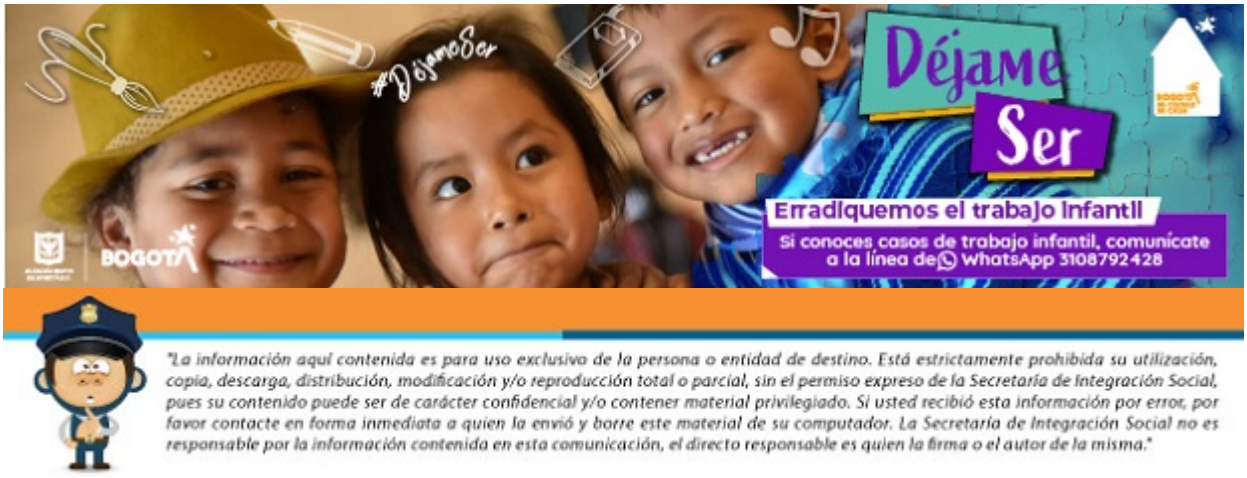
Cordial saludo,

Me permito solicitar su autorización para cambio de fecha de la actividad IEC programada el 21/09/2024
para ejecutarla el próximo 12/09/2024, lo anterior debido a compromisos médicos del profesional en nutrición del comedor.

Muchas gracias,

Liana Alexandra Botero Muñoz
Responsable del servicio

Enviado desde Correo para Windows 10



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."





"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."