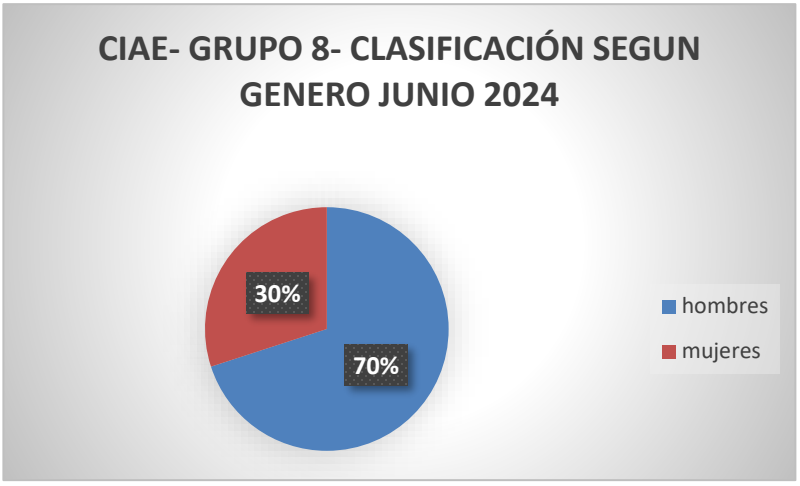
1. DATOS GENERALES
Fecha: 05/07/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Centro integrarte atención externa grupo 8 Localidad: Bosa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Handry Hobana Quiñones Jiménez Coordinadora Kimberly Katherin Ortega Rojas Nutricionista

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población vinculada al Centro Integrarte Atención Externa Grupo 8, el cual se encuentra ubicado en la localidad de Bosa, cuenta con 60 participantes en condición de discapacidad, los cuales se dividen según su género en 42 hombres y 18 mujeres



Grafica 1. Clasificación CIAE grupo 8, según género.

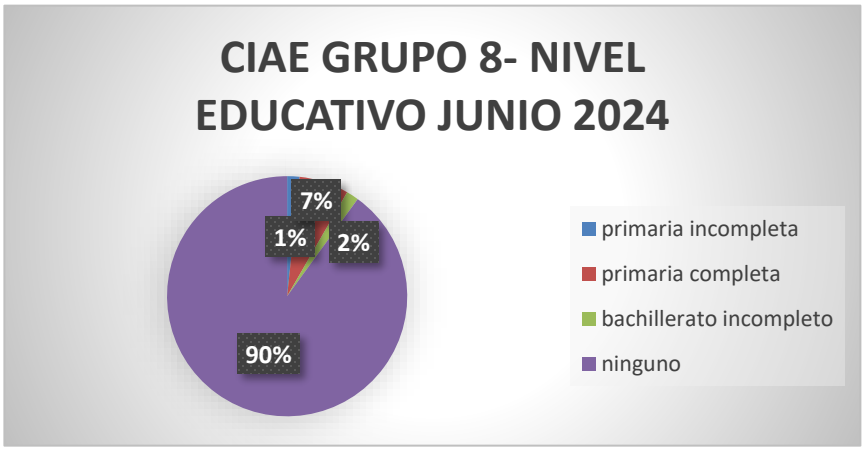
2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Los grupos poblacionales se distribuyen de la siguiente manera: jóvenes de 19 a 26 años: 31 personas, adultos maduros de 27 a 59 años: 23 personas.



Grafica 2. Clasificación CIAE grupo 8, según edad.

Teniendo en cuenta el nivel educativo de la población se clasifica de la siguiente manera: bachillerato incompleto 1 persona, básica primaria incompleta: 1 persona, básica primaria completa 4 personas y ningún nivel educativo: 54 personas.



Grafica 3. Clasificación CIAE grupo 8, según nivel educativo.

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

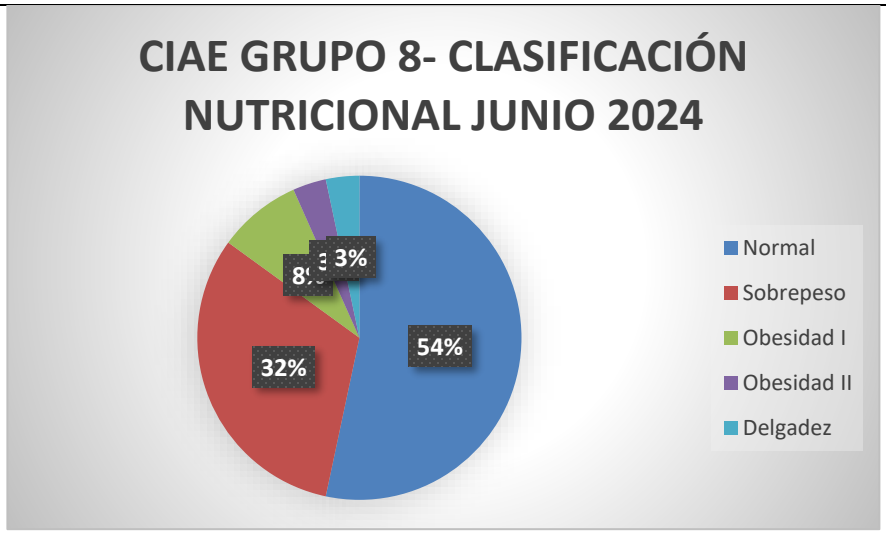
Teniendo en cuenta el tipo de discapacidad se clasifica de la siguiente manera: discapacidad cognitiva: 25 personas discapacidad psicosocial: 2 personas y discapacidad múltiple: 33 personas.



Grafica 4. Clasificación CIAE grupo 8, según discapacidad.

Teniendo en cuenta los indicadores antropométricos de peso, talla e IMC, los participantes del grupo CIAE grupo 8 se clasifican según estado nutricional de la siguiente manera.

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Grafica 5. Clasificación CIAE grupo 8, estado nutricional.

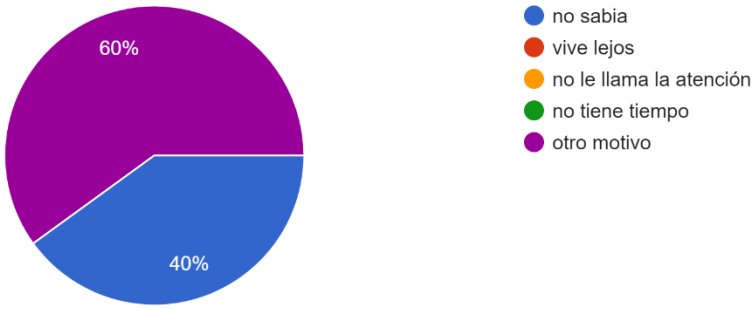
Además, se realizó la siguiente encuesta por medio de Google formularios, donde se les preguntaba a los referentes familiares lo siguiente:



2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

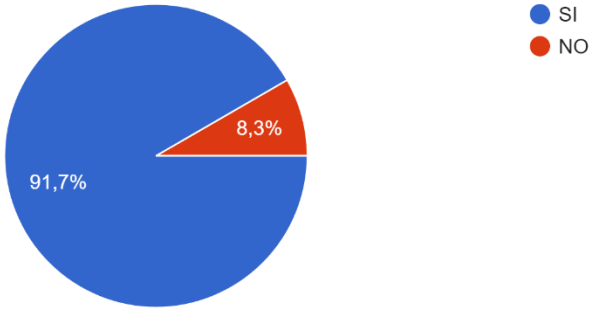
si su respuesta a la anterior pregunta fue no, ¿por qué ?

5 respuestas



2. A los talleres que ha asistido, el capacitador le ha explicado los temas con un lenguaje claro y sencillo?

12 respuestas



2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

3. Seleccione como máximo ocho (8) de los siguientes temas de su mayor interés:

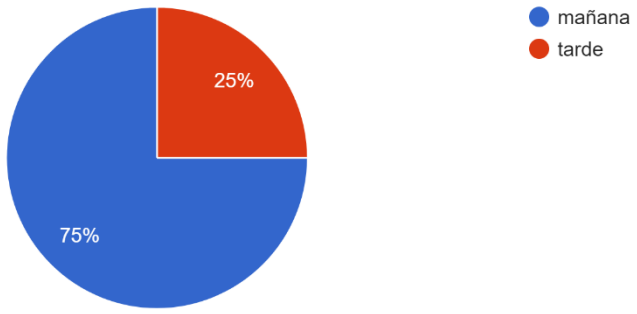
12 respuestas



2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

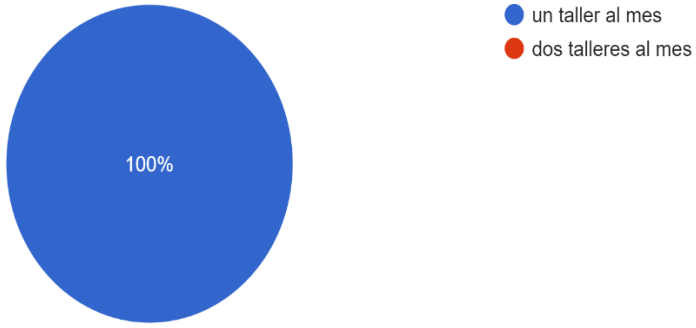
4. ¿Qué jornada prefiere para asistir a los talleres de capacitación en estilos de vida saludable?

12 respuestas



5. Seleccione cuál de las siguientes opciones estaría usted dispuesto(a) a asistir (frecuencia):

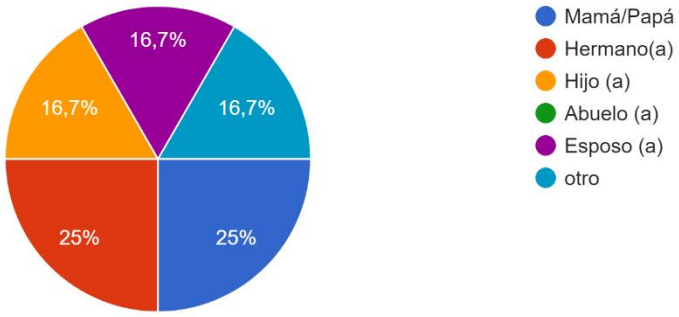
12 respuestas



2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

6. Con cuál de los siguientes integrantes de su familia le gustaría asistir a las capacitaciones?

12 respuestas



Grupo/s interactivo/s:

Adultos con discapacidad vinculados al CIAE Grupo 8
Referentes familiares
Profesionales de CIAE Grupo 8

Identificación participativa de la necesidad:

Teniendo en cuenta las características de la población donde el 55% tiene discapacidad múltiple, el 46% tiene estado nutricional de malnutrición por déficit o exceso y el 90% no cuenta con ningún niel educativo, además de la encuesta de promoción de hábitos de vida y alimentación saludable realizada a los referentes familiares, se priorizaron las siguientes temáticas a desarrollar:

- Preparación y consumo de frutas y verduras
- Actividad física
- Enfermedades transmitidas por alimentos
- Alimentación saludable en el hogar
- Comportamiento en la mesa
- Hábitos higiénicos
- Conservación de frutas y verduras a nivel casero

Cabe resaltar que la participación de los referentes familiares en las actividades de hábitos saludables es activa y que son los principales influenciadores en la alimentación ofrecida a las personas con discapacidad, la estrategia ira dirigida en su mayoría a los referentes familiares.

2.DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
La estrategia se realizará teniendo en cuenta las características de la población presentadas en el primer apartado, la identificación participativa de las necesidades se realizará por grupos teniendo en cuenta la temática de cada uno de los talleres que se realizaran en la estrategia IEC.
Entornos: Individual _X__, Familiar _X__, Institucional, _X__, Comunitario ___
Tema: “Vida sana en acción”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: La estrategia parte de la observación directa de las necesidades, frente a los hábitos alimentarios de los adultos y sus familias, atendidos en el CIAE Grupo 8, hasta el diseño e implementación de la estrategia de información, educación y comunicación para la promoción en estilos de vida saludable.
Objetivos: Información: Reconocer los principios básicos de un estilo de vida saludable enfocado en alimentación y actividad física. Educación: Comprender la importancia de un adecuado estilo de vida saludable para la salud. Comunicación: Implementar prácticas para un adecuado estilo de vida saludable enfocado en alimentación y actividad física.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: En Información: Informar a los participantes, referentes familiares sobre las propiedades nutricionales de todos los grupos de alimentos, presentes en el plato saludable de la familia colombiana, importancia de la hidratación y actividad física con el fin de promover la adopción de hábitos de vida saludable. En educación: Fortalecer los conocimientos de los participantes y referentes familiares sobre la importancia del consumo de todos los grupos de alimentos, clave para una adecuada nutrición y

prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, la hidratación como parte fundamental para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo.

En comunicación: Se abordará especialmente durante los tiempos de comidas en el comedor reforzando por parte de todos los profesionales del centro integrarte, la aceptación de los alimentos ofrecidos, el nutricionista o equipo profesional estará en capacidad de realizar seguimiento mensual, así como, con las familias reforzar alimentación en el hogar.

Mensajes:
- "Disfruta y cocina frutas y verdura cada día"
- "Muévete con energía, realiza una actividad cada día"
- "Con higiene y limpieza, vivirás con más fortaleza"
- "Come con sabiduría, salud en tu familia"
- "En la mesa con cuidado, buenos modales a tu lado"
- "Guarda bien tus vegetales, frescos y sin males"

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
"Vida sana en acción" "En la mesa con cuidado, buenos modales a tu lado"	Objetivo: Fomentar la práctica de modales adecuados en la mesa, promoviendo el respeto, la cortesía y el buen comportamiento durante las comidas, para crear un ambiente agradable y armonioso que favorezca la convivencia familiar y social. Se iniciará el taller con las personas con discapacidad con una actividad presaberes-rompe	Teniendo en cuenta la encuesta realizada a los referentes familiares donde el 50% muestra su interés en el tema adecuados modales en el comedor.	- Imágenes alusivas a buenos modales en el comedor y a malos modales en el comedor Postre saludable	Julio 2024

	hielo: con un juego llamado ensalada de frutas, donde los participantes deberán cambiar de puesto, de acuerdo con la fruta que se les asigne, el ultimo participante en sentarse, deberá responder alguna de las siguientes preguntas: a) ¿Por qué son importantes los buenos modales en el comedor? b) Nombre algunos buenos modales que conozca Se realizará un taller donde las personas con discapacidad deberán identificar que imágenes corresponden a adecuados comportamientos en el comedor y que imágenes no corresponden al buen comportamiento y modales en el mismo. Después s e invitaran al comedor a consumir un postre saludable y los participantes,			

	pondrán en practica lo aprendido durante la sesión.			
“Vida sana en acción” Disfruta y cocina frutas y verdura cada día	Objetivo: Identificar la importancia del consumo y la preparación de frutas y verduras cada día. Se realizará un taller con los referentes familiares acerca de la importancia del consumo de las frutas y verduras y las propiedades nutricionales de las mismas. Actividad pre-saberes las siguientes preguntas: 1) ¿Cuántas frutas debo consumir mínimo al día? 2) ¿Cuántas verduras debo consumir mínimo al día? 3) ¿Qué propiedades nutricionales en común tienen las frutas y verduras Actividad principal: Se realizara un taller de	Teniendo en cuenta la encuesta realizada a los referentes familiares donde el 66,7%expresa interés por talleres de alimentación saludable, preparación y consumo de frutas y verduras. 8 23 18	- Frutas y verduras como parte del taller de alimentación saludable. - Recetario frutas y verduras	Agosto 2024

	cocina saludable, donde se les enseñara a los referentes a preparar 5 recetas saludables de frutas y verduras, al final se compartirá el recetario digital. Actividad evaluativa: se realizará las primeras preguntas pre saberes como parte evaluativa.			
“Vida sana en acción” "Con higiene y limpieza, vivirás con más fortaleza"	Objetivo: Enseñar a los referentes familiares la importancia de la limpieza y la desinfección del hogar y las frutas y verduras en la alimentación. Se proyectara un video acerca de una historia de como el no cuidado de una correcta manipulación de alimentos puede llevar a afectar la salud de la	Teniendo en cuenta la encuesta realizada a los referentes familiares donde el 66,7%expresa interés por el tema Enfermedades transmitidas por alimentos	- Video beam - Video informativo - Hipoclorito, jarras - Frutas y verduras Alimentos para preparación saludable	Septiembre 2024

	comunidad, posteriormente se realizara un taller con los referentes donde ellos deberán desinfectar frutas y verduras y con estos alimentos realizar una preparación saludable.			
“Vida sana en acción” "Muévete con energía, realiza una actividad cada día"	Objetivo: Promover la actividad física en los participantes con el fin por medio de actividades pequeñas y pausas activas que puedan realizar de manera diaria. Se realizará una corta presentación, explicándoles a las personas con discapacidad la importancia de realizar actividad física, posteriormente se les darán ejemplos prácticos de diferentes actividades que pueden realizar en el día a día. Además, se organizara junto con el equipo profesional la celebración del día de la actividad física, donde se realizaran diferentes actividades alusivas a este día, al final se realizara clausura del	Teniendo en cuenta la encuesta realizada a los referentes familiares donde el 66,7%expresa interés por promover la actividad física en las personas con discapacidad.	- Video beam - Balón de futbol - Recordatorio día de actividad física - Video informativo importancia de la actividad física.	Octubre 2024

	día con un partido de futbol entre algunos participantes y profesionales de la unidad operativa.			
“Vida sana en acción” "Guarda bien tus vegetales, frescos y sin males"	Objetivo Promover la adecuada conservación de frutas y verduras con el fin de que las familias tengan herramientas adecuadas para la seguridad alimentaria. Se realizará un taller con participantes, acerca de encurtidos naturales donde se les enseñará a los referentes participantes a preparar encurtidos de verduras.	Teniendo en cuenta la encuesta realizada a los referentes familiares donde el 50%expresa interés por la conservación adecuada frutas y verduras	-Vasos de vidrios para encurtidos -Frutas y verduras - -Presentación Powerpoint	Noviembre 2024
“Vida sana en acción” "Guarda bien tus vegetales, frescos y sin males"	Objetivo Promover la adecuada conservación de frutas y verduras con el fin de que las familias tengan	Teniendo en cuenta la encuesta realizada a los referentes familiares donde el 50%expresa interés por la	-Vasos de vidrios para encurtidos -Frutas y verduras -Presentación Powerpoint	Diciembre 2024

	herramientas adecuadas para la seguridad alimentaria. Se realizará un taller con participantes y algunos referentes familiares, acerca de encurtidos naturales donde se les enseñará a los referentes familiares a preparar estos encurtidos de frutas.	conservación adecuada frutas y verduras		

4. EVALUACIÓN

A los referentes familiares, se les aplicará un pre y post test con preguntas relacionadas al consumo de alimentación saludable y la práctica de actividad física.

Elaborado por:
Kimberly Ortega
Nutricionista Dietista
Centro Integrarte Atención Externa Grupo 8