FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	8
Práctica (s) o tema (s)	"Sabores que Nutren: Postres y Snacks con Beneficios Probióticos"
Mensaje	Endulza tu vida de manera saludable, descubre postres deliciosos, nutritivos y hechos con amor, para disfrutar en familia, porque comer bien también puede ser dulce.
Objetivo IEC	Promover el disfrute de postres saludables que combinen sabor y nutrición, ofreciendo opciones deliciosas y conscientes para fomentar un estilo de vida equilibrado en los referentes familiares.
Marco de referencia	En ocasiones nuestro cuerpo nos pide algo dulce y lo primero que nos viene a la mente son un conjunto de alimentos que deberíamos intentar evitar: donuts, helados, bombones de chocolate, chuches... Hasta el punto de provocar unas ganas incontrolables de suplir ese antojo de dulce que nos está entrando. Es cierto que puede ser difícil satisfacer nuestro capricho con una alternativa más sana, pero, ¡tenemos la solución! A continuación, te dejamos 30 recetas de postres saludables para chuparse los dedos y comer sin culpa. Un postre saludable podria ser el siguiente: Tiempo: 15 minutos Ingredientes para 3 porciones 2 tazas de yogur griego o leche deslactosada 1 cucharada de aceite de coco 2 cucharadas de cocoa 100 gramos de fruta de su preferencia: banano, mango 2 tazas de avena en hojuelas 1 cucharadita stevia o miel Elaboración Paso 1. Introduce los ingredientes como: yogurt, avena, stevia, fruta en una batidora y mézclalo todo hasta obtener una crema suave. Paso 2. Prepara en baño maria la cocoa, con el aceite de coco y un chorito de leche Paso 3. Sirve la mezcla de la batidore y al final agrega la mezcla de cocoa, deja reposar y disfruta
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará inicio al taller de elaboración de postres saludables, con la explicación de que ingredientes convencionalmente se utilizan para elaborar postres, los cuales son: azúcar, colorantes artificiales y grasa y que se desea encontrar ingredientes más naturales y saludables para la elaboración de postres en el hogar, por lo cual se realiza junto con los referentes familiares llamado postre de avena y banano, donde se eligieron 2 referentes los cuales fueron los encargados de elaborar el postre y distribuirlo a los demás referentes familiares, previamente explicando las B.P.M. e inocuidad que deben presentar los alimentos con el fin de que sean seguros para su consumo.
No. de participantes por sesión	32
Herramienta pedagógica	https://www.elmueble.com/recetas/postres-para-chuparse-dedos-comer-sin-culpa_44703
Recursos	Recursos humanos: profesionales de apoyo: nutricionista y tecnóloga de alimentos Recursos físicos: sillas, salón, estufa, procesador de alimentos, ingredientes postres, utensilios de cocina, vasos, tablas.
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/file/d/1Z94fhcs5MN284w5vh_XflQG1bgckCiiV/view?usp=drive_link
Valoración de la sesión	Se observa que los referentes familiares demuestran interés en la elaboración de postres saludables, utilizando ingredientes más saludables como avena, Stevia o miel, cocoa, fruta, yogurt y aceite de coco. Siendo alternativas más saludables que reconocen que pueden incluir en su dieta y la de su familia. Además reconocen las buenas practicas de manipulación de alimentos, el uso correcto del tapabocas, gorro y lavado de manos.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 1 de 2

TEMA DE LA ACTIVIDAD: jornada pedagogica "sabores que nutren: Postres y snacks FECHA: 18/02/2025

HORA DE INICIO: 9:30 am HORA DE FINALIZACIÓN: 10:15 am

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
1	Breiton Vargas	y Luz Patricia B	Madre	Calle 71 S #81.80	Bosa	Bosa	3142492591
2	Cristhian Elegalde	Nubia Murillo	madre	Calle 80 Bis Sur # 94-75	Parques Bogotá	Bosa	3107914869
3	[illegible]	[illegible]	[illegible]	cll 76 SUR #80W 25 int 4 apto 203	Laureles Bosa	Bosa	314/279 5882
4	Brian Steven Quintana	Elena Ramirez	Mamá	cra 81 #71 A 45 sur	Humberto Valencia	Bosa	3208820981
5	Danilo Bozano	Edwina Bustos	mamá	KP OC M 6 TG	Pio 12	Kenedy	3044133500
6	Alejandro Abello	Rosalba Espso	mamá	cr 86 # 57 C 04	escosia san antonio	Bosa	3112510710
7	Engrid moreno	Diana Garcia	mama	K 85 57 d 02	bosa	bosa	3135703456
8	NIKY FABIAN BOCANEGRA GARZON	Olga Lucia Garzon R.	Mama	Carrera 77 K bis 65 b 17 sur	Acuarela 2.	Bosa	3122603662
9	Alumno EDICSON IOTA PORGRO	Alumno IOTA	PAPA	C 117 SUR # 78-01	ALAMEDA	BOSA	3053482339
10	Duvan castro	Julia Olarte	mamá		Laureles	Bosa	3136768411

Nombre y cargo del profesional: Kimberly Kathelin Ortega Rojas - Nutricionista

Registro profesional: M.N.D. 07055 - 1.085.815.312

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 2 de 2

TEMA DE LA ACTIVIDAD: jornada pedagogica "sabores que nutren: Postres y Snacks con bonepitos probioticos FECHA: 18/02/2025
HORA DE INICIO: 9:30 am HORA DE FINALIZACIÓN: 10:15 am

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
11	Jonathan A Mejia Noreño	Zoila Bola	Abuela	Kr 71C 78B Sur 16	Josema Carbonell	Bosa	3219507718
12	Diego A Maldonado	Ismaelina M.	mamá	Dia-81F bis #70A10	Palestino	Bosa	322816 3537
13	karen orozco	Marleny Arias	mamá	cll 54b 81A35	Britalia	kennedy	3134037274
14	wilson Mauricio Bocanegra	Irma Poada	Mamá	calle 80 bis su- 91-90-	Parques de Bogotá	bosa	320 866 06 39-
15	Yazmin Andrea Vargas Mauricio	Aura Yazmin Mureis Cardenas	Mamá	transversal 97A 2-70	Tierra Buena	Kemedy	312384 7755
16	Luyibin Cabarco	Henry Cabarco	Papa	cll 38083 A 06	Llano Grande	Kenedy	3208827882
17	Gisele Valentina	Alba Mery Davila	abuela	calle 54 Ct 102 25.	Porvenir Con 172	Bosa	3104798359
18	Jeiry David Estrada	Sin Acesso	Abuela	calle 54C Sur # 1035	porvenir bosa	bosa	3234780795
19	Alicia Alcantara	Brenda Ariza	Hermana.	Kra 80F N- 58j 43 s.e.	Bosa Cleveland	Bosa	314.305 Cq 39
20	Stefania F	Diana Franco	Mamá	Cra 78H 66-05	Bosa	Bosa	3103913784

Nombre y cargo del profesional: Kimberly Ortega Rojas - Nutricionista
Registro profesional: M.N.D. 07055 - 1.095.815.372

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 1 de 2

TEMA DE LA ACTIVIDAD: jornada pedagogica "sabores que nutren" postres y snacks con bebidas FECHA: 19/02/2025
HORA DE INICIO: 9:30 am HORA DE FINALIZACIÓN: Probitos 10:15 am

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
1	Ma Camila Fernandez	Jannet Gomez	Mamá	Cll 62A Sur #19-42	Perdomo	C. Bolivar	3013194426
2	Lisa Vanessa Avila	Florelisa Acosta	Madre	Cl 56 Sur # 92-06	Bosa Cielo y Cale	Bosa	321 427 8759
3	CHRISTIAN TORRES	ANDRES TORRES	PADRE	Cll 63 SUR #35-24	CANDELARIA	Ciudad Bolivar	3118649849
4	Camila Torres Gladys Torres	Gladys Alturo	Naturela	calle 63 # 3524	candelaria	c Bolivar	3216923540
5	Cristian Cerquera	Felipe Cerquera F.	Hermano	Calle 69L Sur 18 H 40	Villa Gloria	C. Bolívar	3229401456
6	Jorge Yair Mtz	Luz Yolanda Martinez	mamá	calle 69 IV Sur 78 47	docen mtz	c Bolivar	322 670 7701
7	Ivan Andres Sanchez Bastos	Liceny Valeria Bastos P	Papá	Calle 68B Sur 69-61	El Tesoro	Ciudad Bolívar	3223426933
8	Jefferson Castillo	María Guzmán	Mamá	D.g 62 #20B 30	Tunal Central	Ciudad Bolivar	3054342259
9	Miguel A. Rodriguez	Martha Gómez	Mamá	cle 68BBis 21-03	Jean José R.	ciudad bolivar	3192728695
10	Nubia Pineda M	Margarita Maldonado	Mamá	cll 73 sur 17C 58	Villa Diana	Ciudad Bolivar	3103171073

Nombre y cargo del profesional: Kimberly Katherin Ortega Rojas
Registro profesional: M.N.B. 07055 – 1.095.815.372

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO ASISTENCIA REUNIONES CON REFERENTES FAMILIARES CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA Y ATENCIÓN EXTERNA	Código: FOR-PSS-103 Versión: 2 Fecha: Memo I2023018708 – 28/06/2023 Página: 2 de 2

TEMA DE LA ACTIVIDAD: jornada pedagogica "sabores que nutren: postres y snacks con lonchericos probioticos" FECHA: 19/02/2025

HORA DE INICIO: 9:30am HORA DE FINALIZACIÓN: 10:15

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
11	Steven Jerard o Vargas Guarin	Maria Clemencia Gomez Carvajal	Madre	cll 73BSur 17AG5	Sotavento	Ciudad Bolivar	3108018273
12	Elmer Carvajal Gonzalez	Eloisa Gonzalez	Madre	Dg 73A Bis Sur 16-R49	Sotavento	Ciudad Bolivar	3118674120

Nombre y cargo del profesional: Kimberly Katherin Ortega Reyes

Registro profesional: M.N.D 07055-1.095.815.392

Tratamiento de datos personales: los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013.

Powered by CamScanner