FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 10
Práctica (s) o tema (s)	"El camino de los estilos de vida saludables" dirigido a los participantes del centro.
Mensaje	Vive sano, viva saludable, vive feliz.
Objetivo IEC	Información: • Conocer los beneficios de la actividad física y la práctica de hábitos de vida saludables en el cotidiano vivir. Educación: • Comprender los efectos sobre la salud de la práctica frecuente de la actividad física y la adopción de los hábitos de vida saludable. Comunicación: • Fomentar la actividad física, la alimentación saludable, la higiene personal, el descanso, las actividades de ocio, la no práctica del tabaquismo y evitar el consumo de alcohol para alcanzar bienestar y un óptimo estado de salud.
Marco de referencia	La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios Fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas. Beneficios fisiológicos •La actividad física reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, tensión •arterial alta, cáncer de colon y diabetes •Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal. •Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea •Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma •Física). Componentes de la actividad física: La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: resistencia, flexibilidad, fuerza y resistencia muscular, coordinación. Estilos de vida saludables: Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. *De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud OMS- define como la percepción que un individuo* tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de actividad física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional. Los cuales a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (Diabetes, Enfermedades Cardiovasculares, Cáncer, entre otras). Alimentación saludable. Es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que: •Logra un equilibrio energético y un peso normal. •Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans. •Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos. •Reduce el consumo de azúcares libres. •Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia. •Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias "no beneficiosas" como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares. Las GABAs tienen por objeto servir de base para la formulación de políticas nacionales en materia de: – Alimentación y nutrición; – Salud; y – Agricultura, así como de programas de Educación Alimentaria y Nutricional destinados a fomentar hábitos de alimentación y modos de vida sanos. • Las GABAs ofrecen consejos sobre: – Alimentos; – Grupos de alimentos; y – Modelos alimentarios con el propósito de fomentar la salud en general y prevenir las enfermedades crónicas. Mensaje 1 Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana. El Icono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud. El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Influencia del Tabaco en el estilo de vida saludable: Es la causa de muerte y enfermedad con mayores posibilidades de prevención en los adultos. Fumar contribuye sustancialmente a enfermedades como Cáncer, Cardiovasculares, Respiratorias Crónicas (enfisema y obstructivas crónicas) entre otras. Datos de la región de las Américas nos muestran que 1 de cada 4 hombres mayores fuman. Y aunque algunos piensen que si uno a fumado toda la vida y no le ha pasado nada, el sólo hecho de dejar de fumar trae un beneficio para su salud cardiovascular y respiratoria. Por ende, nunca es tarde para dejar el vicio del cigarrillo y empezar a vivir una vida sana. Higiene del sueño: considerar la importancia que tienen las horas de sueño es fundamental para una adecuada productividad en las actividades cotidianas, además de beneficiar nuestra calidad de vida. El no obtener las horas de sueño que nuestro cuerpo necesita ha sido relacionada con efectos negativos en la salud mental, por lo que obtener la cantidad de sueño suficiente, es ideal en un estilo de vida saludable. Las horas de sueño que se recomiendan varían entre 7 a 9 horas, esto dependerá de características como edad, sexo, estado de salud y estilo de vida. La higiene personal es la forma en que cuidas tu cuerpo. Esta práctica incluye bañarte, lavarte las manos, cepillarte los dientes y mucho más. Todos los días, entras en contacto con millones de gérmenes y virus externos. Pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, pueden enfermarte. Las prácticas de higiene personal pueden ayudar a prevenir enfermedades. También pueden ayudar a que te sientas bien con tu apariencia.

Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES La nutricionista y la jefe de enfermería da la bienvenida a los participantes. Se realiza la actividad "El camino de los estilos de vida saludables" cuyo propósito es incorporar práctica de retos físicos que aporten al cuidado de la salud, es una actividad lúdica, consistente en colocar un camino con imágenes referentes a los estilos de vida saludables, cada participante, al jugar y bailar con el sonido de la música, la cual, se detiene, llega a una imagen, donde los participantes relacionan imágenes relativas a estilos de vida saludable: alimentación sana, higiene personal y de los alimentos, ejercicio o actividad física, consumo de alcohol y tabaco, la importancia del descanso y el sueño con los diferentes conceptos, de acuerdo a las respuestas se realiza preguntas referentes al tema y se hace la respectiva retroalimentación. Las imágenes tienen instruccionees de actividad física que se realizan a medida que transcurre el juego. La sesión continua con la ampliación de los conceptos de estilos de vida saludable y como deben aplicarlo a su vida cotidiana
No. de participantes por sesión	48 personas
Herramienta pedagógica	EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
Recursos	Recurso humano, música, imágenes relativas a estilos de vida saludables.
Registro fotográfico del material	  
Valoración de la sesión	Durante el tiempo de la actividad se realizó la actividad para promover los hábitos de vida saludables y sus beneficios a nivel orgánico y en la salud mental y emocional. Se realiza la evaluación mediante la aplicación del pretest y postest que indaga sobre los conocimientos previos Conclusiones: Todos los participantes presentaron una adecuada disposición, interés y activa participación en la explicación de los conceptos impartidos, Nairo Morales, Cristian León y Katherine Mosquera participaron de manera sobresaliente en la actividad. Se realizó la actividad de manera lúdica con ayuda de un juego para facilitar el desarrollo de la temática y una mayor comprensión por parte de las personas con discapacidad. Logros: - Participación activa de los participantes. - Se logra promover los hábitos saludables mediante una actividad lúdica y de aprendizaje mediante la práctica. - Se observa que captaron los conceptos que se socializaron en la actividad. - Se observó mayor atención y disposición en la actividad, dado que se realizó a través de un juego. Dificultades: Las personas con discapacidad severa requieren ajustes razonables para lograr mayor participación, o en su defecto, la participación pasiva o de observador en la actividad. Oportunidades: Se debe fomentar estos espacios con mayor frecuencia para propiciar el aprendizaje lúdico y mediante las practica. Anexos Listado de asistencia Pretest y postest Registro fotográfico Elaborado por: Martha Cecilia Arteta Alvarez Nutricionista

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-256 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027868 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 10/04/2025	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA	LOCALIDAD: FONTIBON
PRÁCTICA O TEMA: EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	TOTAL HORAS: 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: LAURA BAHAMON- MARTHA ARTETA	PROFESIÓN: SALUD-NUTRICIÓN	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1000288962	ALARCON		JUAN ANDRES	No firma
2	CC	1014244358	ALVARADO	MARTINEZ	MILTON YESID	No firma
3	CC	1026581413	ALVAREZ	BARRETO	SEBASTIAN DANILO	No firma
4	CC	1015477248	ANGEL	ACOSTA	KAREN VIVIANA	No firma
5	CC	1014254282	BEJARANO	CESPEDES	ALEXANDRA	No firma
6	CC	1014277828	BELTRAN	SUAREZ	DAVID RICARDO	No firma
7	CC	1007194283	BERNAL	HIGUERA	JORGE ELIECER	No firma
8	CC	1193558118	BERNAL	BELTRAN	KEVIN STIVEN	No firma
9	CC	80036127	CASTRO	BASTIDAS	CHRISTIAN GIOVANNI	No firma
10	CC	7730464	CASTRO	GONZALEZ	FABIO NELSON	No firma
11	CC	1149193247	CASTRO	RUBIANO	DANIELA ANDREA	No firma
12	CC	1136910984	CUADROS	GARCIA	JENNIFER JUDITH	No firma
13	CC	1014206348	FUENTES	RODRIGUEZ	JULIO ERNESTO	No firma
14	CC	1136910722	GOMEZ	TRUJILLO	NESTOR HELADIO	No firma
15	CC	1233689570	GONZÁLEZ	GARCÍA	OSCAR DANIEL	No firma
16	CC	1014273298	JIMENEZ	CORTES	SERGIO ALEJANDRO	No firma
17	CC	1014284798	JIMÉNEZ	MONROY	CAMILO ALBERTO	No firma
18	CC	1014267395	LOPEZ	ROBAYO	XIMENA	No firma
19	CC	1000321677	MEDINA	LÓPEZ	LAURA NATALIA	No firma
20	CC	1010142631	MONSALVE	GUERRERO	ANDREA	No firma
21	CC	1000250519	MONTENEGRO	RIVEROS	SANTIAGO	No firma
22	CC	1032439038	MOSQUERA	MOSQUERA	SERGIO ANDRES	No firma
23	CC	1136910138	MOSQUERA	MONROY	KATHERINE STEPHANY	No firma
24	CC	1001200054	MUÑOZ	AVILA	JENNYFER ANDREA	No firma
25	CC	1014293902	NUMPAQUE	LARA	DANIELA	No firma

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes 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 Decreto 1377 de 2013".

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-256 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027868 - 30/08/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 10/04/2025	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA	LOCALIDAD: FONTIBON
PRÁCTICA O TEMA: EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	TOTAL HORAS: 1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: LAURA BAHAMON- MARTHA ARTETA	PROFESIÓN: SALUD-NUTRICIÓN	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1014269326	ORJUELA	BLANCO	DAVID FELIPE	No firmo
2	CC	53072675	PEREZ	HURTADO	ROSIBER	No firmo
3	CC	1014285053	PINEDA	BARON	JEIMY KATERINE	No firmo
4	CC	1014300141	PINILLA	ALVARADO	BRAYAN RICARDO	No firmo
5	CC	1016092698	PIRACHICAN	AGUILAR	DIEGO ESTEBAN	No firmo
6	CC	1014178666	PRIETO	N/A	NATHALY	No firmo
7	CC	1014293823	RODRIGUEZ	DIAZ	JAVIER ARTURO	No firmo
8	CC	1016070505	RODRÍGUEZ	RAMÍREZ	DIANA CAROLINA	No firmo
9	CC	1233902930	ROSERO	VARGAS	ESTEFANY VANESA	No firmo
10	CC	1014278539	RUIZ	MATEUS	LUIS ALEJANDRO	No firmo
11	CC	1001348834	SALAS	LOPEZ	MELANY DAYANNE	No firmo
12	CC	1016052379	SALGADO	HERNANDEZ	CARLOS ANDRES	No firmo
13	CC	1014262027	VELANDIA	CASTRO	ANDRES FELIPE	No firmo
14	CC	1000326874	YEPES	CARO	JOHANNA ALEJANDRA	No firmo
15	CC	1016111907	ZAMORA	ROMERO	HAIBER FABIAN	No firmo
16	CC	1010073734	VARGAS	SORIANO	RUBEN CAMILO	No firmo
17	CC	1016093004	CRISTANCHO	MERCHAN	NICOLAS SEBSTIAN	No firmo
18	CC	1053322344	BERNAL	PACHON	KEVIN DAYAN	No firmo
19	CC	1014178965	ORTIZ	PALACIO	MARIA FERNANDA	No firmo
20	CC	1016021277	LARROTA	RODRIGUEZ	JENNIFER	No firmo
21	CC	1014233714	MORALES	LÓPEZ	NAIRO YESID	No firmo
22	CC	1046694565	LEON	GUZMAN	CRISTIAN CAMILO	CRISTIAN
23	CC	1033720009	YEPES	MARTINEZ	LEANDRO	No firmo
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes 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 Decreto 1377 de 2013".