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

Sesión No.	Sesión 4
Práctica (s) o tema (s)	“Escalera de la alimentación emocional y consciente “
Mensaje	Vive sano, vive saludable, vive feliz.
Objetivo IEC	**En información:** Reconocer conceptos básico relacionados con la regulación de las emociones y los alimentos, brindando consejos y actividades terapéuticas que permitan el manejo de la ansiedad y otros sentimientos en la alimentación, que pueden influir en el peso de las personas con discapacidad. **En educación:** Reconocer la importancia de apropiar un estilo de vida saludable que involucre alimentación saludable, actividad física y el control de las emociones en la alimentación. Reflexionar acerca de las consecuencias en salud que puede traer el exceso de peso. Comprender la apropiación de pautas de estilos de vida saludable como un medio para mejorar la calidad de vida de los participantes y sus familias. **En comunicación:** Promover la alimentación consciente y emocional en los participantes y núcleo familiar con el fin de controlar factores de tipo conductual que afectan el consumo de los alimentos e inciden en dificultades a nivel de intervención nutricional en personas con discapacidad con malnutrición por exceso.
Marco de referencia	ALIMENTACION EMOCIONAL Y CONSCIENTE Las emociones surgen cuando evaluamos una situación cómo relevante para un objetivo actualmente activo. Los humanos, por naturaleza, somos seres emocionales. Tenemos la capacidad de adentrarnos en lo que sentimos, cosa que puede afectarnos tanto positiva cómo negativamente. Emociones cómo el estrés, la ansiedad, la tristeza, la frustración e incluso el aburrimiento actúan en el cerebro cómo estímulo de la búsqueda de comida hiperpalatable (muy sabroso), en concreto aquella que es capaz de estimular el mecanismo de recompensa del cerebro. Existen zonas del cerebro que son altamente recompensadas con la ingesta de alimentos ricos en grasas y azúcares, provocando una falsa sensación de placer asociada a su ingesta provocando la desaparición temporal de esas emociones que no agradaban a nuestro cerebro. Es por ello que cuando presentamos estos sentimientos tenemos un mayor riesgo de presentar este tipo de alimentación, la alimentación emocional. No obstante, estos alimentos no son los más saludables; es más, generalmente estos alimentos que activan el sistema de recompensa del cerebro suelen ser hipercalóricos y poco saludables. Además de no ser la solución a esos sentimientos, favorecen un desajuste de la balanza energética incrementando el riesgo de generar un superávit calórico haciendo que consumamos más calorías de las que nuestro organismo gasta diariamente, favoreciendo el almacenamiento de esta energía en forma de grasa. Este tipo de alimentación se encuentra condicionada, en parte, por nuestros genes. Variantes situadas en los receptores del cerebro relacionados con la oxitocina o la melanocortina pueden incrementar nuestro riesgo de sufrir este tipo de alimentación cuando aparecen sentimientos como los mencionados anteriormente. ¿Cómo podemos diferenciar el hambre emocional del hambre real o fisiológica? Hambre fisiológicaHambre emocional Se desarrolla lentamente con el tiempo.Aparece de forma muy rápida o repentina. Apetecen todo tipo de alimentos.Únicamente apetecen ciertos tipos de alimentos. La sensación de plenitud aparece después de la ingesta de los alimentos.La sensación de plenitud no aparece después de la ingesta de los alimentos. No hay malos sentimientos después de la ingesta.Aparecen sentimientos de culpabilidad después de la ingesta. Entonces, si habitualmente presentamos este tipo de alimentación, ¿tendremos más dificultad para controlar nuestro peso? ¿Existe alguna herramienta para mejorar este tipo de alimentación? La respuesta a ambas preguntas es sí, pero esta herramienta que menciono podrá ayudarnos en gran medida, la alimentación consciente. ¿Qué es la alimentación consciente? La alimentación consciente, intuitiva o “mindful eating” fue definida originalmente por dos dietistas en EE. UU. En 1995 describieron diez aspectos de la alimentación intuitiva: el rechazo de las dietas, el desaliento de etiquetar los alimentos cómo malos, un estímulo para honrar el hambre y permitir la satisfacción con la ingesta de alimentos. Inicialmente esta estrategia se utilizó como medida para mejorar trastornos de conducta alimentaria, pero a posterior se ha ido aplicando para mejorar episodios frecuentes de alimentación emocional.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	“Escalera de la alimentación emocional y consciente “ Duración de la actividad: 1 hora. Actividad dirigida a los referentes familiares de las personas con discapacidad. Se utiliza la escalera multisaludable y se propone actividades que incluyan preguntas, retos y actividades relacionados con la regulación de las emociones y los alimentos, brindando consejos y actividades terapéuticas que permitan el manejo de la ansiedad y otros sentimientos en la alimentación, que pueden influir en el peso de las personas con discapacidad. Se realiza el saludo a los referentes familiares por parte de la nutricionista, junto con psicóloga y el equipo interdisciplinario. Se efectúa la actividad en el Salón ComunAL Arabia de la localidad de Fontibón. Se da inicio a la actividad siendo las 11:00 am, se explica el objetivo de la actividad. Se implementa la “Escalera de la alimentación emocional y consciente”, se utiliza la escalera multisaludable, se divide los integrantes en dos grupos, se juega los turnos en la escalera y se realiza preguntas relativas al tema, se retroalimentará como se relaciona las emociones con los alimentos. Se brindará consejos y actividades terapéuticas que permitan el manejo de la ansiedad y otros sentimientos en la alimentación, que pueden influir en el peso de las personas con discapacidad. Se pone en marcha las siguientes actividades: - Se utiliza la “escalera multi saludable” como herramienta para la actividad lúdica, con dados para jugar y las tablas de preguntas y retos para desarrollar con el juego. - Luego se divide a los participantes en dos grupos llamados “limones” (grupo 1) y “fresas” (grupo - Se explica que cada grupo juega los dados y avanza en la escalera los turnos que corresponda. Se realizan las preguntas y retos a desarrollar, las profesionales de nutrición y psicología retroalimentan las preguntas y retos con los conceptos de alimentación consciente y emocional, la relación que tienen los alimentos a nivel endocrino en los sentimientos y emociones y como influyen en el estado nutricional y el consumo saludable de los alimentos. - La psicóloga brinda acciones terapéuticas que pueden influir en el consumo consciente de los alimentos para identificar un hambre emocional de la fisiológica. - Se despejan dudas e inquietudes surgidos por parte de los referentes familiares.

No. de participantes por sesión	26 personas
Herramienta pedagógica	Escalera de la alimentación emocional y consciente"
Recursos	Tablero con la imagen de la escalera -Dados -Fichas de colores -Preguntas escalera: Tablero con preguntas y actividades específicas para manejo de la alimentación emocional y consciente. esferos -Salón o espacio para el desarrollo de la actividad. -Mesas y sillas. Recurso humano -Nutricionista. -Profesional de Apoyo. -Referentes familiares.
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	Durante el tiempo de la actividad se realizó la implementación de la “Escalera de la alimentación emocional y conciente" donde se socializó tips terapéuticos para fomentar una alimentación consciente que permita mejorar el consumo e influir en una alimentación saludable. Se realiza la evaluación mediante la aplicación del pretest y postest que indaga sobre los conocimientos previos. Durante el desarrollo del juego se observa que los referentes familiares se interesan por el tema y en la retroalimentación de las preguntas y retos se enfatiza los conceptos de sobre alimentación consciente y emocional, los alimentos que se relacionan con las diferentes emociones y su influencia en el estado nutricional, adicional se observa que realizan de manera acertada los diferentes retos de actividad física y juegos. Se realizan las siguientes preguntas: 1.Por qué nos sentimos atraídos por algunos alimentos y porque otros no nos atraen 2.Comer dejándonos llevar por las emociones, ¿cómo puede alterar nuestra salud? 3.¿Cómo debe ser nuestra experiencia al momento de comer? Logros: -Los asistentes participaron activamente durante la actividad lúdico recreativa. -Se explicó la importancia de identificar el hambre emocional del hambre fisiológica y los tips psicológicos para manejarlo. -Se explica los alimentos que son ricos en triptófano que estimulan la secreción de endorfinas que participan en emociones como la felicidad y la alegría. Además, se informa sobre aquellos alimentos que, por estimular la secreción de cortisol, influyen en emociones como la tristeza y la ansiedad. Se muestran imágenes de estos alimentos, se observa que los participantes entienden la relación. Dificultades: - Algunos referentes familiares no se encontraban con la disposición de aprender sobre el tema, sino de quejarse respecto a la prestación del servicio del centro Integrarte. Oportunidades: -Fortalecer las rutinas de actividad física para evitar el sedentarismo y que los ejercicios se realicen de manera adecuada. -Continuar con actividades lúdicas que permitan mejorar la adquisición de conceptos relacionados con alimentación y nutrición saludable. Pretest. Se aplicó una evaluación cerrada a 5 referentes familiares; 4 contestaron acertadamente el pretest, evidenciando que tienen claro conceptos referentes a alimentación saludable. Postest. De acuerdo al resultado del post-test, se evidencio que las 5 personas entendieron y les quedo claro los conceptos socializados en el transcurso de la implementación de la escalera. Se observan que relacionan los alimentos que influyen en las diferentes emociones. 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-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 16/10/2024	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA	LOCALIDAD: FONTIBON
PRÁCTICA O TEMA: ESCALERA DE LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y CONSCIENTE	TOTAL HORAS:1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: MARTHA CECILIA ARTETA ALVAREZ-ANA CAROLINA MORERA	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA-PSICOLOGA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1014178965	ORTIZ	PALACIO	MARIA FERNANDA	
2	CC	1014267395	LOPEZ	ROBAYO	XIMENA	
3	CC	1014277828	BELTRAN	SUAREZ	DAVID	RICARDO
4	CC	1046694565	LEON	GUZMAN	CRISTIAN	CAMILO
5	CC	1233902930	ROSERO	VARGAS	ESTFANY VANESA	
6	CC	1019023182	SEPULVEDA	BARACALDO	WILMAR	ALONSO
7	CC	1014303097	SEPULVEDA	BARACALDO	JEISON	GABRIEL
8	CC	1032439038	MOSQUERA	MOSQUERA	SERGIO	ANDRES
9	CC	1015440459	BLANCO	MARQUEZ	FELIPE	ALEJANDRO
10	CC	1026260137	ROJAS	PARROQUIANO	ANDRES	FELIPE
11	CC	1136910138	MOSQUERA	MONROY	KATHERINE	STEPHANY
12	CC	1016111907	ZAMORA	ROMERO	HAIBER	FABIAN
13	CC	1016066287	JIMÉNEZ	JIMÉNEZ	JUVENAL	ALFREDO
14	CC	53072675	PEREZ	HURTADO	ROSIBER	
15	CC	1010093981	PIRACHICAN	AGUILAR	ELIAN	ESTIBEN
16	CC	1016092698	PIRACHICAN	AGUILAR	DIEGO	ESTEBAN
17	CC	1014262027	VELANDIA	CASTRO	ANDRES	FELIPE
18	CC	1000288962	ALARCON		JUAN	ANDRES
19	CC	1014273298	JIMENEZ	CORTES	SERGIO	ALEJANDRO
20	CC	1014300141	PINILLA	ALVARADO	BRAYAN	RICARDO
21	CC	1018477665	AVILA	HERNANDEZ	YULY	VIVIANA
22	CC	80036127	CASTRO	BASTIDAS	CHRISTIAN	GIOVANNI
23	CC	1014244358	ALVARADO	MARTINEZ	MILTON	YESID
24	CC	1016021277	LARROTA	RODRIGUEZ	JENIFER	
25	CC	1136910722	GOMEZ	TRUJILLO	NESTOR	HELADIO

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-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 16/10/2024	SERVICIO SOCIAL: CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN EXTERNA	LOCALIDAD: FONTIBON
PRÁCTICA O TEMA: ESCALERA DE LA ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y CONSCIENTE	TOTAL HORAS:1 HORA	
PROFESIONAL RESPONSABLE: MARTHA CECILIA ARTETA ALVAREZ-ANA CAROLINA MORERA	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA-PSICOLOGA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1015477248	ANGEL	ACOSTA	KAREN	VIVIANA
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
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".

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 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Actividad IEC: "Alimentación encuentro y consume" FECHA: 16/10/2024
HORA DE INICIO 11:00 am HORA DE FINALIZACIÓN: 12:00 pm

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
1	Ma Fernanda Ortiz	Miryam Betancourt	Abuela	K 9 A N° 70-17	Fabrica Blanca	Engativa	3112645280
2	Ximena Lopez R.	Isolina Robayo	Mamá	KRA 105C #67-20	El Mochle	Engativa	3158166956
3	Pedro Beltrán	David Beltrán	papa	cal 70F 1-11 A30	Villa Fontana	Engativa	3194074591
4	Yuliana Vargas	Cristian León	abuela	Calle 81 N° 107-20	Bachica 3	Engativa	3005762164
5	Stefany Rosero	Rosa A Vargas F Edwin Rosero	Padres	Cr 113a N 72a 04	Villas de Granada	Engativa	3115416388 3105748506
6	Wilmar Alonso Sepulveda Buacaldo	Dilia del Pilar Buacaldo Heredia	madre	dlle 88A-95H-09	Bachue	Engativa	3134010316
7	Jeison Gabriel Sepulveda B.	Dilia del pilar Buacaldo Heredia	madre	dlle 88H-95H-09	Bachue	Engativa	3134010316
8	Sergio Mosquera	Maritza Cujabo	Casado	Clle 24c 84 67	Modelo Fontibon		3125747113
—							

Nombre y cargo del profesional: Martha Cañeta - Nutricionista
Registro profesional: MND 05767

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 1

Actividad IEC: Entrega de la alimentación Encarnt

TEMA DE LA ACTIVIDAD: y consente. FECHA: 16/10/2024 DD/MM/AAAA

HORA DE INICIO 11:00 am HORA DE FINALIZACIÓN: 12:00 pm

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
9	Felipe Blanco	Stella Maria	Madre	K69T #77a	Feria	Eng	310 5722312
10	Andres Felipe Rojas.	Blanca Lucila Paroquiano	Madre	carrera 97A #73-81	Ciudad Jardín	Engativa	3183333146
11	Katherine Mosquera.	Nydia Mosquera.	Madre.	calle 63 BIS #71A 11	Teléfonica.	Engativa	3115998147.
12	Habel Fabian Zamora	Luz Marina Romero	Madre	Calle 14 #107-54	Zona Franca	Fontibon	3125525322
13	Juana Alejandra Jimenez	Guillermo Cuevas G	Curador	CRA 111A #94A33	Palestina	Fontibón	3102003651
14	Rosibel Hurtado	Rosa Hurtado	mamá	calle 71B 12 #9156	20 de Julio	Engativa	313 390 65 54
15	Diego Pirachicon	Gloria Elena Aquiler	mamá	calle 15H 119A 60	La Estancia	Fontibon	3008579427

Nombre y cargo del profesional: Nath. C Artes A - Nutricionista

Registro profesional: NNO 05767

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 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Actividad IEC: Cuidado de la salud mental y escucha" FECHA: 16/10/2024
HORA DE INICIO 11:00 am HORA DE FINALIZACIÓN: 12:00 pm

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
07	Felipe Velasquez C.	Armando Velasquez P.	Tio	Cll 74bis #83-95	Soledad Norte	Engativa	319672382
08	Juan Andres Abaunza	Mª Fernanda Roa N	MD	Cll 63F #80 A 69	Villa Luz	Engativa	3145946121
09	Sergio Alvarez M	Jose Alvarez M	Papa	Cll 6 ya #69K 10	Bosque popular	Engativa	3103097299
20	Brayan Pardo	Magdalena Pardo	mama	Cl 63F No. 68S-46	Bosque popular	Engativa	311496 3005
21	Yuly V. Avila	Marleny Hernandez	mama	Cra 95 68a 24 Apto 22a	Florida	Engativa	312961 7295
22	Christian Castro	olga patidas	madre	Calle 64D #83 sur 98	La Esperanza	Engativa	3123162623
23	Milton Alvarado	Luz Martinez	mama	Kra 101 103A #63-45	viña del mar	Engativa	3102558439
24	Jennifer Lozada	Blanca R	Madre	Cll 22f #108-72	Versalles	Fontibon	314 3396125
25	Dexter H. Gomez T	Carmen Rosa Fajardo	mamá	Cra 95-78d-22	G. Navas	Engativa	3153054045 3134630121

Nombre y cargo del profesional: Nath. C Ayleth A - Nutricionista.
Registro profesional: MND 05767

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 1

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Actividad IEC: "Alimentación amor de gestante" FECHA: 16/10/2024
HORA DE INICIO 11:00 am HORA DE FINALIZACIÓN: 12:00 pm

No.	Nombre del participante	Nombre del referente familiar	Parentesco	Dirección	Barrio	Localidad	Teléfono
26	Elian Perochican	Gloria Elena Aguilar	mamu	calle 15-F/119460	La Estancia	Fontibon	3003879421
27	KAREN V. ANGEL	LUZ ALBA ANGEL	MAMA	CLL 65A 68B-30	ESTRADITA	ENGATIVA	3204571874

Nombre y cargo del profesional: Martha Carlota - Nutricionista
Registro profesional: MND 05767

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

PRTEST Y POSTEST ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y CONSCIENTE

1. ¿Qué es la alimentación consciente?
A) Comer sin prestar atención
B) Prestar atención a lo que comes y cómo te sientes
C) Comer solo cuando tienes hambre
D) Comer lo que esté disponible

2. ¿Cuál de los siguientes es un signo de hambre emocional?
A) Sensación de vacío en el estómago
B) Ganas de comer después de haber comido recientemente
C) Antojos de alimentos saludables
D) Comer para satisfacer una necesidad física

3. ¿Qué estrategia puede ayudarte a practicar la alimentación consciente?
A) Comer rápidamente
B) Ver televisión mientras comes
C) Tomar respiraciones profundas antes de comer
D) Ignorar las señales de saciedad

4. ¿Cómo puedes diferenciar entre hambre física y hambre emocional?
A) El hambre emocional aparece de repente
B) El hambre física suele ser constante
C) El hambre emocional no se satisface con comida
D) Todas las anteriores

PRTEST Y POSTEST ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y CONSCIENTE

1. ¿Qué es la alimentación consciente?
A) Comer sin prestar atención
B) Prestar atención a lo que comes y cómo te sientes
C) Comer solo cuando tienes hambre
D) Comer lo que esté disponible

2. ¿Cuál de los siguientes es un signo de hambre emocional?
A) Sensación de vacío en el estómago
B) Ganas de comer después de haber comido recientemente
C) Antojos de alimentos saludables
D) Comer para satisfacer una necesidad física

3. ¿Qué estrategia puede ayudarte a practicar la alimentación consciente?
A) Comer rápidamente
B) Ver televisión mientras comes
C) Tomar respiraciones profundas antes de comer
D) Ignorar las señales de saciedad

4. ¿Cómo puedes diferenciar entre hambre física y hambre emocional?
A) El hambre emocional aparece de repente
B) El hambre física suele ser constante
C) El hambre emocional no se satisface con comida

PRTEST Y POSTEST ALIMENTACIÓN EMOCIONAL Y CONSCIENTE

1. ¿Qué es la alimentación consciente?
A) Comer sin prestar atención
B) Prestar atención a lo que comes y cómo te sientes
C) Comer solo cuando tienes hambre
D) Comer lo que esté disponible

2. ¿Cuál de los siguientes es un signo de hambre emocional?
A) Sensación de vacío en el estómago
B) Ganas de comer después de haber comido recientemente
C) Antojos de alimentos saludables
D) Comer para satisfacer una necesidad física

3. ¿Qué estrategia puede ayudarte a practicar la alimentación consciente?
A) Comer rápidamente
B) Ver televisión mientras comes
C) Tomar respiraciones profundas antes de comer
D) Ignorar las señales de saciedad

4. ¿Cómo puedes diferenciar entre hambre física y hambre emocional?
A) El hambre emocional aparece de repente
B) El hambre física suele ser constante
C) El hambre emocional no se satisface con comida

Powered by CamScanner