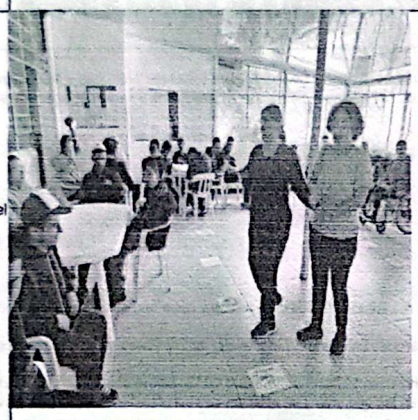
	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PESANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo 20246025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4

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

Sesión No	Sesión 6
Práctica (s) o tema (s)	"El camino de los estilos de vida saludables" dirigido a los participantes del centro
Mensaje	Vive sano, vive 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 transcurra 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	30 personas
Herramienta pedagógica	EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
Recursos	Recurso humano, música, imágenes realtivas a estilos de vida saludables, lápices de colores, pretest y postest.
Registro fotográfico del matenal	  
Valoración de la sesión	Durante el tiempo de la actividad se realizó la actvdad 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, Juvenal Jiménez, Santiago Victorino 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. Pretest. Se aplicó una evaluación cerrada a 5 participantes; 3 contestaron acertadamente el pretest, evidenciando que tienen claro conceptos referentes a hábitos de vida saludables. 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. 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-266 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 12/12/2024	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: JEFE DE ENFERMERÍA-NUTRICIÓN	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1016066287	JIMÉNEZ	JIMÉNEZ	JUVENAL ALFREDO	JUVENAL.
2	CC	1015440459	BLANCO	MARQUEZ	FELIPE ALEJANDRO	No Firmó
3	CC	7730464	CASTRO	GONZALEZ	FABIO NELSON	No Firma
4	CC	1014293823	RODRIGUEZ	DIAZ	JAVIER ARTURO	No Firmó
5	CC	1014244358	ALVARADO	MARTINEZ	MILTON YESID	No Firmó
6	CC	1136910138	MOSQUERA	MONROY	KATHERINE STEPHANY	No Firmó
7	CC	1016092698	PIRACHICAN	AGUILAR	DIEGO ESTEBAN	No firmó
8	CC	1016052379	SALGADO	HERNANDEZ	CARLOS ANDRES	No firmó
9	CC	1010142631	MONSALVE	GUERRERO	ANDREA	No firmó
10	CC	1014285053	PINEDA	BARON	JEIMY KATERINE	No firmó
11	CC	1014178965	ORTIZ	PALACIO	MARIA FERNANDA	No firmó
12	CC	1046694565	LEON	GUZMAN	CRISTIAN CAMILO	Cristian
13	CC	1014284798	JIMÉNEZ	MONROY	CAMILO ALBERTO	No firmó
14	CC	1014303097	SEPULVEDA	BARACALDO	JEISON GABRIEL	No firmó
15	CC	1019023182	SEPULVEDA	BARACALDO	WILMAR ALONSO	No firmó
16	CC	80036127	CASTRO	BASTIDAS	CHRISTIAN GIOVANNI	No firmó
17	CC	1032439038	MOSQUERA	MOSQUERA	SERGIO ANDRES	No firmó
18	CC	1014267395	LOPEZ	ROBAYO	XIMENA	No firmó
19	CC	1014206348	FUENTES	RODRIGUEZ	JULIO ERNESTO	No firmó
20	CC	1136910984	CUADROS	GARCIA	JENNIFER JUDITH	No firmó
21	CC	1014277828	BELTRAN	SUAREZ	DAVID RICARDO	No firmó
22	CC	1016100853	HEREDIA	BAZURTO	MARÍA FERNANDA	No firmó
23	CC	1007194283	BERNAL	HIGUERA	JORGE ELIECER	No firmó
24	CC	1010093981	PIRACHICAN	AGUILAR	ELIAN ESTIBEN	No firmó
25	CC	1000326874	YEPES	CARO	JOHANNA ALEJANDRA	No firmó

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.

	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: Marzo (2024)27/2024 - 30/9/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 12/12/2024	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: MARTHA CECILIA ARTETA ALVAREZ-LAURA BAHAMON	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA-JEFE DE ENFERMERIA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1015477248	ANGEL	ACOSTA	KAREN VIVIANA	No firmo
2	CC	1014278539	RUIZ	MATEUS	LUIS ALEJANDRO	No firmo
3	CC	1014262027	VELANDIA	CASTRO	ANDRES FELIPE	No firmo
4	CC	1193556118	BERNAL	BELTRAN	KEVIN STIVEN	No firmo
5	CC	1014272850	PACHECO	FORERO	DANIEL ORLANDO	No firmo
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

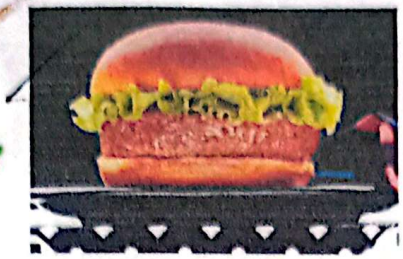
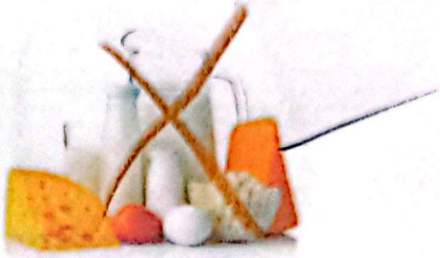
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRSE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando 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"

PRETEST Y POSTEST EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

1. ENCIERRA EN UN CIRCULO LOS ALIMENTOS SALUDABLES

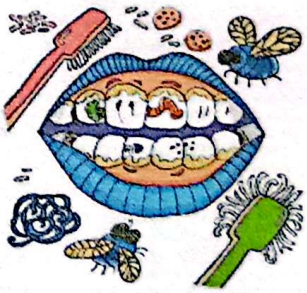




2. ENCIERRA LAS ACTIVIDADES QUE AYUDAN A ESTAR SALUDABLES.





3. COLOCA UNA X LO QUE DEBES HACER PARA MANTENERTE SANO

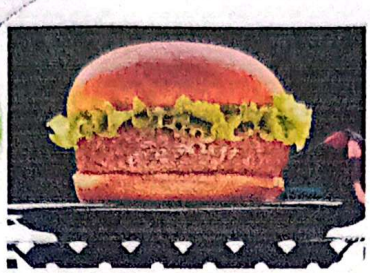







PRETEST Y POSTEST EL CAMINO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

1. ENCIERRA EN UN CIRCULO LOS ALIMENTOS SALUDABLES


2. ENCIERRA LAS ACTIVIDADES QUE AYUDAN A ESTAR SALUDABLES.





3. COLOCA UNA X LO QUE DEBES HACER PARA MANTENERTE SANO