## 1. DATOS GENERALES

**Fecha:** 15/06/2024

**Nombre del proyecto**: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá” **Servicio:** Comedor Comunitario Boyacá Real **Localidad:** Engativá

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Kelly Beltrán Mayorga - Nutricionista

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

**Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:**

1. Alta prevalencia de sedentarismo, poca realización de Actividad Física debido a la falta de inclusión de un programa de Actividad Física que genere el espacio y la orientación necesaria para crear conciencia sobre la importancia de esta práctica. Se identificó prevalencia de adulto mayor con limitaciones propias de su edad, sedentarismo , reducción en velocidad de desplazamiento y agilidad.

**Grupo/s interactivo/s:**

1. Adultos mayores de 60 años participantes del comedor comunitario, mínimo el 20% de los 158 inscritos activos.
2. Grupo de cuidadores y cuidadoras
3.

**Identificación participativa de la necesidad:**

A partir de lo observado en la población de asistentes, identificando que el sedentarismo se presenta a causa de falta de practica de actividad física u orientación de actividades para su edad.

**Entornos:** Individual x, Familiar x ,Institucional x , __, Comunitario__

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

**Tema:** Actividad física

**Nombre del encuentro:** Yo cuido mi salud física

## 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

**Alcance de la estrategia IEC:** Desde la identificación de la inactividad física del grupo interactivo, hasta estimular y poner en práctica estilos de vida saludable relacionada con la actividad física.

**Objetivos:**

Información: Conocer y reconocer la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano, así como la adecuada hidratación

Educación: Entender la incidencia de la práctica de Actividad Física sobre la salud, en la edad adulta

Comunicación: Implementar en su cotidianidad las acciones mencionadas las cuales permitirán cambios positivos en sus estilos de vida.

**Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:**

**En información:**
Las acciones que se llevarán a cabo desde la información se sustentarán en las guías de alimentación basadas en alimentos (GABA) 2015 más específicamente en el manual de facilitadores, según el mensaje: Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma Regular.

Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más

importante a nivel mundial influyendo, como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT).

**En educación:**

Las acciones que se llevarán a cabo desde la educación partirán de conocer las necesidades y los intereses de los participantes adulto mayores de 60 años del comedor comunitario utilizando diferentes estrategias didácticas las cuáles servirán como guías para la creación y planificación personal de un plan semanal de actividad física.

Al tratarse de población adulto mayor, se utilizará el modelo transteórico compuesto por unas etapas que conllevan a un cambio conductual en las personas; estas etapas son: pre contemplación, en la cual, luego de realizadas las intervenciones a través de charlas informativas, los asistentes se van con la reflexión de las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de los malos hábitos en su comportamiento; la contemplación, la cual es la etapa en donde luego de realizada la reflexión, asumen la intención del cambio pero aún no toman acción al respecto; las etapas decisión/determinación, acción y mantenimiento se abordarán desde la comunicación, con la intención de volver transversal estas etapas de cambio las cuales están presentes en los tres momentos de la estrategia.

Teniendo en cuenta lo anterior, mediante talleres, actividades y vídeos se busca lograr una sensibilización en la comunidad. A través de cada actividad se reforzará el mensaje de la importancia de tener unos hábitos de vida saludable y los beneficios para la salud.

**En comunicación:**

Llegada a esta etapa de acción y mantenimiento, los participantes han realizado cambios importantes y significativos en sus hábitos de vida y en sus comportamientos. Esto, gracias la participación activa de los talleres los cuales generarán una concientización y de esta manera llevarlo a una aplicación de lo aprendido en sus hogares y su cotidianidad. Se espera que mantengan estos cambios de hábitos luego de la participación y del reintegro a sus hogares**.**

Dentro del marco IEC se espera poder continuar evaluando los planes de actividad física semanales de los asistentes y el desarrollo de las actividades lúdicas y físicas a realizar durante este periodo.

**Mensajes:**

- Actividad física_se refiere a cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo.
- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada.
- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para su salud

**Herramienta/s pedagógica/s:**

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| Infografía de la importancia la actividad física | infografía con información relevante e impotencia de realizar actividad física | Información de fácil recordación y entendimiento y acceso para participantes adultos mayores | -Impresión de infografía | Implementación en junio del 2024 |
| Activación física (vivo mi edad con fuerza y equilibrio) | Todos los asistentes deben disponerse de pie y realizar los movimientos guiados y proyectados en video guía:<br>-activo mis articulaciones<br>-activo mis músculos<br>-activo mi corazón | A través de este programa se les garantizará a los asistentes una práctica constante de Actividad Física que sirve para preservar su salud y para trabajar todas sus habilidades motoras y capacidades físicas básicas, con la intención | -Computador para proyectar video guía: https://youtu.be/XvZa0Xz1kwY<br><br>-Hidratación<br>-Sillas para sustento físico durante el desarrollo de las actividades | Implementación en junio del 2024 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | de aumentar la práctica de Actividad Física dentro de los centros debido a la baja prevalencia de la misma; esto permitirá crear nuevos hábitos dentro de los asistentes. | | |

**4. EVALUACIÒN**

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

1. Los test iniciales y test finales, que darán cuenta si se logró el objetivo de cada una de las actividades, si se brindaron herramientas efectivas para el cambio de conceptos y mejora de prácticas inadecuadas, entre otras. Dichos test serán aplicados en las actividades propuestas desde nutrición y actividad física.
2. Se propone realizar monitoreo de los planes semanales personales de actividad física de los asistentes donde se evidencie cronograma, actividad física a desarrollar y tiempo destinado, y por supuesto indagar adherencia y cambios en su salud.


**Elaborado por:**
Kelly Beltrán Mayorga – Nutricionista


*Referencia: 28022020_ Formato IEC alimentación y nutrición la mejor decisión*.

*Video guía: https://youtu.be/XvZa0Xz1kwY*

1. DATOS GENERALES

**Fecha:** 06/07/2024

**Nombre del proyecto:** Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación Integran en Bogotá”

**Servicio:** Comedor Comunitario Boyacá Real **Localidad:** Engativá

**Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:**

Kelly Beltrán Mayorga - Nutricionista

**2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA**

**Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:**

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo y en Colombia; su elevada presentación está relacionada de manera amplia con factores de riesgo del comportamiento tales como una dieta no saludable (entendida como la ingesta elevada de grasas saturadas, sal, azúcares y dulces y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física, el tabaquismo y el consumo abusivo de alcohol. Y que a nivel mundial, los más afectados por éste fenómeno son las poblaciones pobres que optan por opciones de alimentación más “baratas” siendo generalmente las menos saludables.

Dada la problemática anterior, se decide promover hábitos y estilos de vida saludable en los asistentes de población adolescente pertenecientes al comedor comunitario.

**Grupo/s interactivo/s:**

1. Población juvenil con edades comprendidas los 5 y 17 años, mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario.

**Identificación participativa de la necesidad:** La implementación y adopción de hábitos de estilos de vida saludables es uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, lo que representaría una reducción sustancial de la mortalidad y la carga de enfermedad a nivel mundial, por lo cual, se decide captar de forma estratégica a la población juvenil del comedor comunitario en aras de promover hábitos desde la infancia en pro de una adultez sana.

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

**Entornos:** Individual _x__, Familiar ___, Institucional, _x__, Comunitario _**__**

**Tema:** Fomentar estilos y hábitos de vida saludable en pro de reducir los indicadores de ENT

**Nombre del encuentro:** Por una adultez optima

## 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

**Alcance de la estrategia IEC:**

Orientar a la comunidad infantil y adolescente del comedor comunitario acerca de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, varios tipos de cánceres y la obesidad son algunas de las enfermedades que podrían prevenirse con la implementación y adopción de hábitos saludables relacionadas con la alimentación y actividad física.

**Objetivos:**

**Información:** Dar a conocer algunos conceptos de hábitos para una vida saludable: cultura de la actividad física e importancia de una alimentación saludable

**Educación:** Reconocer qué son los estilos de vida saludable y su importancia en la prevención y cómo se pueden aplicar en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

**Comunicación:** Poner en práctica en casa las claves para la promoción en estilos de vida saludable: cultura de la actividad física e importancia de una alimentación saludable.

**Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:**

**En información:**

Alimentación Saludable Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo y en Colombia; su elevada presentación está relacionada de manera amplia con factores de riesgo del comportamiento tales como una dieta no saludable (entendida como la ingesta elevada de grasas saturadas, sal, azúcares y dulces y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física, el tabaquismo y el consumo abusivo de alcohol.

La alimentación, como factor estructural, ha presentado en las últimas décadas modificaciones en sus patrones, asociadas a las transformaciones sociales y demográficas, que han sustituido la alimentación tradicional, basada en su mayor parte en alimentos de origen vegetal (cereales

integrales, frutas, verduras de hoja, raíces y tubérculos, legumbres, frutos oleaginosos) por alimentos de alta densidad energética que incluye alimentos de elevado contenido en grasa total y grasas saturadas, azúcares refinados, refrescos y cereales que además son elaborados en complejos procesos industrializados; así mismo, es sabido que la población consume niveles de sal mucho más elevados que los recomendados para la prevención de enfermedades y que a nivel mundial, los más afectados por éste fenómeno son las poblaciones pobres que optan por opciones de alimentación más “baratas” siendo generalmente las menos saludables. Lo anterior, constituye en conjunto un factor de riesgo para el desarrollo de ENT como hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes mellitus tipo II.

Es sabido, que la alimentación saludable es uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, lo que representaría una reducción sustancial de la mortalidad y la carga de enfermedad a nivel mundial. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, varios tipos de cánceres y la obesidad son algunas de las enfermedades que podrían prevenirse con un consumo adecuado de frutas y hortalizas-verduras, sumado a la práctica de actividad física regular. En Colombia, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, ENSIN (ICBF, 2010) encontró que sólo el 20,5% de los colombianos consumen frutas 3 o más veces cada día y que únicamente 3 de cada 10 personas consumen todos los días verduras y hortalizas, de hecho, sólo el 6,4% lo hacen 2 o más veces. Lo que es más preocupante, es que el bajo consumo de frutas y hortalizas-verduras se agudiza en los estratos sociales bajos y en las zonas rurales donde paradójicamente se producen. La recomendación de consumo mínimo hecha por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) para prevenir enfermedades no transmisibles y mantener una buena salud es de 400 gramos entre frutas y verduras al día.

Dado lo anterior, en 2004, la OMS adoptó la Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, cuyos objetivos se orientan a: 1) reducir los factores de riesgo de ENT asociados a las dietas poco saludables y a la inactividad física a través de medidas de salud pública; 2) incrementar los conocimientos y concienciación acerca de la influencia de la dieta y la actividad física en la salud; 3) fortalecer las políticas y planes de acción mundiales, regionales y nacionales para mejorar la alimentación y, 4) seguir de cerca los datos que permitan monitorear el comportamiento de este factor en la morbimortalidad de las naciones (OMS, 2002) .

Dentro de la Estrategia «Hábitos saludables para una vida mejor» se pretende contribuir a que se presenten cambios positivos que permitan un estilo de vida saludable para una vida mejor, tanto para los niños y las niñas como para sus padres y entorno familiar.

**En educación:**

Las acciones que se llevarán a cabo desde la educación partirán en dar a conocer a los participantes infantes y adolescentes del comedor comunitario utilizando estrategias didácticas obtenidas de la caja de herramientas de la SDIS las cuales servirán como guía para la implementación y refuerzo de hábitos a temprana edad.

Se utilizará información teoría básica acerca de la importancia y beneficios para la salud al realizar una practica de actividad física y se explicaran los principios básicos de una alimentación saludable. Mediante actividades lúdicas y de reflexión se busca lograr impactar la vida de los participantes.

**En comunicación:**

Mediante el dialogo y conjunta reflexión acerca de la importancia de adoptar hábitos saludables en nuestra vida que logren mitigar el impacto en la salud, por lo tanto, a través del juego lúdico y de memoria se espera que mantengan estos cambios de hábitos luego de la participación y del reintegro a sus hogares**.**

**Mensajes:**

1. Mantener el cuerpo en movimiento es fundamental para el bienestar y la felicidad de los adolescentes.
2. La actividad física logra aumentar los niveles de energía y permite realizar todas las actividades con más entusiasmo.
3. Impulsar el movimiento como cultura es imprescindible que desde las edades más tempranas las personas aprendan a ser activas.
4. Con una alimentación adecuada y la práctica diaria de actividad física se aprende la importancia del buen comer
5. Alimentación saludable y actividad física diaria para el bienestar y felicidad de las personas.
6. Cero tolerancia al consumo de alcohol en menores de 18 años.
7.

**Herramienta/s pedagógica/s:**

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| | Se entregara la actividad impresa | Esta estrategia permite evaluar | -Taller impreso | Fecha: |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Juego vamos al mercado | referente a un espacio de “compra” o selección de alimentos en establecimiento y allí deberán escoger y escribir en una lista las opciones de alimentos más saludables | la introspección de la importancia del autocuidado mediante la adopción de hábitos de estilos de vida saludable o eliminación o ajustes en hábitos ya adquiridos que perjudican la salud. | - Lápices de color | *Coordinador:* Convocar a los asistentes 1 semana antes de la programación de la actividad<br><br>*Nutricionista:* Realizar impresión del material pedagógico. |
| Taller 4. Análisis de la actividad física actual en mi familia | Se entregará una hoja correspondiente a la actividad donde los participantes rellanaran con la información solicitada referente a su grupo familiar y qué actividad física identifica o no que realizan en su hogar. Y a partir de lo anterior plantear un plan de mejoramiento. | Esta estrategia permite evaluar la introspección de la importancia del autocuidado mediante la adopción de hábitos de estilos de vida saludable o eliminación o ajustes en hábitos ya adquiridos que perjudican la salud. | -Taller impreso<br>- Lápices de color | *Fecha:*<br><br>*Coordinador:* Convocar a los asistentes 1 semana antes de la programación de la actividad<br><br>*Nutricionista:* Realizar impresión del material pedagógico. |
| Estiramientos de extremidades | los participantes se pondrán de pie para realizar el estiramiento de extremidades dirigidas | promover la actividad física durante capacitaciones de IEC | ropa cómoda | *al finalizar actividad IEC* |

**4. EVALUACIÒN**

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

1. Los test iniciales y test finales, que darán cuenta si se logró el objetivo de cada una de las actividades, si se brindaron herramientas efectivas para el cambio de conceptos y mejora de prácticas inadecuadas, entre otras. Dichos test serán aplicados en las actividades propuestas desde nutrición.
2. Evaluar el resultado de los talleres aplicados.

Elaborado por:
Kelly Beltrán Mayorga – Nutricionista

*Referencia actividad: Cartilla saludables y felices. 5 practicas claves para la promoción en estilos de vida saludable: alimentación y actividad física para niños y niñas, menores de 5 años.*

| 1. DATOS GENERALES |
|---|
| **Fecha:** 24/08/2024 |
| **Nombre del proyecto**: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”<br><br>**Servicio:** Comedor Comunitario Boyacá Real **Localidad:** Engativá |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:<br><br>Kelly Beltrán Mayorga - Nutricionista |

| **2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA** |
|---|
| A partir de la observación durante la operación y descomide de los alimentos ofrecidos durante la jornada, donde se evidencia aumento de desperdicio de un grupo de alimentos en particular como lo son frutas y verduras, esto posiblemente asociado a hábitos alimentarios, preferencias y rechazos. |
| **Grupo/s interactivo/s:**<br><br>1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario, en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores. |
| **Identificación participativa de la necesidad:**<br><br>Dada la problemática evidenciada, se pretende brindar educación alimentaria y nutricional a los participantes del comedor comunitario con enfoque en el plato saludable de la familia colombiana. |
| **Entornos:** Individual _x__, Familiar __x_, Institucional, ___, Comunitario ___ |
| **Tema:** Plato saludable de la familia Colombiana<br><br>**Nombre del encuentro:** master chef del “plato saludable” |

## 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

**Alcance de la estrategia IEC:**

Desde la identificación de las necesidades del grupo interactivo a través de educación y monitoreo en el consumo de alimentos de los participantes durante la operación del servicio hasta ofrecer herramientas para la elección de alimentos saludables.

**Objetivos:**

**Información:** Reconocer qué es la alimentación saludable y sus beneficios

**Educación:** Reflexionar sobre las características de los alimentos que componen un plato saludable

**Comunicación:** Aplicar la selección adecuada de los alimentos a través de propuestas de preparaciones saludables

**Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:**

Las Guías Alimentarias basadas en alimentos son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional, el fomento de estilos de vida saludable, el control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación; a través de mensajes comprensibles, que permitan a nivel familiar realizar mejor selección y manejo de los alimentos.

Los mensajes claves para la estrategia:

- Mensaje1: Consuma alimentos frescos y variados
- Mensaje 3: Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas
- Mensaje 6: Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
- Mensaje 7: Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio

**En educación:** Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la adopción de hábitos y prácticas saludables en la promoción de la salud y adquirir de un modo de vida sano.

Con esta herramienta la estrategia educativa cobra un nuevo sentido, ya que los participantes de una manera práctica y lúdica “son parte de esta” y sin ellos la herramienta no se puede aplicar. De este modo las tareas tienen un sentido real, y los participantes interactúan y construyen juntos el conocimiento.

**En comunicación:** A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas por el equipo orientador, para tener en cuenta cuando vayan a preparar alimentos en su casa. Con el fin de articular el componente de comunicación con la herramienta pedagógica se diseñarán preguntas para aplicar como test inicial y test final y evaluar lo aprendido.

**Mensajes:**

· Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

· Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.

· Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

· Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

· Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular.

**Herramienta/s pedagógica/s:**

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| MASTER CHEF DEL “EL PLATO SALUDABLE” | Taller lúdico de cocina saludable, el cual se desarrolla en un espacio de cocina con alimentos | Los resultados de la ENSIN 2015 evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en la edad escolar, de casi | Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico *Alimentos (saludables y no saludables) | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | saludables y no saludables didácticos. La dinámica consiste en que grupos de integrantes preparan un plato saludable utilizando los alimentos que tienen expuestos en la simulación de la tienda. Una vez escogidos los alimentos para preparar el plato saludable y emplatar para su presentación. Terminado el tiempo se exponen y la nutricionista evaluara y calificara preparación, sabor, presentación y cumplimiento de plato saludable. Una vez socializado los resultados cada grupo degustara lo preparado. | el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con retraso en el crecimiento del 11,5% en el 2010 y 9,7% en el 2015 y un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También debemos mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad Impulsar la creación de | *Utensilios de cocina (ollas, sartenes, cuchillos, coge ollas, platos, cubiertos *Tablero o cartulina para registrar evaluación *Equipos de cocina *Marcadores *Cinta pegante | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | platos saludables y así educar a los participantes del servicio en la importancia y el beneficio que trae para nuestra salud el consumo de alimentos frescos. Es una propuesta integradora en promoción de hábitos de alimentación saludable | | |
| Cardio dance | los participantes se pondrán de pie para realizar movimientos libres de baile | promover la actividad física durante capacitaciones de IEC | ropa cómoda | *al finalizar actividad IEC* |

**4. EVALUACIÓN**

Al iniciar el taller se aplicará el test inicial para conocer el grado de conocimiento que tienen los participantes y al terminar se realizará una retroalimentación y se aplicará el test final que evaluará lo aprendido.

**Elaborado por:**

Kelly Beltrán Mayorga – Nutricionista

*Referencia: 28022020_14_FormatoIEC_Masterchef.pdf*

## 1. DATOS GENERALES

**Fecha:** 07/09/2024

**Nombre del proyecto:** Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación Integran en Bogotá”

**Servicio:** Comedor Comunitario Boyacá Real **Localidad:** Engativá

**Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:**

Kelly Beltrán Mayorga - Nutricionista

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

**Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:**

De acuerdo a los datos registrados en la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia 2015 (ENSIN): En Colombia el exceso de peso en niños y niñas en la primera infancia (menores de 5 años años) tuvo un incremento de 4,9% en 2005 a 6,3% en 2015. Para Bogotá es del 6,5% es decir que está por encima del promedio nacional. Dentro de los resultados de la ENSIN 2015 también se destacan los cambios en el consumo y prácticas culinarias, como parte de los determinantes singulares (Determinantes sociales):

- Las familias son más pequeñas y se reúnen menos a la hora de comer.  Aumento del consumo de alimentos industrializados y comidas fuera de casa. (Antes se valoraban más los alimentos caseros y naturales.)
- Disminución del tiempo destinado a cocinar en zonas urbanas” En el jardín infantil Orquídeas como diagnóstico se puede observar un crecimiento del número de niños y niñas con aumento de peso por encima de +1ds, encontrando 19 niños y niñas en riesgo de sobrepeso, 3 niños y niñas con sobrepeso y 1 niña con obesidad para el segundo semestre del año 2018. Se percibe que algunos de estos niños, pese a tener esta ganancia de peso no consumen todos los alimentos (principalmente verduras) en jardín infantil. Se interpreta que éste aumento de peso corporal se deriva de inadecuados hábitos de alimentación y sedentarismo en el hogar.

**Grupo/s interactivo/s:**

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario, se decide realizar la actividad con los participantes que se encuentren sobrepeso y obesidad según el reporte del primer semestre del 2024 antropométrico en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores.

**Identificación participativa de la necesidad:**

Dar a conocer la importancia de la reducción de la ingesta de azúcares dada la relación que existe entre la obesidad y el consumo de las bebidas azucaradas es alta y las medidas para el control de la ingesta de este alimento deben tener gran impacto para disminuir las cifras de obesidad de inicio temprano y mejorar la salud de la población. Se plantearan diferentes temáticas de interés y herramientas para resolver las siguientes inquietudes:

- ¿Cuáles son las porciones adecuadas?
- ¿Cómo realizar actividad física en casa?
- Deseo aprender a leer etiquetas nutricionales
- ¿Cuál es el contenido nutricional en los alimentos?
- Deseo aprender sobre loncheras saludables
- Mi niño no desea comer nada que no sea dulce
- ¿Cómo afecta la conducta del sueño en el peso y viceversa?

**Entornos:** Individual _x__, Familiar ___, Institucional, _x__, Comunitario _x__

**Tema:** Reducción de ingesta de azúcares añadidos a través de la Identificación de estos en la etiqueta nutricional de productos ultraprocesados.

**Nombre del encuentro:** ¿cómo reducir la ingesta de azúcares en la dieta?

## 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

**Alcance de la estrategia IEC:**

Dar a conocer a los participantes que el consumo indiscriminado de azúcares constituye un factor de riesgo para el desarrollo temprano de enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular, entre otras.

**Objetivos:**

Contribuir a la disminución de la aparición de morbilidades asociadas al consumo de azúcares.

**Información:** Dar a conocer la importancia de la reducción del consumo de azúcar y los efectos negativos en la salud

**Educación:**

- Identificar el contenido de azúcar de los alimentos desde las cantidades ofrecidas en un día versus la recomendación diaria de la OMS, llevando a la reflexión sobre su consumo.
- Comprender los efectos negativos que genera el alto consumo de azúcar en la salud y calidad de vida de los participantes de los servicios sociales en la formación de hábitos saludables.

**Comunicación:** Proponer intercambios de alimentos saludables en reemplazo de los productos ultraprocesados.

**Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:**

**En información:**

Los azúcares son una fuente de energía de fácil absorción y rápida digestión, que aportan 4 kcal/g y se encuentran disponibles en productos como bebidas azucaradas, golosinas, cereales para desayuno, bizcochos y dulces entre otros; el consumo elevado de azúcares se asocia con el desarrollo de sobrepeso, la obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia y caries dental.

En Colombia 1 de cada 5 colombianos consume gaseosas, refrescos, dulces y golosinas diariamente, 81,2% consume gaseosas y 76,6% golosinas y dulces, siendo elevado y crítico, lo que contribuye al incremento del sobrepeso, la obesidad y sus enfermedades asociadas, constituyendo un problema de salud pública. Considerando el perfil nutricional, del país se encuentra que la prevalencia de bajo peso en menores de 5 años, niños de 5 a 17 y adultos de 18 a 64 años es respectivamente de 3,4%, 2,1% y 2,8%, en contraste el exceso de peso se encuentra en 6,2%, 17,5% y 51,2% para los mismos grupos de edad, haciendo evidente la doble carga nutricional del país.

La obesidad se ha convertido en uno de los mayores retos en salud global del siglo XXI; el aumento de este problema en niños y adolescentes es alarmante, debido a su asociación con diversas enfermedades; es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares (especialmente la cardiopatía isquémica y los infartos cerebrales), enfermedades osteoarticulares, apnea del sueño, ciertos tipos de cáncer

como el de mama, próstata y colon, entre otras; la obesidad aumenta la demanda de servicios de salud y afecta el desarrollo económico y social.

Los azúcares adicionados se definen como los azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos durante su procesamiento o preparación. En concreto, los azúcares añadidos son el azúcar blanco, el azúcar moreno, azúcar en bruto, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de malta, jarabe de arce, jarabe de panqueque, edulcorante de fructosa, fructosa líquida, miel, melaza, dextrosa anhidra y dextrosa cristalina. Los azúcares agregados no incluyen los de origen natural tales como lactosa de la leche o fructosa de las frutas

**En educación:** El enfoque metodológico propuesto está relacionado con la identificación, observación y sentir de los efectos de llevar una alimentación saludable, con lo cual se pretende logren Identificar el contenido de azúcar añadida en los productos ultraprocesados de consumo habitual y los riesgos y efectos en la salud de los niños y niñas de su consumo diario.

**En comunicación:** Los participantes realizarán la actividad de **busca la pareja,** en donde relacionarán el consumo de azúcar con los efectos nocivos en la salud.

**Mensajes:**

1. La relación que existe entre la obesidad y el consumo de las bebidas azucaradas es alta Evitar el salero antes de consumir los alimentos.
2. Regular la publicidad dirigida a niños de alimentos ricos en nutrientes como azúcares, grasas y sodio, para disminuir su consumo y disminuir la influencia para la compra.

**Herramienta/s pedagógica/s:**

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| Juego busca la pareja | Se entregarán a los participantes 6 pares de fichas, en las cuales relacionan el consumo de azúcar con los efectos nocivos en la salud, deberán armar las | Esta estrategia permite evaluar la introspección de la importancia de la reducción del consumo de azúcares en | -Imágenes impresas<br>-Nutricionista | Fecha:<br><br>*Coordinador:* Convocar a los asistentes 1 semana antes de la programación de la actividad |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | parejas entre todos los participantes. | nuestra alimentación. | | *Nutricionista:* Realizar impresión del material pedagógico. |
| Azucarómetro e Intercambios saludables | Tableros diseñados para diligenciar, en los cuales se registra el nombre del alimento a analizar y de acuerdo a la lectura de la etiqueta nutricional se registra la cantidad de azúcar adicionada contenida, representada en barras de azúcar que equivalen a 5 gramos cada uno. Para el intercambio saludable, se emplea el mismo tablero, donde realizarán de forma escrita el intercambio saludable. | Las familias se sensibilizan respecto a la alta cantidad de azúcar que se puede llegar a ofrecer en un día versus la recomendación máxima para los infantes y su efecto en la salud y bienestar. En la segunda parte de la actividad, en el mismo tablero, en el que se ha realizado la identificación, observación y análisis de los productos ultraprocesados, se busca que las mismas familias propongan las opciones saludables como intercambios, | Tableros de papel Colores Lápiz o esfero | Fecha:<br><br>*Coordinador:* Convocar a los asistentes 1 semana antes de la programación de la actividad<br><br>*Nutricionista:* Realizar impresión del material pedagógico. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | promocionando una alimentación saludable. | | |
| Estiramientos de articulaciones con apoyo | los participantes se pondrán de pie para realizar el estiramiento de articulaciones dirigidas | promover la actividad física durante capacitaciones de IEC | ropa cómoda | *al finalizar actividad IEC* |

**4. EVALUACIÒN**

Al finalizar la actividad se realizará un test final que dé cuenta del cumplimiento de los objetivos propuestos

Elaborado por:
Kelly Beltrán Mayorga – Nutricionista

*Referencia: 28022020_7_formato IEC azucarometro.pdf*

| 1. DATOS GENERALES |
|---|
| **Fecha:** 26/10/2024 |
| **Nombre del proyecto**: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá” **Servicio:** Comedor Comunitario Boyacá Real **Localidad:** Engativá |
| Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:<br><br>Kelly Beltrán Mayorga - Nutricionista |

| **2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA** |
|---|
| **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:**<br><br>Durante el acompañamiento en el comedor comunitario se identifica el uso de saleros personales por parte de los participantes, dado que refieren preparaciones bajas en sal. |
| **Grupo/s interactivo/s:**<br><br>1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario, en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores. |
| **Identificación participativa de la necesidad:**<br><br>Es muy importante reducir el consumo de sal/sodio para disminuir el riesgo de hipertensión, enfermedades cerebro-vasculares y enfermedades renales a nivel tanto individual como poblacional. En el caso de participantes que ya las padezcan este abordaje va a contribuir a mejorar su calidad de vida. |
| Entornos: Individual __x_, Familiar _x__, Institucional, ___, Comunitario _x__ |
| **Tema:** Reducción del consumo de sal/sodio<br><br>**Nombre del encuentro:** Sin salero en la mesa |

## 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

**Alcance de la estrategia IEC:** Exponer los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal y dar a conocer sustitutos saludables de manera que se contribuya a disminuir su ingesta.

**Objetivos:**

**Información:** Conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos y productos fuente del mismo, así como las consecuencias de su alto consumo.

**Educación:** Comprender los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal relacionando los sustitutos del mismo en la alimentación cotidiana.

**Comunicación:** Reducir el consumo de sal/sodio incorporando el uso y consumo de sazonadores naturales en la alimentación cotidiana

**Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:**

**En información:**

¿Qué es el sodio?

Es un mineral presente en la naturaleza y en muchos alimentos que se consumen a diario. Es necesario para diferentes funciones en el organismo, no obstante, el consumo excesivo favorece la aparición de enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebro vasculares y las enfermedades cardiovasculares. Este se ingiere en la dieta principalmente en forma de cloruro de sodio (sal común), en los que por cada 2,5 g. de sal se aporta 1 g. de sodio.

¿Cuál es el consumo recomendable de sodio / sal?

La Organización Mundial de la salud – OMS- recomienda que el consumo de sodio sea de 2 gramos por persona al día, esta cantidad está contenida en 5 gramos de sal. El documento técnico de las guías alimentaria basadas en alimentos 2015, adopta la referencia de la OMS, por lo cual, en Colombia también se maneja esta recomendación y se sugiere tener en cuenta para plantear una estrategia de Información, Educación y Comunicación –IEC- en Seguridad alimentaria y nutricional –SAN-.

Consecuencias de su alto consumo: Es muy importante reducir el consumo de sal/sodio para disminuir el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades renales a nivel individual y poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados. La hipertensión arterial se relaciona con aproximadamente dos tercios de los casos de accidente cerebrovascular, enfermedades coronarias y aproximadamente con la mitad de las cardiopatías. Las complicaciones hipertensivas aumentan con la edad, incluso el aumento de la presión arterial dentro de los límites de la normalidad, acarrea un riesgo y causa aproximadamente la mitad de los casos de enfermedad atribuible a la hipertensión. Sus principales consecuencias son el accidente vascular cerebral, la retinopatía hipertensiva, el daño vascular, que puede conducir a arterioesclerosis o a disección de la aorta, la insuficiencia cardíaca, el infarto de miocardio y, a nivel renal, la insuficiencia renal secundaria a la hipertensión arterial.

¿Dónde se encuentra el sodio?

Las fuentes alimentarias de sodio son 3:

- Los alimentos que contienen naturalmente sodio.
- El sodio adicionado en la preparación de alimentos en el hogar.
- El sodio que se añade durante el procesamiento de alimentos envasados, y/o preparados fuera del hogar.

La mayor parte del sodio que se consume proviene de alimentos envasados, procesados, comprados en la tienda, y los alimentos consumidos en restaurantes. La cantidad de sodio proviene principalmente de la sal empleada durante la preparación y la que se adiciona en la mesa.

El sodio en la industria alimentaria hace parte de gran variedad de aditivos alimentarios y es por ello que la mayoría de alimentos industrializados, aportan grandes cantidades de sodio a la dieta, este compuesto se utiliza como conservante, colorante, aromatizante, humectante, emulgente y en panadería como gasificante y acondicionador de masa.

Los productos que producen este efecto indeseado son principalmente los ultraprocesados que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, enlatados como atún y sardinas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, galletería y panes industrializados, entre otros.

**En educación:**

¿Cómo puedo reemplazar o disminuir la cantidad de sal en la alimentación diaria?

Para solucionar este problema se pueden utilizar otros sazonadores naturales que sustituyan, en parte, el exceso de consumo de sal. Estos sazonadores incluyen hierbas y especies en lugar de la sal, que darán otro toque diferente a la comida y además aportan beneficios a la salud.

Algunos sazonadores que se pueden emplear para preparar los alimentos y sus propiedades son:

Ajo: Tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y antibióticas. Excelente para acompañar cualquier tipo de alimento, ya sea carne, pescado o verduras.

Albahaca: Excelente protector del sistema digestivo. Aporta aromas frescos a las elaboraciones y marida perfectamente con pastas y verduras.

Orégano: Poseedor de antioxidantes y vitamina C. Se beneficia de su consumo el sistema respiratorio. Su uso en cocina está especialmente indicado para pastas, pizzas y ensaladas por su aroma.

Perejil: Tiene alto poder diurético y ayuda las funciones del hígado. Los pescados y algunas verduras son los que agradecen su acompañamiento.

Jengibre: Dotado de propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y también está recomendado para aliviar problemas digestivos y ayuda a evitar náuseas y mareos. Cualquier producto gana fuerza con su uso, ya sea carnes o pescados.

Cúrcuma: Es un gran antioxidante y antiinflamatorio y muy rico en vitamina C. Especialmente indicado para la tos y para facilitar la digestión. En cocina lo utilizaremos para guisos.

Laurel: No se conocen grandes propiedades terapéuticas del uso de la hoja de laurel, pero en cocina todos los guisos, estofados y platos de carne potencian su sabor.

Romero: Ayuda en las enfermedades respiratorias y del sistema digestivo. Está indicado para platos de carnes y de verduras como las berenjenas y los pimientos.

Cayena: Indicado para proteger de enfermedades cardiovasculares. Aporta un toque picante a las elaboraciones, y combinada por otras hierbas o especias, potencia el sabor de éstas.

**En comunicación:** Los participantes realizarán la actividad sopa de letras**,** en donde relacionarán el concepto que es la sal-sodio, fuentes, enfermedades relacionadas con un consumo en exceso y sazonadores naturales por los cuales podemos reemplazar.

**Mensajes:**

Se toman como base las siguientes prácticas clave para contribuir a la disminución en la ingesta de sal/sodio en la vida cotidiana:

- Cocinar con menos sal y no adicionarla al tanteo-
- Utilizar un instrumento de medida (por ejemplo, una cucharita) para saber cuánta sal consume diariamente.
- Quitar el salero de la mesa.
- Evitar agregar más sal a los alimentos ya preparados al momento de consumirlos.
- No agregar sal a la comida de bebés y niños pequeños. Ellos perciben los sabores de manera distinta a las personas adultas, permitir que conozcan los sabores naturales de los alimentos, no es necesario agregar sal a sus comidas.
- Preferir el consumo de alimentos “al natural” como verduras, frutas frescas, lácteos semidescremados y descremados, carnes frescas (aves, res, pescado, cerdo), en vez de aquellos conservados o procesados con sal.
- Utilizar alternativas diferentes a la sal para sazonar y dar sabor a los alimentos, como hierbas, especias o frutas.
- Aprender a saborear los alimentos “al natural”, pues muchos de ellos ya contienen sodio como uno de sus nutrientes.
- Evitar usar sazonadores como cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas preparadas porque tienen altísimo contenido de sodio.
- Evitar preparar y consumir sopas, consomés y cremas de paquete por la misma razón. Reemplazar los productos de paquete ricos en sal, que usualmente se consumen entre comidas y en las loncheras infantiles, por frutas, queso, frutos secos y semillas, sin adición de azúcar o sal.
- Identificar y evitar los alimentos y preparaciones con alto contenido de sodio, leyendo su etiqueta.
- Preferir los productos procesados con menor contenido de sal declarado en su etiqueta.
- Disminuir el consumo de sal de manera gradual para evitar ocasionar el rechazo a las preparaciones.

**Herramienta/s pedagógica/s:**

| Nombre de la herramienta | Descripción | Justificación | Recursos | Cronograma para el diseño e implementación |
|---|---|---|---|---|
| Cartilla informativa | Nutricartilla con mensaje informativo frente al consumo de sodio en la dieta y consejos para disminuir su consumo | Esta estrategia permite identificar los alimentos fuentes de sal/sodio, sus efectos en la salud y sustitutos naturales. | -cartilla informativa proyectada e impresa | *Coordinador:* Convocar a los asistentes 1 semana antes de la programación de la actividad<br><br>*Nutricionista:* Realizar impresión del material pedagógico. |
| Sopa de letras sin sal y con recado | El nutricionista del proyecto correspondiente explica que el "circuito" está compuesto por un recorrido de 4 estaciones:<br>- En cada una se conocerán aspectos claves del sodio y de la sal, como definición, propiedades alimentos y/o productos fuentes de sodio/sal, efectos en la salud del alto consumo de sodio/sal y sazonadores naturales.<br>-En cada estación cada grupo encontrará un cartel con pistas y | Esta estrategia permite identificar los alimentos fuentes de sal/sodio, sus efectos en la salud y sustitutos naturales. | Físico: -Espacio - 4 mesas - Silbato, cinta, esferos/lápices carteles, cada uno con 20 frases orientadora<br>-4 Carteles de juego con sopa de letras - Marcadores de colores (borrable)<br>-Guía técnica de capacitación | Equipo comedor comunitario: Convocatoria de la sesión 1 semana antes.<br><br>Nutricionista:<br>-Llegar mínimo 30 minutos antes para dar inicio a la hora programada.<br>-Organizar el espacio donde se desarrollará la actividad y ubicar el material que le fue entregado en 4 puntos distantes según condiciones del espacio<br>-Disponer las 4 estaciones, cada una dotada de los siguientes elementos: un cartel con 20 frases orientadoras que responden a una |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | un tablero con la sopa la de letras. En el cartel de pistas elegirá 5 palabras relacionadas para luego ubicarlas en la sopa de letras. Al cambiar de estación se realiza actividad física, rotando hacia la derecha hasta recorrer las 4 estaciones.<br>- Se contabilizará el tiempo en cada estación. (8 Minutos)<br>-Al finalizar las 4 estaciones, el nutricionista indica a los equipos que deben identificar que el tablero tenga 20 palabras ubicadas y que saquen a parte las letras sobrantes, formado una frase alusiva al tema. Luego se realiza la retroalimentación correspondiente.<br>-Entre cada rotación se destinará un tiempo para realizar alguna rutina de actividad física. | | | palabra en relación con el tema, un tablero de sopa de letras, un marcador de color |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Cardio dance | los participantes se pondrán de pie para realizar movimientos libres de baile | promover la actividad física durante capacitaciones de IEC | ropa cómoda | *al finalizar actividad IEC* |

**4. EVALUACIÒN**

Los test iniciales y test finales, que darán cuenta si se logró el objetivo de cada una de las actividades, si se brindaron herramientas efectivas para el cambio de conceptos y mejora de prácticas inadecuadas, entre otras. Dichos test serán aplicados en las actividades propuestas desde nutrición.

Elaborado por:

Kelly Beltrán Mayorga – Nutricionista

*Referencia: Nutricartilla, Pág.12-15*

## Concepto revisión Plan IEC Comedor Boyacá Real

Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>

Vie 07/06/2024 11:02

Para:fpasosfirmes123@gmail.com <fpasosfirmes123@gmail.com>;C_7322-2024_BoyacaReal@outlook.com <C_7322-2024_BoyacaReal@outlook.com>
CC:Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>;Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>;Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario Boyacá Real,**

En el marco del convenio 7322 de 2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

*El ASOCIADO deberá entregar el plan de promoción en hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física con temáticas mensuales proyectadas para el año 2024, con el fin de lograr el diseño de un proceso que corresponda a la vigencia. Este plan debe estar firmado por el ASOCIADO y el profesional en nutrición y dietética del Comedor Comunitario, y enviado al profesional delegado por la Subdirección de Nutrición de la SDIS, máximo a los treinta (30) días calendario posterior a la firma del acta de inicio, a través de los siguientes formatos:*

- *Formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física FOR-PSS-295 teniendo como base el Instructivo construcción de estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física INS-PSS-054*
- *Formato cronograma capacitación estilos de vida saludable FOR-PSS-297*

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado condicionado.**

Teniendo en cuenta el concepto anterior, es importante precisar que se requieren los siguientes ajustes:

- No realizó diagnostico participativo que incluyera a la población beneficiaria. Si bien, utilizó fuentes secundarias, es importante incluir metodologías participativas que permitan evidenciar las necesidades y particularidades de los beneficiarios de este comedor y su territorio.
- En el diagnóstico – Grupo/interactivo, no incluyó datos de caracterización de la población, por ejemplo, cuantas personas son, sus edades, sexo, nivel educativo, sus necesidades, ¿qué tiene este comedor y sus beneficiarios de diferente a los demás comedores? ¿cuál es el enfoque diferencial?.
- El diagnostico de sesiones como la de actividad física indican tener en cuenta los resultados de la toma de medidas antropométricas de 2023, pero no refieren la fuente de esa información. Tampoco indica si el dato presentado es un dato del comedor, un dato local o distrital. Es importante ajustar e incluir la fuente de la Información e incluir la información específica del comedor.
- Es importante en la evaluación plantear diferentes metodologías en cada sesión, ya que en los 5 formatos se plantea realizar la misma evaluación verbal. Por favor ajustar. Adicionalmente, es importante registrar algunas preguntas orientadoras que se utilizarán para evaluar o retroalimentar el encuentro, si bien estas respuestas se registrarán posteriormente en el acta de la sesión, es importante incluirlas también en la planeación.
- En el cronograma, se incluye sesión de PDA y actividades físicas variadas (estiramientos, baile, zumba, actividades de fuerza). No obstante, las acciones relacionadas con actividad física también deben incluirse en los documentos en word donde se describe el desarrollo metodológico. Por favor ajustar.
- El cronograma debe cargarse en versión PDF

Es importante aclarar que, los ajustes solicitados al plan IEC, serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades**, por lo que les solicitamos que los planes IEC modificados se carguen como VF (versión final) en la carpeta de cada Comedor.

**IMPORTANTE:** si bien las temáticas propuestas son de interés en salud pública y son aplicables para varios comedores, es importante para futuros proceso tener en cuenta el enfoque diferencial y territorial al momento de diseñar e implementar las acciones de promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física especificas en su comedor, puesto que llama la atención que su comedor presenta exactamente las mismas actividades, metodologías, cronogramas y los mismos documentos en su plan de trabajo que otros comedores. Situación evidenciada en más de 7 comedores de diferentes nutricionistas y asociados.

Desde el equipo técnico recomendamos que para futuras oportunidades ningún comedor comparta la información del plan IEC con los demás comedores.

**NOTA**: por favor no elimine de la carpeta la versión original y compartir este correo con el profesional de nutrición.

Cordialmente,

**Equipo Técnico Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física**
**SDIS**

Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ

Eliana Lorena Suárez Higuera
Contratista
**Subdirección de Nutrición**
**SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL**
Tel: (571) 3279797

Gmail COMEDORES 2024 <comedores1nutricion@gmail.com>

# AJUSTE FECHA IEC CC BOYACA REAL

2 mensajes

**COMEDORES 2024** <comedores1nutricion@gmail.com> 15 de julio de 2024, 10:26 a.m.
Para: esuarezh@sdis.gov.co
CCO: CC BOYACA REAL <ccboyacareal7322@gmail.com>

Buen día, la presente con el fin de informar ajustes en el cronograma IEC del comedor comunitario Boyacá Real.

Nota: por favor haga caso omiso al correo anterior.

Cordialmente

--
**Kelly Beltrán Mayorga**
***Nutricionista Dietista***
***Universidad Javeriana***

**VF formato_cronograma_capacitacion_comedor_boyacareal.xlsx**
122K

**Equipo Técnico** <equipo_tecnico@sdis.gov.co> 15 de julio de 2024, 2:10 p.m.
Para: "comedores1nutricion@gmail.com" <comedores1nutricion@gmail.com>, "C_7322-2024_BoyacaReal@outlook.com" <C_7322-2024_BoyacaReal@outlook.com>
CC: Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>

Cordial saludo Comedor Comunitario Boyacá Real,

Confirmamos cargue de archivo cronograma enviado en el presente correo, en la carpeta correspondiente a Versión_Final.

Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Equipo Promoción de Prácticas Saludables en Alimentación Nutrición y Actividad Física
**SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL**
Tel: (571) 3279797

**De:** COMEDORES 2024 <comedores1nutricion@gmail.com>
**Enviado:** lunes, 15 de julio de 2024 10:26
**Para:** Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
**Asunto:** AJUSTE FECHA IEC CC BOYACA REAL
[Texto citado oculto]







**VF formato_cronograma_capacitacion_comedor_boyacareal.xlsx**
122K

Gmail **CC BOYACA REAL <ccboyacareal7322@gmail.com>**

# Ajustes fechas IEC CC Boyaca Real

2 mensajes

**Eliana Fernanda Sanchez Rodriguez** <eliana.sanchez@javeriana.edu.co> 23 de octubre de 2024, 10:28 a.m.
Para: "ccrinconrubisga@gmail.com" <ccrinconrubisga@gmail.com>, "vvillegas@sdis.gov.co" <vvillegas@sdis.gov.co>
CC: "ccboyacareal7322@gmail.com" <ccboyacareal7322@gmail.com>

Cordial saludo:

Deseándoles éxitos en sus labores diarias, en el presente correo me permito hacer envío de ajuste en el cronograma de IEC, la cual se llevará a cabo el 30/10/2024 como registra en el
FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Quedo atenta
Cordialmente

AVISO LEGAL: El presente correo electronico no representa la opinion o el consentimiento oficial de la PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA. Este mensaje es confidencial y puede contener informacion privilegiada la cual no puede ser usada ni divulgada a personas distintas de su destinatario. Esta prohibida la retencion, grabacion, utilizacion, aprovechamiento o divulgacion con cualquier proposito. Si por error recibe este mensaje, por favor destruya su contenido y avise a su remitente. En este aviso legal se omiten intencionalmente las tildes. Este mensaje ha sido revisado por un sistema antivirus, por lo que su contenido esta libre de virus. This e-mail has been scanned by an antivirus system, so its content is virus free.

**Copia de VF formato_cronograma_capacitacion_comedor_boyacareal.xlsx**
364K

**Equipo Técnico** <equipo_tecnico@sdis.gov.co> 28 de octubre de 2024, 7:00 a.m.
Para: "eliana.sanchez@javeriana.edu.co" <eliana.sanchez@javeriana.edu.co>, "ccboyacareal7322@gmail.com" <ccboyacareal7322@gmail.com>, "C_7322-2024_BoyacaReal@outlook.com" <C_7322-2024_BoyacaReal@outlook.com>

Cordial saludo Comedor Comunitario Boyacá Real,
Agradecemos la información brindada frente al ajuste en fecha de la actividad IEC a realizarse en el mes de octubre.
Informamos que el archivo adjunto ya se encuentra cargado en la carpeta One Drive del comedor.

Cordialmente,

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ

Equipo Promoción de Prácticas Saludables en Alimentación Nutrición y Actividad Física
**SUBDIRECCIÓN DE NUTRICIÓN**
**SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL**
Tel: (571) 3279797

**De:** Viviana Catherine Villegas Gonzalez <vvillegas@sdis.gov.co>
**Enviado:** jueves, 24 de octubre de 2024 13:59
**Para:** Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
**Asunto:** RV: Ajustes fechas IEC CC Boyaca Real

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
BOGOTÁ

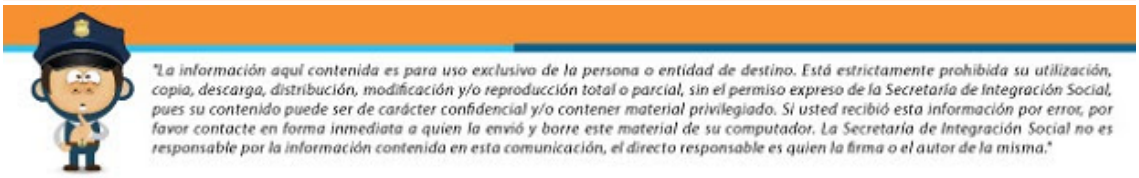
Viviana Catherine Villegas González
Vigilancia Nutricional
**Subdirección de Nutrición**
**SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL**
Tel: (571) 3279797

---

**De:** Eliana Fernanda Sanchez Rodriguez <eliana.sanchez@javeriana.edu.co>
**Enviado:** miércoles, 23 de octubre de 2024 10:28
**Para:** ccrinconrubisga@gmail.com <ccrinconrubisga@gmail.com>; Viviana Catherine Villegas Gonzalez <vvillegas@sdis.gov.co>
**Cc:** ccboyacareal7322@gmail.com <ccboyacareal7322@gmail.com>
**Asunto:** Ajustes fechas IEC CC Boyaca Real

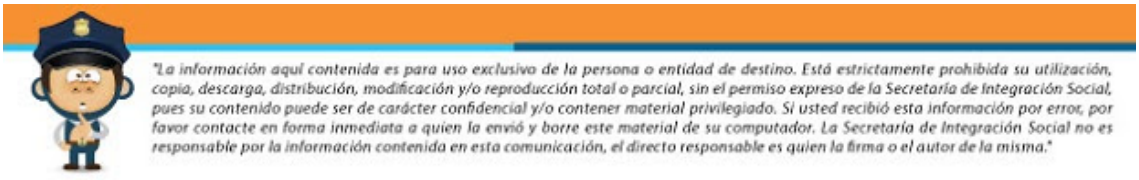
[Texto citado oculto]










---

**Copia de VF formato_cronograma_capacitacion_comedor_boyacareal.xlsx**
364K

| ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL<br>FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE | Código: FOR-PSS-297<br>Versión: 0<br>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019<br>Página: 1 de 1 |
|---|---|---|

| SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: ENGATIVA | | | | | | | | SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO BOYACA REAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| FECHA | | | PROFESIONAL RESPONSABLE | POBLACIÓN OBJETO | TEMA | LUGAR | HORA | DIRECCIÓN |
| DD | MM | AAAA | | | | | | |
| 15 | 6 | 2024 | KELLY BELTRAN | Población adulto mayor de 60 años | **Yo cuido mi salud física**<br>taller presencial, al 20% de la poblacion adulto mayor de 60 años<br>**Actividad estiramiento de articulaciones en silla**<br>**taller presencial, al 20% de la poblacion adulto mayor de 60 años** | COMEDOR COMUNITARIO BOYACA REAL | 9:00 AM - 10:00 AM | CARRERA 89 #68A-08 |
| 15 | 6 | 2024 | KELLY BELTRAN | Población en general | **Valoro y cuido nuestros alimentos-prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares.**<br>taller presencial, al 30% de la poblacion.<br>**Actividad estiramiento de articulaciones en silla**<br>**taller presencial, al 30% de la poblacion adulto mayor de 60 años** | COMEDOR COMUNITARIO BOYACA REAL | 9:00 AM - 10:00 AM | CARRERA 89 #68A-08 |
| 6 | 7 | 2024 | KELLY BELTRAN | Población infantil de 5 a 17 años | **Por una adultez óptima**<br>Población juvenil con edades comprendidas los 5 y 17 años, mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario.<br>**Estiramiento de extremidades**<br>**Población juvenil con edades comprendidas los 5 y 17 años, mínimo el 20% de los participantes del comedor** | COMEDOR COMUNITARIO BOYACA REAL | 9:00 AM - 10:00 AM | CARRERA 89 #68A-08 |
| 24 | 8 | 2024 | KELLY BELTRAN | Población en general | **Master chef del "plato saludable"**<br>**taller presencial, al 20% de la poblacion.** | COMEDOR COMUNITARIO BOYACA REAL | 9:00 AM - 10:00 AM | CARRERA 89 #68A-08 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **Cardio dance**<br>**taller presencial, al 20% de la poblacion.** | | | |
| 24 | 8 | 2024 | KELLY BELTRAN | Población en general | **Valoro y cuido nuestros alimentos-prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares.**<br>taller presencial, al 30% de la poblacion.<br>**Cardio dance**<br>**taller presencial, al 20% de la poblacion.** | COMEDOR COMUNITARIO BOYACA REAL | 10:00 AM - 11:00 AM | CARRERA 89 #68A-08 |
| 7 | 9 | 2024 | KELLY BELTRAN | Población en general especifica | **¿Cómo reducir la ingesta de azúcares en la dieta?**<br>**taller presencial, al 20% de la poblacion con sobrepeso u obesidad**<br>**Actividad estiramiento de articulaciones en silla**<br>**taller presencial, al 20% de la poblacion con sobrepeso u obesidad** | COMEDOR COMUNITARIO BOYACA REAL | 9:00 AM - 10:00 AM | CARRERA 89 #68A-08 |
| 30 | 10 | 2024 | Eliana Sánchez | Población en general | **Sin salero en la mesa**<br>**taller presencial, al 20% de la poblacion.**<br>**Cardio dance**<br>**taller presencial, al 20% de la poblacion.** | COMEDOR COMUNITARIO BOYACA REAL | 9:00 AM - 10:00 AM | CARRERA 89 #68A-08 |
| 30 | 10 | 2024 | Eliana Sánchez | Población en general | **Valoro y cuido nuestros alimentos-prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares.**<br>taller presencial, al 30% de la poblacion.<br>**Cardio dance**<br>**taller presencial, al 20% de la poblacion.** | COMEDOR COMUNITARIO BOYACA REAL | 10:00 AM - 11:00 AM | CARRERA 89 #68A-08 |

Eliana Sánchez

**ND. ELIANA SÁNCHEZ**
**NUTRICIONISTA DIETISTA**
**MND 04037**

**ALEIDA ESTEBAN**
**REPRESENTANTE LEGAL**
**CC: 43635558**