1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Kennedy – Comedor Comunitario Lagos de Timiza
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Mayra Alejandra Rodriguez Rolong. C.C. 1.129.509.938 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, siete de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que prevalece la malnutrición por exceso en todos los grupos etareos, también se puede evidenciar que tenemos déficit de bajo peso en la población adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos y estilo de vida. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** donde se creó una formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Alimentación complementaria: 0.9
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 7.2%
Azúcares añadidos: 4.8%
Consumo de frutas y verduras: 19.8%
Consumo de proteínas: 13.5 %
Consumo de sal: 3.5%
Grasas trans y saturadas:6.7%
Lactancia Materna: 1.1%
Plato saludable: 4.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selección los siguientes 7 temas de mayor interés por parte de los participantes:

1. Consumo de proteínas.
2. Consumo de frutas y verduras.
3. Plato saludable.
4. Consumo de sal.
5. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados.
6. Grasas trans y saturadas.
7. Azúcares añadidos.

Grupo/s interactivo/s:

Comedor Comunitario Lagos Timiza
- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:1
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:8
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:22
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:169

Identificación participativa de la necesidad:

A través una ronda de participación de los beneficiarios , se indago a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

1. Promoción del la ingesta de proteína de alto valor biológico
2. Plato saludable de la Familias colombiana
3. Reducción consumo de Sal
4. Alimentos naturales/ procesados y ultra procesados
5. Reducción de consumo de grasas trans y saturadas

Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Tema: **Promoción del la ingesta de proteína de alto valor biológico**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar y la promoción del consumo de proteína de alto valor biológico
Objetivos: Información: Conocer la importancia del consumo de proteína de alto valor biológico Educación: Comprender los beneficios sobre la salud el incluir dentro del consumo diario alimentos alto en proteína de alto valor biológico Comunicación: Reducir el consumo de sal/sodio incorporando el uso y consumo de sazonadores naturales en la alimentación cotidiana
Qué es el valor biológico de las proteínas El valor biológico de una proteína hace referencia a la proporción de proteína absorbida y sintetizada por nuestro organismo. Las proteínas de alto valor biológico son aquellas que contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones altas y adecuadas para que el organismo pueda formar las proteínas que el cuerpo necesite. Cuando esto ocurre, podremos llamarlas también “proteínas completas”. Por el contrario, las proteínas de bajo valor biológico serán aquellas que contienen aminoácidos, pero en cantidades insuficientes, por lo que los alimentos que las contengan tendrán que complementarse con otro tipo de alimentos. Los alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico En general, podemos afirmar que todos los alimentos de origen animal contienen proteínas completas, como los lácteos, las carnes, los pescados y el marisco. El huevo se posiciona como el alimento biológico más alto en proteínas completas (valor 1, el máximo), seguido de la leche (valor 0,9) y de la carne y el pescado (entre 0.75 y 0.8) El consumo de proteínas de alto valor biológico es crucial para la salud y el bienestar por varias razones:

1. *Favorece el crecimiento muscular:* Las proteínas de alto valor biológico contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas, lo que ayuda a promover el crecimiento y la reparación muscular después del ejercicio o lesiones.

2. *Mejora la saciedad:* Las proteínas son más saciantes que otros macronutrientes como los carbohidratos o las grasas, lo que puede ayudar a controlar el apetito y reducir la ingesta calórica total.

3. *Mantiene la salud ósea:* Las proteínas son componentes importantes para mantener la densidad ósea y prevenir la pérdida de masa ósea, especialmente importante a medida que envejecemos.

4. *Contribuye a la síntesis de hormonas y enzimas:* Las proteínas son fundamentales para la producción de hormonas y enzimas que regulan una amplia variedad de funciones corporales, desde el metabolismo hasta la respuesta inmune.

5. *Apoya la salud de la piel, cabello y uñas:* Los aminoácidos presentes en las proteínas son esenciales para la regeneración y mantenimiento de tejidos como la piel, el cabello y las uñas.

En resumen, el consumo adecuado de proteínas de alto valor biológico es esencial para mantener la salud, el rendimiento físico y la función metabólica óptimos

En cuanto a la Promoción de la actividad física para el mes de Junio Rumbaterapia: se realiza articulación con el IDRD con el fin de promover habitos y estilo de vida saludable dentro de la población atendida

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para aumentar el consumo de proteína de alto valor biológico

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, para tener en cuenta cuando vayan a preparar alimentos en su casa, identificando aquellos alimentos que son altos en proteína de alto valor biologico

Mensajes: ¡Alimenta tu cuerpo, alcanza tus metas y vive una vida saludable!"!

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
construcción Muscular	"construcción muscular" los jugadores recolectan alimentos ricos en proteínas de alto valor biológico para	Enseñar a los participantes a la identificación de los alimentos ricos en proteína de alto valor a través de la	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico: *Recortes alimentos ricos en	Junio 2024 Revisión de temática

	fortalecer a su personaje. Cada alimento tendría un valor de puntos basado en su contenido proteico y calidad biológica. Los jugadores podrían competir entre sí para ver quién construye el personaje más fuerte y saludable al final del juego se realiza una ronda de preguntas con el fin de que a los participantes les queda claro la tematica tratada y pueda resolver dudad	"construcción muscular"	proteína Nutricionales *Hojas *Marcadores .	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar:

- Mediante una lluvia de ideas se realizara un juego preguntas donde reposaran en un recipiente y algunos participantes podrán pasar a casar un papel con alguna pregunta relacionada con la tematica vista . respuesta que de tendrá que dar en los otro participantes en voz alta .

Elaborado por:
Mayra Alejandra Rodriguez Rolong
Nutricionista
TP MND 04714

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Kennedy- Comedor Comunitario Lagos de Timiza
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Mayra Alejandra Rodriguez Rolong. C.C. 1.129.509.938 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, siete de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que prevalece la malnutrición por exceso en todos los grupos etareos, también se puede evidenciar que tenemos déficit de bajo peso en la población adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos y estilo de vida. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** donde se creó una formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Alimentación complementaria: 0.9
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 7.2%
Azúcares añadidos: 4.8%
Consumo de frutas y verduras: 19.8%
Consumo de proteínas: 13.5 %
Consumo de sal: 3.5%
Grasas trans y saturadas:6.7%
Lactancia Materna: 1.1%
Plato saludable: 4.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selección los siguientes 7 temas de mayor interés por parte de los participantes:

1. Consumo de proteínas.
2. Consumo de frutas y verduras.
3. Plato saludable.
4. Consumo de sal.
5. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados.
6. Grasas trans y saturadas.
7. Azúcares añadidos.

Grupo/s interactivo/s:

Comedor Comunitario Lagos Timiza
- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:1
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:8
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:22
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:169

Identificación participativa de la necesidad:

A través una ronda de participación de los beneficiarios , se indago a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

1. Promoción del la ingesta de proteína de alto valor biológico
2. Plato saludable de la Familias colombiana
3. Reducción consumo de Sal
4. Alimentos naturales/ procesados y ultra procesados
5. Reducción de consumo de grasas trans y saturadas

Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema: **Plato saludable de la Familias colombiana**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, con la promoción de habitos de habitos y practicas saludables que ayudan al buen funcionamiento del organismo y a mejorar el consumo de alimentos frescos y variados

Objetivos:

Información: Permitir a los participantes , conocimientos relacionados con alimentación y la nutrición; con el fin de alcanzar actitudes y buenas prácticas alimentarias, así como, garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad, en las diferentes etapas del ciclo de vida

Educación: Lograr que los participantes conozcan la importancia de incluir dentro de la alimentación diaria alimentos variados de acuerdo a los diferentes grupos de alimentos y los beneficios que estos traen para la salud .

Comunicación: Brindar la energía necesaria para las funciones vitales de la población beneficiaria . Alrededor de la comida se cumplen funciones humanas esenciales como la interacción social y el vínculo emocional con otras personas significativas

El modelo de alimentación para Colombia se presenta a través del plato saludable de la familia colombiana, el cual ayuda a recordar los seis grupos de alimentos que debemos consumir. Además, permite reflexionar acerca de la alimentación, entendiendo que ésta inicia desde la selección de los alimentos y el tiempo que dedicamos tanto en su preparación como en su consumo.

Con este Plato Saludable de la Familia Colombiana, se invita a reunirse en familia para preparar los alimentos, elegir y consumir alimentos frescos y variados, practicar actividad física y consumir agua fresca.

El plato saludable típico de la familia colombiana se construye con una combinación equilibrada de alimentos que reflejan la diversidad de la cocina colombiana. Este plato suele incluir:

1. *Cereales y tubérculos:* Como arroz, maíz, yuca o papa, que proporcionan carbohidratos para energía sostenida.

2. *Proteínas:* Pueden incluir carne de res, pollo, pescado, huevos o legumbres como frijoles, lentejas o garbanzos, que proporcionan aminoácidos esenciales para el crecimiento y la reparación muscular.

3. *Vegetales:* Como tomate, cebolla, zanahoria, espinaca, berenjena y aguacate, que aportan vitaminas, minerales y fibra dietética para una buena salud digestiva y general.

4. *Frutas:* Como plátano, mango, piña, papaya, guayaba o maracuyá, que son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales para fortalecer el sistema inmunológico y promover la salud en general.

5. *Grasas saludables:* Provenientes del aguacate, aceite de oliva, nueces y semillas, que son importantes para la absorción de vitaminas liposolubles y para mantener la salud cardiovascular.

La importancia de construir un plato saludable en la familia colombiana radica en proporcionar una nutrición adecuada para el crecimiento y desarrollo de los miembros de la familia, así como en prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Además, promueve hábitos alimenticios saludables que se transmiten de generación en generación, contribuyendo así al bienestar a largo plazo de la familia.

En cuanto a la Promoción de la actividad física para el mes de Julio Yoga y Meditación: se realizara mediante un video educativo el cual ayudará a mejorar el bienestar general.

https://youtu.be/hgdZYGpZTtU?si=bJ8230RvftifYjfU

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores con el fin de consumir alimentos frescos y variados, practicar actividad física y consumir agua fresca.

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, promocionando una alimentación saludables , variada .

Mensajes: ¡Sabor y nutrición en cada bocado! Descubre el plato saludable de la familia colombiana: una mezcla colorida y deliciosa de cereales, proteínas, vegetales y frutas. ¡

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Trivia Culinaria	Trivia culinaria: Se crea un juego de preguntas y respuestas sobre la cocina colombiana, centrándose en platos tradicionales y	Sensibilizar a los participantes sobre una alimentación saludable mediante la trivia Culinaria , cociendo los diferentes grupos de	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico: Nutricionales *Hojas *Marcadores	Julio 2024 Revisión de temática Equipo comedor comunitario:

	cómo hacerlos más saludables. Los participantes pueden competir individualmente o en equipos para responder preguntas sobre ingredientes, técnicas de cocina y datos históricos relacionados con la comida colombiana . la finalidad es identificar que contine un plato saludable y la importancia de consumir una adecuada alimentacion	alimentos y sus diferentes preparaciones teniendo en cuanta sus gustos y presencias y costumbres mejorando asi sus habitos de alimentación y salidad de vida	.	convocatoria de la sesión

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar:

- Mediante una lluvia de ideas se realizara un juego preguntas donde reposaran en un recipiente y algunos participantes podrán pasar a casar un papel con alguna pregunta relacionada con la tematica vista . respuesta que de tendrá que dar en los otro participantes en voz alta .

Elaborado por:
Mayra Alejandra Rodriguez Rolong
Nutricionista
TP MND 04714

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Kennedy - Comedor Comunitario Lagos de Timiza
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Mayra Alejandra Rodriguez Rolong. C.C. 1.129.509.938 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, siete de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que prevalece la malnutrición por exceso en todos los grupos etareos, también se puede evidenciar que tenemos déficit de bajo peso en la población adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos y estilo de vida. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** donde se creó una formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Alimentación complementaria: 0.9
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 7.2%
Azúcares añadidos: 4.8%
Consumo de frutas y verduras: 19.8%
Consumo de proteínas: 13.5 %
Consumo de sal: 3.5%
Grasas trans y saturadas:6.7%
Lactancia Materna: 1.1%
Plato saludable: 4.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selección los siguientes 7 temas de mayor interés por parte de los participantes:

1. Consumo de proteínas.
2. Consumo de frutas y verduras.
3. Plato saludable.
4. Consumo de sal.
5. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados.
6. Grasas trans y saturadas.
7. Azúcares añadidos.

Grupo/s interactivo/s:

Comedor Comunitario Lagos Timiza
- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:1
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:8
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:22
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:169

Identificación participativa de la necesidad:

A través una ronda de participación de los beneficiarios , se indago a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

1. Promoción del la ingesta de proteína de alto valor biológico
2. Plato saludable de la Familias colombiana
3. Reducción consumo de Sal
4. Alimentos naturales/ procesados y ultra procesados
5. Reducción de consumo de grasas trans y saturadas

Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Tema: **Reducción consumo de Sal**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de la importancia de Reducción consumo de Sal en la población
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. 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.

La OMS declaro que las Enfermedades no transmisibles –ENT- aumentarán en un 17% en la próxima década, además afirma que una persona con niveles altos de sodio y bajos en potasio tiene más riesgo de sufrir hipertensión. (Relación con el consumo de alimentos ricos en potasio, que genera el equilibrio entre estos dos micronutrientes, para la prevención de hipertensión arterial.

Teniendo en cuenta que el alto consumo de sal resulta perjudicial para la salud a largo plazo, surge la pregunta, ¿cómo puedo remplazar 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. Las hierbas y especies tienen propiedades antibacterianas y antivirales, y muchas de ellas incluso tienen gran contenido de vitaminas. Además, la mayoría de ellas tienen antioxidantes no aportan calorías. En Colombia, En el marco de la estrategia de reducción del consumo de sal, se realizó una recopilación de diferentes sazonadores como agentes que aportan sabor a las preparaciones y /o eliminan la necesidad de adición de sal a través del libro Sazonadores Naturales Especias, hierbas y frutas del ministerio de salud y protección social.

Algunos sazonadores 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 es ayuda las funciones del hígado. Los pescados y algunas verduras son los que agradecen su acompañamiento.
- Jengibre: Dotado de propiedades antioxidantes y antiinflatorias, 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.

Mensajes Guías Alimentarias Basadas en alimentos –GABA

Mensaje 1. Consuma alimentos naturales y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

Mensaje 7. Para mantener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes, embutidos, enlatados y productos de paquete. Mensaje
9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días alimentos 30 minutos de actividad física.

En cuanto a la temática de actividad física “PAUSAS ACTIVAS” se realiza articulación con el IDRD con el fin de promover habitos y estilo de vida saludable dentro de la población atendida

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para disminuir el consumo de sal y alimentos altos en sodio como parte de su estilo de vida.

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, para tener en cuenta cuando vayan a preparar alimentos en su casa, disminuyendo el aporte de sal.

Mensajes: ¡Bajale una Pizca ¡

No le eche la sal a su salud .

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Desafío de etiquetas	Se solicita a los participantes traer a al taller etiquetas alimentos las cuales se organizan para identificar los producto de acto contenido de sal y asi aprender a leer las etiquetas para que puedan ayudar a tomas decisiones mas saludables .	Enseñar a los participantes la identificación de los alimentos altos en sodio a través de una del desafío de etiquetas , para permitir adoptar prácticas de alimentación saludable en la adquisición de los productos industrializados..	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico: *Recortes de etiquetas Nutricionales *Hojas *Marcadores .	Agosto 2024 Revisión de temática Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar:
• Mediante una lluvia de ideas se realizara un juego preguntas donde reposaran en un recipiente y algunos participantes podrán pasar a casar un papel con alguna pregunta relacionada con la tematica vista . respuesta que de tendrá que dar en los otro participantes en voz alta .

Elaborado por:
Mayra Alejandra Rodriguez Rolong
Nutricionista
TP MND 04714

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el “hasta” el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

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

- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Kennedy-Comedro Comunitario Lagos de Timiza
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Mayra Alejandra Rodriguez Rolong. C.C. 1.129.509.938 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, siete de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que prevalece la malnutrición por exceso en todos los grupos etareos, también se puede evidenciar que tenemos déficit de bajo peso en la población adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos y estilo de vida. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** donde se creó una formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Alimentación complementaria: 0.9
Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 7.2%
Azúcares añadidos: 4.8%
Consumo de frutas y verduras: 19.8%
Consumo de proteínas: 13.5 %
Consumo de sal: 3.5%
Grasas trans y saturadas:6.7%
Lactancia Materna: 1.1%
Plato saludable: 4.5%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selección los siguientes 7 temas de mayor interés por parte de los participantes:

1. Consumo de proteínas.
2. Consumo de frutas y verduras.
3. Plato saludable.
4. Consumo de sal.
5. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados.
6. Grasas trans y saturadas.
7. Azúcares añadidos.

Grupo/s interactivo/s:

Comedor Comunitario Lagos Timiza
- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:1
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:8
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:22
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:169

Identificación participativa de la necesidad:

A través una ronda de participación de los beneficiarios , se indago a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

1. Promoción del la ingesta de proteína de alto valor biológico
2. Plato saludable de la Familias colombiana
3. Reducción consumo de Sal
4. Alimentos naturales/ procesados y ultra procesados
5. Reducción de consumo de grasas trans y saturadas

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: **Alimentos naturales/ procesados y ultraprocesados**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, con la identificación de aquellos alimentos naturales/ procesados y ultra procesados que consume los participantes del comedor comunitario
Objetivos: Información: Permitir a los participantes , conocimientos relacionados con alimentación y la nutrición; con el fin de alcanzar actitudes y buenas prácticas alimentarias, mejorando el consumo de alimentos naturales y disminuyendo los alimentos procesados y ultra procesados Educación: Lograr que los participantes conozcan la importancia de incluir dentro de la alimentación diaria alimentos variados de acuerdo a los diferentes grupos de alimentos y los beneficios que estos traen para la salud . Comunicación: Brindar información a los participantes con el fin de reconocer e identificar los alimentos que han sufrido algún tipo de alteración con el fin de darles mejor sabor, mayor durabilidad,
Qué son los alimentos procesados y ultraprocesados? Son aquellos alimentos que han sufrido algún tipo de alteración con el fin de darles mejor sabor, mayor durabilidad, etc. El problema reside en que, hay algunos procesos cuyo resultado final no se parece en nada al alimento original, en cambio otros simplemente garantizan que sea comestible y esté libre de contaminantes. Tipos de alimentos procesados La gente se pregunta a menudo cómo saber si un alimento es ultraprocesado y si hay diferentes tipos de procesamiento que se apliquen a lo que comemos. Y la realidad es que sí hay formas de saber el grado de procesamiento que tiene una comida y valorar hasta qué punto puede resultar poco saludable. Alimentos no procesados Los alimentos naturales o los no procesados son todos aquellos que no han sufrido ningún tipo de alteración ni procesamiento. Todas las frutas y verduras crudas, que solo han pasado por un lavado simple y se encuentran en su estado natural son alimentos no procesados.

Alimentos mínimamente procesados

Estos alimentos han sufrido modificaciones muy ligeras: han sido lavados a fondo, pelados, secados y/o rebanados. Las verduras y frutas que se venden para consumir directamente y NO tienen azúcares u otros edulcorantes añadidos, son buen ejemplo de ello o los zumos de naranja naturales que se exprimen delante del cliente.

Alimentos procesados

En este caso se hace pasar a los alimentos por procesos más complejos, que implican un cambio en la naturaleza del mismo (hervido, cocinado al vapor, asado) y/o a los que se le agregan otros ingredientes (mezclado y elaboración), antes de ser envasados, como las verduras congeladas o en bote o la leche pasteurizada.

Alimentos ultraprocesados

Con el fin de mejorar la textura, el sabor y el perfil nutricional y/o para alargar la vida útil de los alimentos, estos son sometidos a procesamientos complejos, que implican el agregado de una larga lista de ingredientes, que en muchos casos son de origen artificial y de los que algunos resultan extremadamente dañinos para la salud.

¿Qué podemos comer?

De los alimentos reseñados, los naturales y los mínimamente procesados son sin dudas los más seguros, sanos y saludables. Y ello se debe a que, los procedimientos por los que puedan haber pasado no cambian su naturaleza ni sus valores nutricionales básicos.

Los alimentos procesados tienen una muy merecida mala fama, pero no todos son poco saludables, de hecho, hay algunos que se pueden consumir, siempre con moderación. Es fundamental preocuparse a la hora de la compra, de verificar en la etiqueta el contenido de determinados elementos, como los azúcares, el sodio, las fibras, la sal o las grasas.

En cuanto a los alimentos ultra procesados suelen tener una extensa lista de ingredientes artificiales que incluyen: conservantes, colorantes, aditivos, etc. cuyo único objetivo es mejorar ciertas propiedades como el sabor, el aroma o la tonalidad y hacerlos más agradables a los sentidos, más duraderos y/o más consistentes.

Este tipo de productos no solo no son sanos, porque no aportan nutrientes saludables, sino que pueden resultar perniciosos puesto que suelen tener altos contenidos de sodio, azúcares y grasas trans y saturadas y lamentablemente las góndolas de los supermercados rebosan de ellos.

No sólo contienen elementos poco saludables, sino que los alimentos ultraprocesados tienen unas cantidades muy significativas de ingredientes artificiales y productos químicos adicionales, que el cuerpo no necesita en absoluto. Muchos de estos ingredientes están bajo sospecha de ser agentes cancerígenos.

La gran mayoría de estos alimentos no aporta ni vitaminas, minerales ni fibras, porque mediante el procesamiento y el agregado de sustancias, la naturaleza del alimento cambia de manera tan radical, que los nutrientes se pierden y solo queda un sabroso residuo potencialmente tóxico.

En cuanto a la temática de actividad física Promoción de la actividad física : mediante infografía y videos

Juegos tradicionales: Promocionar con los participantes los juegos tradicionales de Colombia ,en el cual se tendrá la participación de los beneficiarios donde ellos irán exponiendo de acuerdo a su experiencia que juegos se ponía en práctica de acuerdo a su época

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para disminuir el consumo de alimentos procesados y ultraporcesados que perjudican sa salud y si aumentar aquellos que son naturales , fresco y de fácil acceso

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, para tener en cuenta cuando vayan a preparar alimentos en su casa, disminuyendo la ingesta de alimentos procesados y ultra procesados

Mensajes: "Nuestros cuerpos son lo más preciado que tenemos en la vida; aliméntalos con comida sana"

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Juego de memoria de alimentos:	Se crea un juego de memoria donde las cartas muestren imágenes de alimentos naturales y procesados. Los participantes deben emparejar las cartas que representan alimentos similares y discutir los beneficios de elegir alimentos menos procesado	Sensibilizar a los participantes sobre una alimentación saludable mediante el juego de memoria , conociendo la importancia del consumo de alimentos naturales y mejorando asi sus habitos de alimentación y calidad de vida	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico: Nutricionales *Hojas *Marcadores *Juegos de imágenes .	Septiembre 2024 Revisión de temática Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar:

- Mediante una lluvia de ideas se realizara un juego preguntas donde reposaran en un recipiente y algunos participantes podrán pasar a casar un papel con alguna pregunta relacionada con la tematica vista . respuesta que de tendrá que dar en los otro participantes en voz alta .

Elaborado por:
Mayra Alejandra Rodriguez Rolong
Nutricionista
TP MND 04714

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el “hasta” el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

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

✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Kennedy – Comedor Comunitario Lagos de Timiza
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Mayra Alejandra Rodriguez Rolong. C.C. 1.129.509.938 Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Para la determinación de las temáticas se tuvieron en cuenta: La ENSIN 2015, donde se evidenció que en los niños y niñas de 0-4 años, el exceso de peso, tanto sobrepeso como obesidad, subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015. En cuanto a los niños de 5 a 12 años también se evidenció un incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015. En el grupo de edad de 13-17 años se presentó un 17.9%. Por otro lado, en el grupo de edad de 18-64 años uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En general el 56,4% de la población presenta exceso de peso. En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, frente a cinco de cada diez de zonas rurales. De 13 a 17 años, siete de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla. En el caso de los adultos la mitad de los adultos colombianos realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte Teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico nutricional del comedor comunitario, se evidencia que prevalece la malnutrición por exceso en todos los grupos etareos, también se puede evidenciar que tenemos déficit de bajo peso en la población adulto mayor, lo cual se puede correlacionar con hábitos y estilo de vida. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** donde se creó una formulario en Google form con el fin de identificar los temas en los cuales los participantes muestras más interés, como: Alimentación complementaria, Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados, Azúcares añadidos, Consumo de frutas y verduras, Consumo de proteínas, Consumo de sal, Grasas trans y saturadas, Lactancia Materna, donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Alimentación complementaria: 0.9 Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados: 7.2% Azúcares añadidos: 4.8% Consumo de frutas y verduras: 19.8% Consumo de proteínas: 13.5 % Consumo de sal: 3.5% Grasas trans y saturadas:6.7% Lactancia Materna: 1.1% Plato saludable: 4.5% Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selección los siguientes 7 temas de mayor interés por parte de los participantes: 1. Consumo de proteínas. 2. Consumo de frutas y verduras. 3. Plato saludable. 4. Consumo de sal. 5. Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados. 6. Grasas trans y saturadas. 7. Azúcares añadidos.
Grupo/s interactivo/s: Comedor Comunitario Lagos Timiza ▪ Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:0 ▪ Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días:1 ▪ Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:8 ▪ Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:22 ▪ Mujeres y hombres mayores de 14 años:169
Identificación participativa de la necesidad: A través una ronda de participación de los beneficiarios , se indago a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar: 1. Promoción del la ingesta de proteína de alto valor biológico 2. Plato saludable de la Familias colombiana 3. Reducción consumo de Sal 4. Alimentos naturales/ procesados y ultra procesados 5. Reducción de consumo de grasas trans y saturadas
Entornos: Individual _X_, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario _X__

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema: **Reducción de consumo de grasas trans y saturadas**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, con la identificación y disminución de alimentos altos en grasas trans y saturadas

Objetivos:

Información: Permitir a los participantes , identificar aquellos alimentos que con ato consumo grasas trans y saturadas los cuales conllevan a daños en si estado de salud y salidad de vida

Educación: Lograr que los participantes conozcan la importancia de incluir dentro de la alimentación diaria alimentos variados de acuerdo a los diferentes grupos de alimentos y los beneficios que estos traen para la salud .

Comunicación: Brindar información a los participantes con el fin de reconocer e identificar los alimentos que han sufrido algún tipo de alteración con el fin de darles mejor sabor, mayor durabilidad,

Qué son las grasas saturadas?

Las grasas están compuestas por moléculas de triglicéridos, a su vez formados por los ácidos grasos, que se clasifican en función de la presencia de dobles enlaces en su molécula. En este sentido, existen esencialmente tres tipos de grasas, las saturadas, las insaturadas y las grasas trans.

Las grasas saturadas son las que no presentan dobles enlaces, y se encuentran en los alimentos de origen animal, como las carnes, embutidos, o la leche y sus derivados; también están presentes en algunos vegetales, como el aceite de coco y el de palma. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente, y pueden ser visibles (como la que se encuentra en la piel del pollo o alrededor de otras carnes, así como la grasa de la leche), o invisible (contenidas de forma natural dentro de los alimentos o añadida durante su procesado, como en el caso de alimentos preparados, aperitivos y bollería).

Beneficios del consumo de grasas saturadas

Las grasas saturadas no tienen ningún beneficio en sí mismas más allá de las características que aportan las grasas en general, que son nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

Su principal función, la de las grasas en general, es la de aportar la energía que el cuerpo necesita para trabajar adecuadamente, pero, además tienen un importante papel en el desarrollo de procesos que tienen lugar en el organismo, ya que ayudan a

mantener saludables el pelo y la piel, permiten la absorción de las vitaminas liposolubles (aquellas que se disuelven en grasas y aceites, constituidas por las vitaminas A, D, E y K), y llenan las células del tejido adiposo, lo que ayuda a aislar al cuerpo para mantenerlo caliente. Los ácidos grasos esenciales contenidos en los alimentos también son necesarios para el desarrollo del cerebro y el control de la coagulación de la sangre y la inflamación.

Perjuicios del consumo de grasas saturadas

El consumo de grasas saturadas incrementa los niveles de colesterol LDL, llamado comúnmente colesterol "malo", aumentando el riesgo de sufrir enfermedades y problemas cardiovasculares, como ateroesclerosis, accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos.

Se debe evitar en la medida de lo posible el consumo de grasas saturadas, limitando su ingesta a un 10 por ciento de las calorías diarias totales. El consumo excesivo de grasas saturadas está directamente relacionado con la obesidad.

Las grasas trans son incluso más perjudiciales que las saturadas, ya que tiene un doble efecto: además de incrementar los niveles de colesterol LDL, reducen el colesterol HDL, también llamado colesterol "bueno". Estas grasas se forman en el procesamiento industrial de algunos alimentos, conocido como hidrogenación, mediante el que cambian su configuración y pasan de grasas insaturadas a grasas trans.

Alimentos que contienen grasas saturadas

La mayoría de los productos que contienen grasas saturadas son de origen animal. Entre estos alimentos se incluyen:

- Aceite de coco.
- Leche y sus derivados.
- Chocolate.
- Mantequilla.
- Carne de vaca.
- Carne de cerdo.
- Manteca de cerdo.
- Margarina.
- Carne de pollo.
- Carne de pescado.
- Yema de huevo

GRASAS TRANS

La grasa trans es un tipo de grasa alimentaria. De todas las grasas, la grasa trans es la peor para su salud. Consumir demasiada grasa trans en su alimentación incrementa su riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otros padecimientos de salud

Las grasas trans se producen cuando los fabricantes de alimentos convierten aceites líquidos en grasas sólidas, como manteca o margarina. A estas se les llama aceites parcialmente hidrogenados

Los alimentos de origen animal, como carnes rojas y lácteos tienen pequeñas cantidades de grasas trans, que no causan preocupación en su forma natural. La mayoría de las grasas trans son fabricadas artificialmente y vienen de los alimentos procesados.

Cómo afectan las grasas trans su salud

Su cuerpo no necesita ni obtiene beneficio alguno de las grasas trans. Consumir estas grasas aumenta su riesgo de tener problemas de salud.

Riesgos de enfermedades cardiovasculares:

- Las grasas trans aumentan su colesterol LDL (malo).
- Reducen su colesterol HDL (bueno).
- Tener niveles altos de LDL junto con niveles bajos de HDL puede provocar que se acumule colesterol en sus arterias (vasos sanguíneos). Esto incrementa sus probabilidades de presentar una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

Lea las etiquetas de información nutricional

Todos los alimentos empacados llevan una etiqueta con información nutricional que incluye el contenido de grasas. Los fabricantes de alimentos están obligados a detallar las grasas trans en las etiquetas de información nutricional y en las de algunos suplementos. Leer las etiquetas en los alimentos puede ayudarlo a llevar una cuenta de cuántas grasas trans consume.

- Revise la grasa total en una porción.
- Observe cuidadosamente la cantidad de grasas trans por porción.
- Busque las palabras "parcialmente hidrogenado" en la lista de ingredientes. Eso significa que los aceites han sido convertidos en sólidos y grasas trans. Los fabricantes pueden mostrar 0 gramos de grasas trans si hay menos de 5 gramos por porción, muchas veces una porción pequeña muestra 0 gramos de grasas trans, pero

estas aún pueden estar ahí. Si hay varias porciones en un paquete, entonces todo el paquete puede contener muchos gramos de grasas trans.

Tome decisiones de alimentación saludables
Las grasas trans se encuentran en muchos alimentos procesados y empaquetados. Cabe notar que estos alimentos a menudo son bajos en nutrientes y tienen calorías adicionales por la grasa y el azúcar:

En cuanto a la temática de actividad física *Promoción de la actividad física : mediante infografía y videos (coordinación)
https://youtu.be/NmCyOkyFxR0?si=DrldAlzvzxQbKRBa

La coordinación facilita la realización de movimientos ordenados y dirigidos, incrementando las capacidades físicas básicas, ayudando a que el cuerpo actúe de manera conjunta, logrando la correcta ejecución técnica de un ejercicio o rutina

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para disminuir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas trans y saturadas lo cual perjudican la salud y si aumentar aquellos que son naturales , fresco y de fácil acceso

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, para tener en cuenta cuando vayan a preparar alimentos en su casa,

Mensajes: “La Alimentación es la base de una vida saludable ”

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Carrera de etiquetas:	Se Organiza una competencia donde los participantes deben clasificar alimentos según su nivel de procesamiento leyendo las etiquetas de los productos. El objetivo es identificar y separar los alimentos no procesados o mínimamente	Sensibilizar a los participantes sobre una alimentación saludable mediante el el reconocimiento de las etiquetas nutricionales , , conociendo la importancia del consumo de alimentos naturales y mejorando asi sus habitos de	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico: Nutricionales *Hojas *Marcadores *Moldes de alimentos .	Octubre 2024 Revisión de temática Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión

	procesados de los con alto contenido de grasas trans y saturadas	alimentación y calidad de vida		

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar:

• Mediante una lluvia de ideas se realizara un juego preguntas donde reposaran en un recipiente y algunos participantes podrán pasar a casar un papel con alguna pregunta relacionada con la tematica vista . respuesta que de tendrá que dar en los otro participantes en voz alta .

Elaborado por:
Mayra Alejandra Rodriguez Rolong
Nutricionista
TP MND 04714

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades de los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el "hasta" el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
- ✓ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✓ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✓ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✓ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✓ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✓ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✓ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✓ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento "INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA".

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

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: KENNEDY

SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
17	6	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Promoción del la ingesta de proteina de alto valor biológico Promoción de la actividad física Rumbaterapia:	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45
22	7	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Plato saludable de la Familias colombiana Promoción de la actividad física: Yoga - Meditacion "Valoro y cuido nuestros alimentos: Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45
23	8	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Reduccion consumo de Sal Promoción de la actividad física: Pausas Activas	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45
13	9	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Alimentos naturales/ procesados y ultraprocesados *Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos Juegos tradicionales: Promocionar con los participantes los juegos tradicionales de colombia "Valoro y cuido nuestros alimentos: Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45
4	10	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Reducción de consumo de grasas trans y saturadas *Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos (coordinación)	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45

ELABORADO POR: Alejandra Rodriguez Rolong- Nutricionista Dietista

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.
Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.
Servicio social: diligencie con el numero según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación: 1.Jardín Infantil Diurno 2.Jardín Infantil Nocturno 3.Casa de pensamiento intercultural 4.Centros Amar 5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia” 6.Creciendo en Familia en la ruralidad 7.Centros Forjar 8.Centro de Atención Transitoria 9.Hogar de Paso día 10.Hogar de Paso noche 11.Comunidad de Vida 12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día 13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche 14.Centros de protección social 15. Apoyos económicos 16.Centro Crecer 17.Centros Avanzar 18.Centro Renacer 19.Centros Integrarte-atención externa 20.Centros Integrarte-atención interna 21.Centros Proteger 22.Comedores
Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.

Concepto segunda revisión Plan IEC Comedor Comunitario Lagos de Timiza

Kelly Johanna Ramirez Alvarado <kjramirez@sdis.gov.co>

Lun 24/06/2024 15:21

Para:comedorlagosdetimiza@outlook.com <comedorlagosdetimiza@outlook.com>;corsinapsis2021@gmail.com <corsinapsis2021@gmail.com>
CC:Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>;Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>;Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>;Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Lagos de Timiza,**

En el marco del convenio 7354 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 segunda revisión de los planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado**

A partir de la fecha de aprobación podrán iniciar la ejecución de las acciones IEC, las realizadas antes de esta fecha no son válidas.

NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original para tener la trazabilidad de las diferentes entregas, y compartir este correo con el profesional de nutrición.

Por último, recomendarles que, para próximas oportunidades, el comedor debe elaborar los planes con temáticas y metodologías diferentes a otros comedores.

Cordialmente,

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

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: KENNEDY	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
17	6	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Promoción del la ingesta de proteina de alto valor biológico Promoción de la actividad física Rumbaterapia:	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45
22	7	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Plato saludable de la Familias colombiana Promoción de la actividad física: Yoga - Meditacion "Valoro y cuido nuestros alimentos: Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45
23	8	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Reduccion consumo de Sal Promoción de la actividad física: Pausas Activas	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45
13	9	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Alimentos naturales/ procesados y ultraprocesados *Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos Juegos tradicionales: Promocionar con los participantes los juegos tradicionales de colombia "Valoro y cuido nuestros alimentos: Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45
4	10	2024	AJEJANDRA RODRIGUEZ -NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Reducción de consumo de grasas trans y saturadas *Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos (coordinación) "Valoro y cuido nuestros alimentos: Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR COMUNITARIO LAGOS DE TIMIZA	J. TARDE	Calle 41 b sur N 78 h 45

ELABORADO POR: Alejandra Rodriguez Rolong- Nutricionista Dietista

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.
Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.
Servicio social: diligencie con el numero según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación: 1.Jardín Infantil Diurno 2.Jardín Infantil Nocturno 3.Casa de pensamiento intercultural 4.Centros Amar 5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia” 6.Creciendo en Familia en la ruralidad 7.Centros Forjar 8.Centro de Atención Transitoria 9.Hogar de Paso día 10.Hogar de Paso noche 11.Comunidad de Vida 12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día 13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche 14.Centros de protección social 15. Apoyos económicos 16.Centro Crecer 17.Centros Avanzar 18.Centro Renacer 19.Centros Integrarte-atención externa 20.Centros Integrarte-atención interna 21.Centros Proteger 22.Comedores
Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.

RE: Ajuste de Cronograma de IEC

Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Vie 30/08/2024 15:53
Para:C_7354-2024_LagosdeTimiza <C_7354-2024_LagosdeTimiza@outlook.com>

1 archivos adjuntos (81 KB)
FORMATO_CRONOGRAMA_CAPACITACION_COMEDOR_LAGOS _DE_TIMIZA AJUSTADO.pdf;

Cordial saludo Comedor Comunitario Lagos de Timiza,
Agradecemos el cargue del archivo cronograma actualizado en la carpeta correspondiente.

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: Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
Enviado: viernes, 30 de agosto de 2024 6:45
Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>
Asunto: RV: Ajuste de Cronograma de IEC

De: Alejandra Rodriguez Rolong <alejandra.0188@gmail.com>
Enviado: jueves, 29 de agosto de 2024 11:06
Para: Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>; Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>; Alexandra Ibeth Nieto Rodríguez <comedorlagosdetimiza2023@gmail.com>
Asunto: Fwd: Ajuste de Cronograma de IEC

Buenos días

De acuerdo a la observación dejada durante la visita de supervisión del 21/08/2024 por parte de nutrición , se envía ajuste de cronograma IEC **Comedor Comunitario Lagos de Timiza** .donde de incluye para el mes de Octubre la tematica "Valoro y cuido nuestros alimentos: Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares" a trabajar con los participantes.

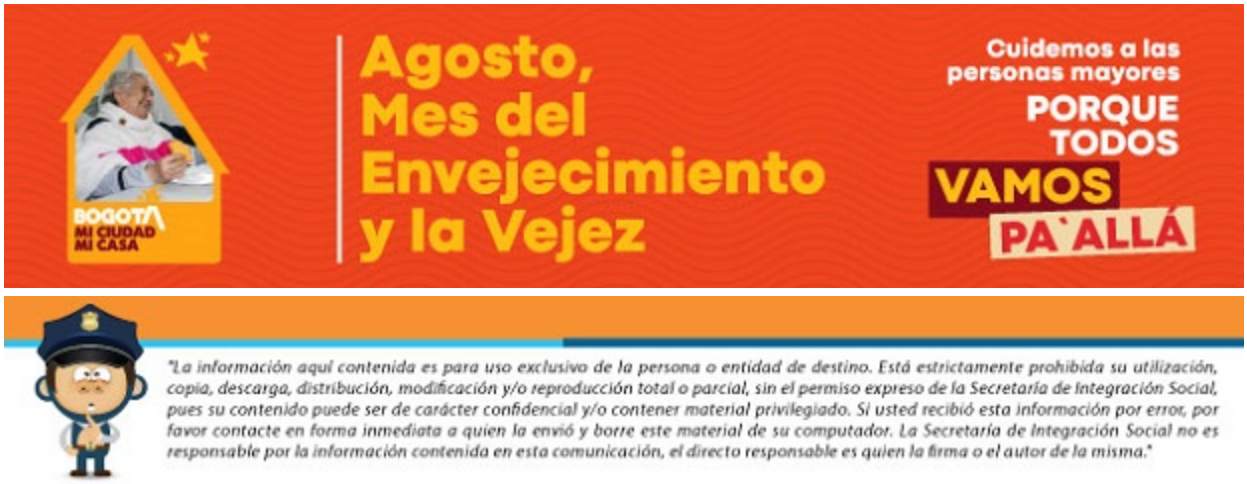
Agradezco su amable colaboración

Quedo atenta ante cualquier inquietud

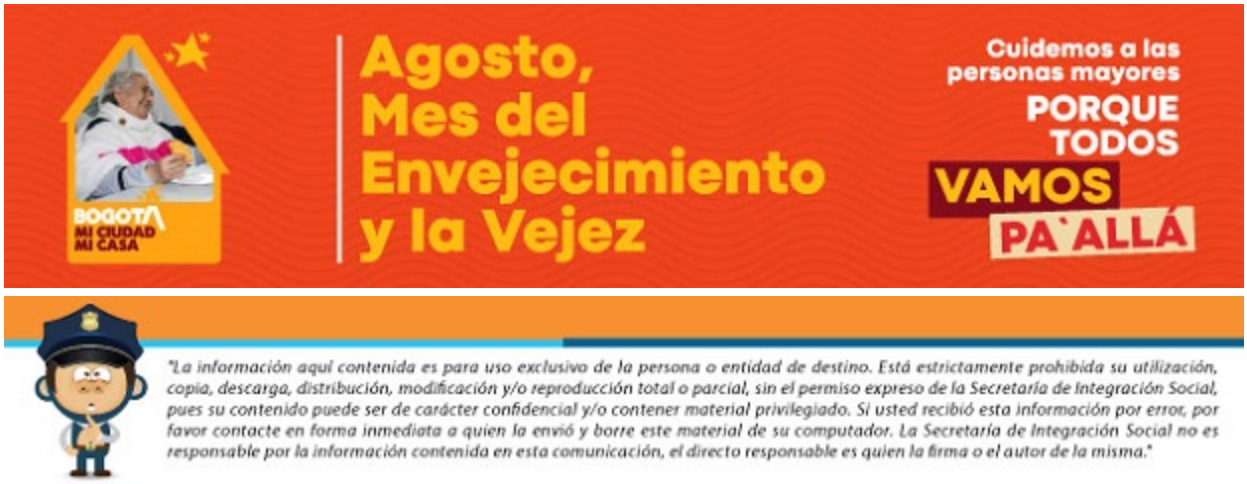
Cordialmente

--
Alejandra Rodriguez Rolong
Nutricionista - Dietista
T.P MND - 04714

--
Alejandra Rodriguez Rolong
Nutricionista - Dietista
T.P MND - 04714



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."