



Elementos envi...



← iec



Reunirse ahora



Amalia Leon Benar <mleoni@sdis.gov.co>, Equipo Técnico
<equipo_tecnico@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario FLANDES:**

En el marco del convenio 8289/2024 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**

Cordialmente,

Equipo Técnico Promoción de Prácticas de alimentación, nutrición y actividad física

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 9

1. DATOS GENERALES
Fecha: 25 - 07 – 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 / Comedor Comunitario Flandes / Localidad de Fontibón
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición y Dietética del operador, Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>El comedor comunitario Flandes, ubicado en la localidad de Fontibón, atiende a 300 personas de diferentes etapas de la vida, incluyendo 159 mujeres y 146 hombres. Entre ellos, 140 beneficiarios no completaron el bachillerato y 10 personas solo alcanzaron hasta 5° grado. Además, hay 15 personas migrantes y 5 habitantes de calle. Dada la diversidad y el nivel educativo de los asistentes, las herramientas de información y comunicación deben ser claras y comprensibles para todos los grupos, asegurando la inclusión de las minorías.</p> <p>Una revisión de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015 reveló importantes problemas de malnutrición entre la población bogotana. Las mujeres en edad fértil de 13 a 17 años reportan una prevalencia de anemia de 10.4%, y en mujeres gestantes de 13 a 49 años es del 26.2%. La anemia por deficiencia de hierro tiene una prevalencia del 34.1% en mujeres en edad fértil y del 59.2% en mujeres gestantes. Datos más recientes de Salud Data de la Secretaría Distrital de Salud, actualizados al 10 de abril de 2024, muestran que en Fontibón el 2.4% de adultos de 18 a 64 años presentan delgadez y el 57.2% tienen exceso de peso. En mayores de 65 años, el 42.5% tiene exceso de peso y el 12.7% presenta delgadez.</p>

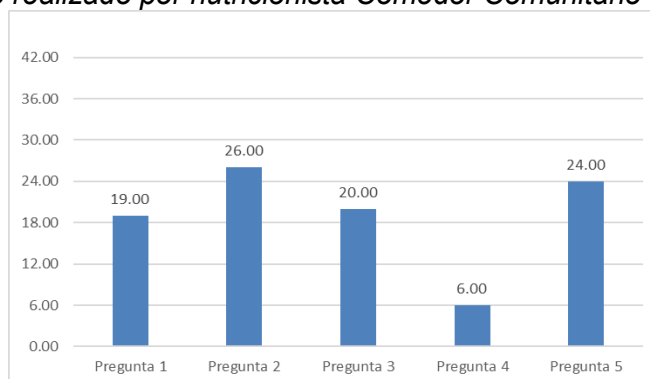
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Para identificar las necesidades en promoción de estilos de vida saludable, se revisaron las temáticas abordadas en la vigencia anterior. Además, el 2 de julio de 2024 se realizó una reunión con el coordinador del comedor para planificar una encuesta dirigida a al menos el 10% de la población adulta beneficiaria del comedor. Esta encuesta, aplicada a través de Google Forms, contenía preguntas relacionadas con conocimientos sobre alimentación y nutrición. Las preguntas fueron: ¿Cuál de los siguientes alimentos es una buena fuente de hierro? ¿Por qué es importante disminuir el consumo de sal y azúcar en los alimentos? ¿Qué estrategias pueden implementar las familias para disminuir los desperdicios de alimentos en casa? ¿Para cuántas personas adultas alcanza aproximadamente una libra de arroz? ¿Qué vitamina aporta el sol y para qué sirve principalmente? La encuesta fue respondida por 46 personas mayores de edad, reflejando los conocimientos y áreas de interés de la población beneficiaria. (Gráfico 1)

Gráfico 1. Respuestas correctas del diagnóstico sobre alimentación saludable en el comedor Flandes

Gráfico realizado por nutricionista Comedor Comunitario Flandes.

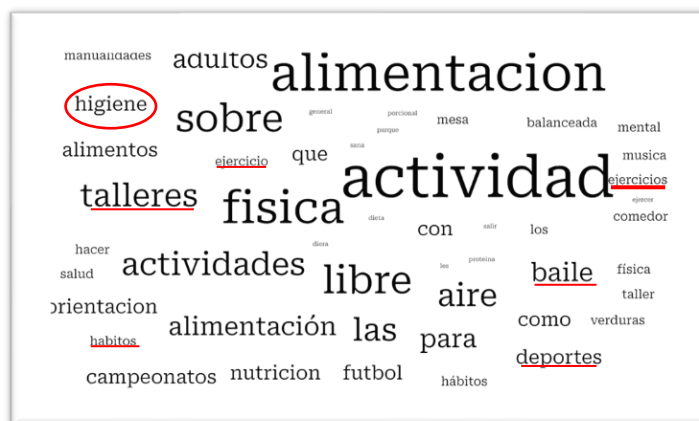


El 23 de julio se aplicó una encuesta abierta a los beneficiarios sobre los temas de alimentación, nutrición y actividad física que les gustaría profundizar en el comedor comunitario. La siguiente nube de palabras recoge la información relacionada con las respuestas:

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

1. Imagen nube de palabras.



La información de la nube de palabras muestra que algunos temas previamente planificados, como higiene, hábitos, ejercicios, baile y deportes, siguen siendo de interés. También se sugieren actividades al aire libre, aunque no son viables debido a la falta de zonas verdes cercanas, y campeonatos de fútbol, que requieren mayor logística y personal.

Las siguientes temáticas recogen los intereses de los beneficiarios, las necesidades identificadas por el coordinador del comedor y responden a cuestiones de importancia en salud pública en la localidad. La obtención de nutrientes críticos como el hierro y la vitamina D, manejo adecuado de porciones, y alimentos que aportan a una alimentación saludable son fundamentales. Además, se deben abordar la reducción del consumo de sal y azúcar, estrategias para prevenir desperdicios de alimentos y fomentar actividades físicas y recreativas en espacios reducidos. Las sesiones de baile y deportes que no requieran grandes espacios también serán incluidas.

Estas temáticas están diseñadas para ser accesibles y relevantes, considerando las características demográficas y necesidades específicas de los asistentes del comedor comunitario Flandes.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Grupo/s interactivo/s:

Tabla 1. Información relacionada con la participación de 305 usuarios del comedor Flandes los cuales se dividen por grupo de edad y condiciones especiales de la siguiente manera:

GRUPO DE EDAD	Nº PARTICIPANTES
Infancia (6 – 11 años)	45
Adolescencia (12 - 18 años)	58
Juventud (18 - 28 años)	17
Adulthood (29 - 64 años)	98
Vejez (Mayor de 65 años)	88
Población migrante	5
Población habitante de calle	3
Mujeres	159

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA									
	<table> <tr> <td>Hombres</td><td>146</td></tr> <tr> <td>Personas con Bachillerato completo</td><td>100</td></tr> <tr> <td>Personas con Bachillerato incompleto (menor a 9° grado)</td><td>140</td></tr> <tr> <td>Personas que sólo hicieron hasta 5 primaria</td><td>10</td></tr> </table>	Hombres	146	Personas con Bachillerato completo	100	Personas con Bachillerato incompleto (menor a 9° grado)	140	Personas que sólo hicieron hasta 5 primaria	10
Hombres	146								
Personas con Bachillerato completo	100								
Personas con Bachillerato incompleto (menor a 9° grado)	140								
Personas que sólo hicieron hasta 5 primaria	10								
<p>Identificación participativa de la necesidad:</p> <p>Grupos de alimentos, porciones adecuadas y su importancia en la alimentación según sus nutrientes: Es crucial consumir alimentos frescos y variados, tal como se indica en el Plato Saludable de la Familia Colombiana, ya que una mala alimentación puede llevar a problemas de salud significativos.</p> <p>Aunque los efectos negativos de una alimentación inadecuada no siempre se notan de inmediato, la persistencia en el consumo de alimentos poco saludables puede resultar en malnutrición, que incluye desnutrición, sobrepeso u obesidad. Además, una dieta rica en alimentos de baja calidad nutricional, como gaseosas, productos empaquetados, comidas rápidas y golosinas, incrementa el riesgo de enfermedades graves como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón. Tanto el consumo excesivo como el insuficiente de alimentos son perjudiciales para la salud. Por ello, seguir las recomendaciones del Plato Saludable, que promueve una dieta equilibrada y variada según las necesidades de cada etapa de la vida, es fundamental para asegurar un desarrollo óptimo y mantener el bienestar a lo largo de toda la vida.</p>									

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 9

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Entornos: Individual ____, Familiar ____, Institucional, ____, Comunitario <u>X</u>
<p>Tema:</p> <p>Grupos de alimentos, porciones adecuadas y su importancia en la alimentación según sus nutrientes.</p> <p>Nombre del encuentro: Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana (Adoptado del manual para facilitadores GABA para Colombia)</p>

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
<p>Alcance de la estrategia IEC:</p> <p>Proporcionar información sobre grupos de alimentos y porciones, facilitando la comprensión y aplicación de una dieta equilibrada basada en alimentos frescos y variados, a través de la identificación de las diferencias entre alimentos frescos y ultraprocesados, la interpretación y clasificación de los alimentos según sus nutrientes, y la promoción de hábitos alimentarios saludables siguiendo las recomendaciones del Plato Saludable de la Familia Colombiana.</p>
<p>Objetivo:</p> <p>Los participantes del comedor Flandes lograran:</p> <p>Información: Facilitar la comprensión sobre la importancia de consumir alimentos frescos y diversos donde los participantes identifiquen las diferencias entre alimentos frescos y ultraprocesados, y comprendan la necesidad de una alimentación variada para asegurar el consumo adecuado de nutrientes.</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 9

Educación: Interpretar y clasificar los alimentos en función de sus nutrientes, según se dispone en las GABA's para Colombia.

Comunicación: Fomentar la reflexión y el compromiso hacia mejoras prácticas en la alimentación familiar, apoyando la implementación de recomendaciones basadas en el Plato Saludable de la Familia Colombiana.

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

Tema: Grupos de alimentos, porciones adecuadas y su importancia en la alimentación según sus nutrientes. (Adoptado de las GABA's)

INFORMACIÓN	Se propone un conversatorio con el grupo sobre la importancia de que los alimentos sean frescos. Preguntando ¿cuáles son los alimentos frescos? A partir de sus respuestas se va construyendo participativamente la noción de alimentos frescos y su diferencia con los alimentos ultraprocesados. A continuación se introduce la siguiente pregunta ¿por qué debemos comer alimentos diversos? A partir de las respuestas se debe dirigir hacia la siguiente idea: cada alimento aporta distintas clases de nutrientes, pero ninguno puede por sí mismo suministrar todos los nutrientes necesarios; por esta razón es importante consumir alimentos de los distintos grupos para satisfacer las necesidades del cuerpo.
EDUCACIÓN	Se presenta el plato saludable de la familia y se indaga sobre cómo interpretan el plato, el vaso de agua, los cubiertos y los dibujos azules. A continuación se les entrega recortes de diferentes alimentos y se les pide en grupos de máximo 5 personas clasificar los alimentos cómo ellos piensan que se deben organizar, teniendo en cuenta el plato saludable y sus divisiones. Seguido la nutricionista explica los 6 grupos de alimentos y pasa por los grupos indagando cómo se clasificó y reubicando si es necesario los alimentos según los grupos de alimentos de las GABA's
COMUNICACIÓN	Se presenta la infografía del mensaje 1 de las GABA's y se invita a

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 9

<div> <div></div> <div> <p>reflexionar, a pensar en cambios positivos. ¿Qué cambios pueden hacer en la alimentación de sus familias para ajustarla a las recomendaciones del Plato saludable de la Familia Colombiana?</p> <p>En un papel Kraft se invita a dejar cada grupo 1 cambio que realizará con su familia para seguir estas recomendaciones.</p> </div> </div>														
<p>Mensajes:</p> <p>"Alimentos frescos y variados para una vida saludable: aprende, clasifica y mejora tu alimentación con el Plato Saludable de la Familia Colombiana."</p>														
<p>Herramienta/s pedagógica/s:</p> <table> <tr> <th>Nombre de la herramienta</th><th>Descripción</th><th>Justificación</th><th>Recursos</th><th>Cronograma para el diseño e implementación</th></tr> <tr> <td> <p>Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana (Adoptado del manual para facilitadores GABA para Colombia.</p> </td><td> <p>Consiste en una serie de prácticas para mejorar la calidad y diversidad de la alimentación familiar y personal. Esto incluye reconocer la importancia de la diversidad y equilibrio de las comidas, la selección de alimentos frescos y naturales para todos los momentos de la alimentación, el ajuste de las porciones según la edad, y el consumo de productos</p> </td><td> <p>- Doble carga nutricional en la localidad dado desnutrición y exceso de peso, especialmente en los adultos mayores.</p> <p>- Inadecuado consumo de productos ultraprocesados que está relacionado con exceso de peso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.</p> </td><td> <p>I: Computador VideoBeam Internet E: Dibujos de alimentos impresos, material visual del plato saludable. C: Papel kraft, marcadores.</p> </td><td> <p>09-08-2024</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Act Fi: Estiramiento y Carrera de obstáculos y pistas. - Preguntas orientadoras de introducción temática - Clasificación de los alimentos y preparaciones por grupos de alimentos. - Construcción de 1 mensaje tipo propósito para incluir en la alimentación en casa. </td></tr> </table>					Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación	<p>Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana (Adoptado del manual para facilitadores GABA para Colombia.</p>	<p>Consiste en una serie de prácticas para mejorar la calidad y diversidad de la alimentación familiar y personal. Esto incluye reconocer la importancia de la diversidad y equilibrio de las comidas, la selección de alimentos frescos y naturales para todos los momentos de la alimentación, el ajuste de las porciones según la edad, y el consumo de productos</p>	<p>- Doble carga nutricional en la localidad dado desnutrición y exceso de peso, especialmente en los adultos mayores.</p> <p>- Inadecuado consumo de productos ultraprocesados que está relacionado con exceso de peso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.</p>	<p>I: Computador VideoBeam Internet E: Dibujos de alimentos impresos, material visual del plato saludable. C: Papel kraft, marcadores.</p>	<p>09-08-2024</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Act Fi: Estiramiento y Carrera de obstáculos y pistas. - Preguntas orientadoras de introducción temática - Clasificación de los alimentos y preparaciones por grupos de alimentos. - Construcción de 1 mensaje tipo propósito para incluir en la alimentación en casa.
Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación										
<p>Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana (Adoptado del manual para facilitadores GABA para Colombia.</p>	<p>Consiste en una serie de prácticas para mejorar la calidad y diversidad de la alimentación familiar y personal. Esto incluye reconocer la importancia de la diversidad y equilibrio de las comidas, la selección de alimentos frescos y naturales para todos los momentos de la alimentación, el ajuste de las porciones según la edad, y el consumo de productos</p>	<p>- Doble carga nutricional en la localidad dado desnutrición y exceso de peso, especialmente en los adultos mayores.</p> <p>- Inadecuado consumo de productos ultraprocesados que está relacionado con exceso de peso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.</p>	<p>I: Computador VideoBeam Internet E: Dibujos de alimentos impresos, material visual del plato saludable. C: Papel kraft, marcadores.</p>	<p>09-08-2024</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Act Fi: Estiramiento y Carrera de obstáculos y pistas. - Preguntas orientadoras de introducción temática - Clasificación de los alimentos y preparaciones por grupos de alimentos. - Construcción de 1 mensaje tipo propósito para incluir en la alimentación en casa. 										

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 9 de 9

	<p>regionales y de temporada.</p> <p>Funciona para fomentar prácticas alimentarias saludables al promover la inclusión de alimentos frescos y variados en cada comida principal y refrigerio, ajustados a las necesidades nutricionales según la edad. Se enfoca en mejorar la calidad de la alimentación prefiriendo alimentos naturales sobre productos empaquetados, y en consumir frutas y verduras de temporada para aprovechar su economía y frescura.</p>			<p>Responsable Nutricionista y posibles acciones de articulación intersectorial</p>
--	--	--	--	---

4. EVALUACIÓN

A través de un ejercicio previo y posterior, impreso, se pide emparejar el dibujo con el concepto, se disponen los siguientes conceptos con los dibujos:

Cereales, raíces, tubérculos, frutas, verduras, ultraprocesado, leguminosas, azúcares, grasas.

Elaborado por:
Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán Nutricionista
Martha Astrid Jimenez Coordinadora

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 8

1. DATOS GENERALES
Fecha: 25 - 07 – 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 / Comedor Comunitario Flandes / Localidad de Fontibón
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Profesional en Nutrición y Dietética del operador, Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>El comedor comunitario Flandes, ubicado en la localidad de Fontibón, atiende a 300 personas de diferentes etapas de la vida, incluyendo 159 mujeres y 146 hombres. Entre ellos, 140 beneficiarios no completaron el bachillerato y 10 personas solo alcanzaron hasta 5° grado. Además, hay 15 personas migrantes y 5 habitantes de calle. Dada la diversidad y el nivel educativo de los asistentes, las herramientas de información y comunicación deben ser claras y comprensibles para todos los grupos, asegurando la inclusión de las minorías.</p> <p>Una revisión de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015 reveló importantes problemas de malnutrición entre la población bogotana. Las mujeres en edad fértil de 13 a 17 años reportan una prevalencia de anemia de 10.4%, y en mujeres gestantes de 13 a 49 años es del 26.2%. La anemia por deficiencia de hierro tiene una prevalencia del 34.1% en mujeres en edad fértil y del 59.2% en mujeres gestantes. Datos más recientes de Salud Data de la Secretaría Distrital de Salud, actualizados al 10 de abril de 2024, muestran que en Fontibón el 2.4% de adultos de 18 a 64 años presentan delgadez y el 57.2% tienen exceso de peso. En mayores de 65 años, el 42.5% tiene exceso de peso y el 12.7% presenta delgadez.</p> <p>Para identificar las necesidades en promoción de estilos de vida saludable, se revisaron las temáticas abordadas en la vigencia anterior. Además, el 2 de julio de 2024 se realizó una reunión con el coordinador del comedor para planificar una encuesta dirigida a al menos el 10% de la</p>

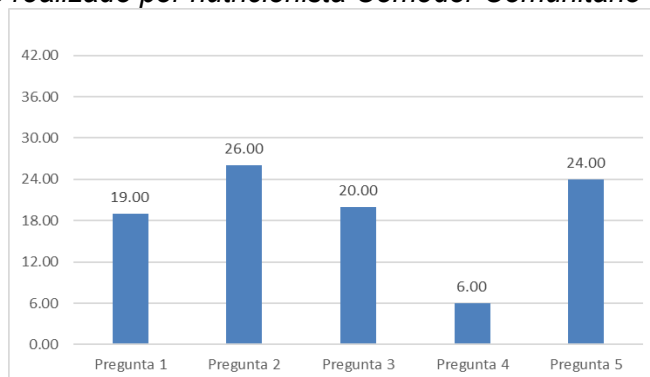
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

población adulta beneficiaria del comedor. Esta encuesta, aplicada a través de Google Forms, contenía preguntas relacionadas con conocimientos sobre alimentación y nutrición. Las preguntas fueron: ¿Cuál de los siguientes alimentos es una buena fuente de hierro? ¿Por qué es importante disminuir el consumo de sal y azúcar en los alimentos? ¿Qué estrategias pueden implementar las familias para disminuir los desperdicios de alimentos en casa? ¿Para cuántas personas adultas alcanza aproximadamente una libra de arroz? ¿Qué vitamina aporta el sol y para qué sirve principalmente? La encuesta fue respondida por 46 personas mayores de edad, reflejando los conocimientos y áreas de interés de la población beneficiaria. (Gráfico 1)

Gráfico 1. Respuestas correctas del diagnóstico sobre alimentación saludable en el comedor Flandes

Gráfico realizado por nutricionista Comedor Comunitario Flandes.

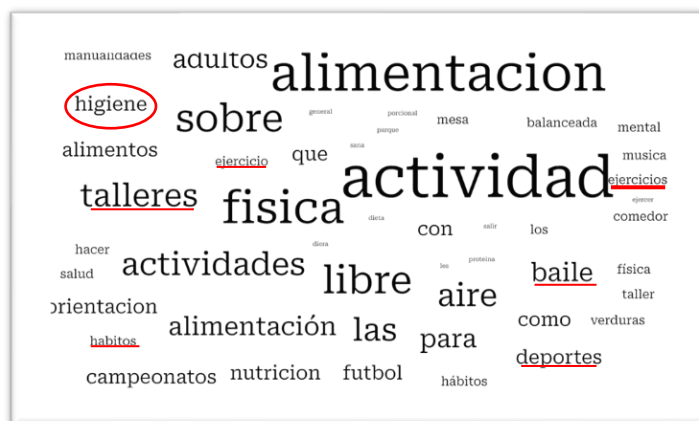


El 23 de julio se aplicó una encuesta abierta a los beneficiarios sobre los temas de alimentación, nutrición y actividad física que les gustaría profundizar en el comedor comunitario. La siguiente nube de palabras recoge la información relacionada con las respuestas:

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

1. Imagen nube de palabras.



La información de la nube de palabras muestra que algunos temas previamente planificados, como higiene, hábitos, ejercicios, baile y deportes, siguen siendo de interés. También se sugieren actividades al aire libre, aunque no son viables debido a la falta de zonas verdes cercanas, y campeonatos de fútbol, que requieren mayor logística y personal.

Las siguientes temáticas recogen los intereses de los beneficiarios, las necesidades identificadas por el coordinador del comedor y responden a cuestiones de importancia en salud pública en la localidad. La obtención de nutrientes críticos como el hierro y la vitamina D, manejo adecuado de porciones, y alimentos que aportan a una alimentación saludable son fundamentales. Además, se deben abordar la reducción del consumo de sal y azúcar, estrategias para prevenir desperdicios de alimentos y fomentar actividades físicas y recreativas en espacios reducidos. Las sesiones de baile y deportes que no requieran grandes espacios también serán incluidas.

Estas temáticas están diseñadas para ser accesibles y relevantes, considerando las características demográficas y necesidades específicas de los asistentes del comedor comunitario Flandes.

Grupo/s interactivo/s:

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tabla 1. Información relacionada con la participación de 305 usuarios del comedor Flandes los cuales se dividen por grupo de edad y condiciones especiales de la siguiente manera:

GRUPO DE EDAD	N° PARTICIPANTES
Infancia (6 – 11 años)	45
Adolescencia (12 - 18 años)	58
Juventud (18 - 28 años)	17
Adultez (29 - 64 años)	98
Vejez (Mayor de 65 años)	88
Población migrante	5
Población habitante de calle	3
Mujeres	159
Hombres	146

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA	
Personas con Bachillerato completo	100
Personas con Bachillerato incompleto (menor a 9° grado)	140
Personas que sólo hicieron hasta 5 primaria	10

Identificación participativa de la necesidad:

Comportamiento en la mesa y autocuidado: Estos aspectos son fundamentales para promover hábitos alimentarios saludables y respetuosos en un entorno comunitario. Enseñar el comportamiento adecuado en la mesa fomenta la convivencia y el respeto mutuo, mientras que el autocuidado incluye la higiene personal y la atención a la salud al consumir alimentos.

Entornos: Individual ____, Familiar ____, Institucional, ____, Comunitario X

Tema: Higiene y autocuidado durante la alimentación

Nombre del encuentro: Comportamiento en la mesa y autocuidado

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
<p>Alcance de la estrategia IEC:</p> <p>Se centra en la promoción de comportamientos adecuados en la mesa y prácticas de autocuidado, destacando su relevancia para fomentar hábitos alimentarios saludables y</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 8

respetuosos en un entorno comunitario. Estos aspectos son esenciales para asegurar una convivencia armoniosa y respetuosa durante las comidas, al tiempo que se promueve la higiene personal y el cuidado de la salud. La implementación efectiva de estos principios contribuye a un ambiente de alimentación más saludable y organizado, beneficiando tanto la interacción social como el bienestar individual.

Objetivo:

Los participantes del comedor Flandes lograran:

Información: Fomentar la reflexión sobre la importancia de mantener una atención plena durante las comidas, destacando cómo el comportamiento adecuado en la mesa y el autocuidado contribuyen a una experiencia alimentaria placentera y saludable, al mismo tiempo que se respeta y cuida el entorno de alimentación.

Educación: Consolidar algunas prácticas de comportamientos adecuados durante las comidas, así como en la aplicación de acciones de autocuidado que aportan a la armonía del consumo de alimentos en el comedor comunitario.

Comunicación: Reforzar hábitos saludables en la alimentación por medio de recordatorios permanentes los cuales fomenten la implementación continua antes, durante y después de las comidas.

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

1. Tema: Higiene y autocuidado durante la alimentación	
INFORMACIÓN	<p>Rompehielos: Video: “conflictos: no pierdas la perspectiva” https://www.youtube.com/watch?v=TiNUaHXsjBA Se presentará un vídeo en donde se muestra que en algunos lugares debemos estar enfocados en lo que se dispone a hacer allí. Por lo cual se requiere de una atención plena para la alimentación adecuada, disfrutando de los alimentos, de sus sabores y de sus nutrientes. Así mismo, propendiendo por el cuidado de</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 8

	lo que nos rodea y el autocuidado.
EDUCACIÓN	Desarrollar taller práctico en donde los participantes practiquen comportamientos adecuados durante las comidas incluyendo simulaciones de situaciones de comedor y discusiones sobre las normas de etiqueta y respeto mutuo en la mesa así, como acciones de autocuidado y cuidado antes y después de comer, como lavado de manos, descomide adecuado y consumo utilizando cubiertos.
COMUNICACIÓN	Hábitos para una alimentación antes, durante y después de comer: Solicitar a cada participante que escriba un hábito para disponerse a alimentarse e irlos consignando en unas carteleras que estarán dispuestas algunos días en el comedor con la intención de que se vuelva un recordatorio. Se espera lograr la comprensión e interiorización de hábitos como lavado de manos, uso de cubiertos, disminución de desperdicios, disposición adecuada de residuos y, lavado de manos y dientes posterior a la alimentación.

Mensajes:

¡Cuida tu comida y a ti mismo! Lava tus manos, usa cubiertos, y mantén la mesa limpia antes, durante y después de comer. ¡Hábitos sencillos para una alimentación saludable y respetuosa!

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
	Consiste en orientar a través de los conocimientos previos y el ejemplo de acciones adecuadas en cada espacio y lugar, reconociendo cuáles son esas acciones que se deben	<ul style="list-style-type: none"> - Dificultades comportamentales a la hora de comer - Baja organización de algunos comensales para comer. 	I: Computador VideoBeam Internet C: Papel kraft, marcadores colores .	10 - 08 - 2024 Actividades: <ul style="list-style-type: none"> - Act Fi: Estiramientos y respiración consciente - Observación del video - Diálogo - Formulación mensajes

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 8

Comportamiento en la mesa y autocuidado	<p>realizar antes de comer, durante la alimentación y una vez hemos terminado la alimentación.</p> <p>Funciona para mejorar la comprensión de hábitos alrededor de la alimentación cuando somos comensales comunitarios</p>	<p>- Baja adherencia a recomendaciones enfocadas en el lavado de manos.</p> <p>- Baja adherencia a la práctica de adecuado descomide</p> <p>- Baja adherencia al lavado de dientes después de comer.</p>		Responsable Nutricionista y posibles acciones de articulación intersectorial
---	---	--	--	--

4. EVALUACIÓN

Se solicita que a través de un dibujo representen cómo comen en el comedor

Posterior a la actividad se solicita que se agregue con un color aquellas acciones o hábitos que pueden mejorar su convivencia durante el consumo de alimentos en el comedor.

Elaborado por:
Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán Nutricionista
Martha Astrid Jimenez Coordinadora

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 8

1. DATOS GENERALES
Fecha: 21 - 07 – 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad:
Proyecto 7745 / Comedor Comunitario Flandes / Localidad de Fontibón
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:
Profesional en Nutrición y Dietética del operador Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>El comedor comunitario Flandes, ubicado en la localidad de Fontibón, atiende a 300 personas de diferentes etapas de la vida, incluyendo 159 mujeres y 146 hombres. Entre ellos, 140 beneficiarios no completaron el bachillerato y 10 personas solo alcanzaron hasta 5° grado. Además, hay 15 personas migrantes y 5 habitantes de calle. Dada la diversidad y el nivel educativo de los asistentes, las herramientas de información y comunicación deben ser claras y comprensibles para todos los grupos, asegurando la inclusión de las minorías.</p> <p>Una revisión de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015 reveló importantes problemas de malnutrición entre la población bogotana. Las mujeres en edad fértil de 13 a 17 años reportan una prevalencia de anemia de 10.4%, y en mujeres gestantes de 13 a 49 años es del 26.2%. La anemia por deficiencia de hierro tiene una prevalencia del 34.1% en mujeres en edad fértil y del 59.2% en mujeres gestantes. Datos más recientes de Salud Data de la Secretaría Distrital de Salud, actualizados al 10 de abril de 2024, muestran que en Fontibón el 2.4% de adultos de 18 a 64 años presentan delgadez y el 57.2% tienen exceso de peso. En mayores de 65 años, el 42.5% tiene exceso de peso y el 12.7% presenta delgadez.</p> <p>Para identificar las necesidades en promoción de estilos de vida saludable, se revisaron las temáticas abordadas en la vigencia anterior. Además, el 2 de julio de 2024 se realizó una reunión con el coordinador del comedor para planificar una encuesta dirigida a al menos el 10% de la población adulta beneficiaria del comedor. Esta encuesta, aplicada a través de Google Forms, contenía preguntas relacionadas con conocimientos sobre alimentación y nutrición. Las preguntas fueron: ¿Cuál de los siguientes alimentos es una buena fuente de hierro? ¿Por qué es importante disminuir el consumo de sal y azúcar en los alimentos? ¿Qué estrategias pueden implementar las familias para disminuir los desperdicios de alimentos en casa? ¿Para cuántas personas adultas alcanza aproximadamente una libra de arroz? ¿Qué vitamina aporta el sol y</p>

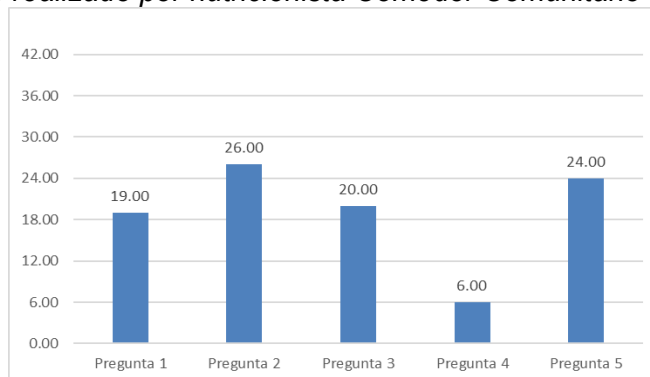
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

para qué sirve principalmente? La encuesta fue respondida por 46 personas mayores de edad, reflejando los conocimientos y áreas de interés de la población beneficiaria. (Gráfico 1)

Gráfico 1. Respuestas correctas del diagnóstico sobre alimentación saludable en el comedor Flandes

Gráfico realizado por nutricionista Comedor Comunitario Flandes.

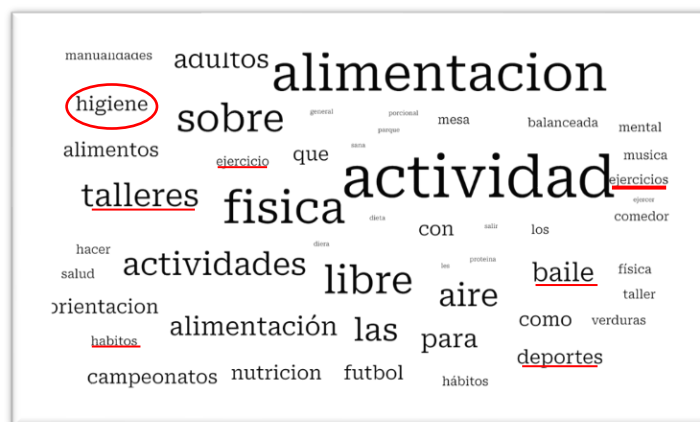


El 23 de julio se aplicó una encuesta abierta a los beneficiarios sobre los temas de alimentación, nutrición y actividad física que les gustaría profundizar en el comedor comunitario. La siguiente nube de palabras recoge la información relacionada con las respuestas:

1. Imagen nube de palabras.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



La información de la nube de palabras muestra que algunos temas previamente planificados, como higiene, hábitos, ejercicios, baile y deportes, siguen siendo de interés. También se sugieren actividades al aire libre, aunque no son viables debido a la falta de zonas verdes cercanas, y campeonatos de fútbol, que requieren mayor logística y personal.

Las siguientes temáticas recogen los intereses de los beneficiarios, las necesidades identificadas por el coordinador del comedor y responden a cuestiones de importancia en salud pública en la localidad. La obtención de nutrientes críticos como el hierro y la vitamina D, manejo adecuado de porciones, y alimentos que aportan a una alimentación saludable son fundamentales. Además, se deben abordar la reducción del consumo de sal y azúcar, estrategias para prevenir desperdicios de alimentos y fomentar actividades físicas y recreativas en espacios reducidos. Las sesiones de baile y deportes que no requieran grandes espacios también serán incluidas.

Estas temáticas están diseñadas para ser accesibles y relevantes, considerando las características demográficas y necesidades específicas de los asistentes del comedor comunitario Flandes.

Grupo/s interactivo/s:

Tabla 1. Información relacionada con la participación de 305 usuarios del comedor Flandes los cuales se dividen por grupo de edad y condiciones especiales de la siguiente manera:

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA		
	GRUPO DE EDAD	N° PARTICIPANTES
	Infancia (6 – 11 años)	45
	Adolescencia (12 - 18 años)	58
	Juventud (18 - 28 años)	17
	Adulthood (29 - 64 años)	98
	Vejez (Mayor de 65 años)	88
	Población migrante	5
	Población habitante de calle	3
	Mujeres	159
	Hombres	146
	Personas con Bachillerato completo	100
	Personas con Bachillerato incompleto (menor a 9° grado)	140
	Personas que sólo hicieron hasta 5 primaria	10

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Identificación participativa de la necesidad:</p> <p>Importancia del sol y cuidados de la piel: La vitamina D, obtenida principalmente a través de la exposición al sol, es vital para la salud ósea y el sistema inmunológico. Sin embargo, es importante educar sobre los cuidados necesarios para proteger la piel de los efectos nocivos de la radiación solar.</p>
<p>Entornos: Individual ____, Familiar ____, Institucional, ____, Comunitario <u>X</u></p>
<p>Tema:</p> <p>La vitamina D, fuente y cuidados al obtenerla de su fuente principal, el sol.</p> <p>Nombre del encuentro: La importancia del sol dado su aporte de vitamina D y los cuidados a tener con la piel</p>

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
<p>Alcance de la estrategia IEC:</p> <p>Los participantes aprenderán a identificar las fuentes y beneficios de la vitamina D, entenderán los riesgos asociados a su deficiencia, y adoptarán prácticas adecuadas para asegurar una ingesta saludable. La educación se complementará con estrategias para proteger la piel de la radiación solar y fomentar el uso seguro de la vitamina D.</p>
<p>Objetivo:</p> <p>Los participantes del comedor Flandes lograran:</p> <p>Información: Destacar la relevancia de la vitamina D en el contexto de la salud general, su importancia, fuentes y beneficios.</p> <p>Educación: Comprender la importancia de la vitamina D, que riesgos genera su deficiencia y qué puntos clave existen para asegurar una ingesta adecuada de esta.</p> <p>Comunicación: Fomentar la conciencia sobre la importancia de la vitamina D promoviendo prácticas y estrategias que aseguren una ingesta adecuada, segura y saludable de esta</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 8

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

Tema: La vitamina D, fuente y cuidados al obtenerla de su fuente principal, el sol.	
INFORMACIÓN	Por medio de algunas preguntas, se realiza la introducción temática así: ¿Qué es la vitamina D? ¿Dónde encuentro vitamina D? ¿Para qué sirve la vitamina D? ¿Quiénes deben consumir vitamina D? ¿Cómo influye la vitamina D en la salud?
EDUCACIÓN	<p>Nota de noticiero (Vitamina D: ¿Por qué es muy importante y cómo reconocer su déficit?) Ver la nota desde el minuto 1:20 - min 35:00 del video, que se encuentra en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=lldUkevUWNs</p> <p>Tener en cuenta las siguientes preguntas mientras se observa el vídeo:</p> <p>¿Qué puntos clave sobre la vitamina D se mencionaron en la nota de noticiero?</p> <p>¿Cuáles son los síntomas de deficiencia de vitamina D según el video?</p> <p>¿Qué medidas preventivas se sugirieron en la nota?</p>
COMUNICACIÓN	Realizar una tarjeta en forma de sol en donde cada uno disponga un mensaje de la importancia de la vitamina D, dónde obtener dicha vitamina y alguna recomendación de cuidado relacionada con la obtención de vitamina D.

Mensajes:

"¡Disfruta del sol con seguridad! La vitamina D es vital para tus huesos y sistema inmunológico. Obtenla de manera segura con exposición moderada al sol, pero recuerda proteger tu piel y mantener una dieta equilibrada para estar saludable."

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 8

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
La importancia del sol dado su aporte de vitamina D y los cuidados a tener con la piel.	<p>Consiste en reflexionar y profundizar sobre los conocimientos relacionados con la Vitamina D, su requerimiento diario, sus formas de obtención y los cuidados alrededor de las formas de obtención. Así mismo, la desmitificación relacionada con la obtención de vitamina D y la exposición solar.</p> <p>Se espera que funcione para que las y los beneficiarios reflexiones sobre la importancia de tomar el sol, los horarios más adecuados y el tiempo requerido para lograr absorción de provitamina D.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desconocimiento de cuidados de la piel - Desconocimiento de absorción de la vitamina D de manera natural -Baja exposición al sol dada condiciones climáticas y creencias relacionadas con el sol - Desconocimiento de la importancia de la Vitamina D 	<p>Block de colores, cartulinas, colores, marcadores. Video Beam, internet, computadores.</p>	<p>06-09-2024</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Act Fi: Estiramiento y balanceo y equilibrio - Preguntas orientadoras - Video noticia - Diseño de tarjeta regalo con recomendaciones de cuidado relacionado con vitamina D <p>Responsable Nutricionista y posibles acciones de articulación intersectorial</p>

4. EVALUACIÓN

En grupos de 5 personas se solicita responder las siguientes preguntas antes de iniciar la sesión:

- ¿Qué sabes sobre la vitamina D y para qué sirve en tu cuerpo?

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 8

- ¿Cuáles son las fuentes de vitamina D que conoces?
- ¿Por qué es importante proteger la piel cuando nos exponemos al sol?

Al terminar la sesión se solicita que contesten las mismas preguntas al respaldo de la hoja.

Elaborado por:
Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán Nutricionista
Martha Astrid Jimenez Coordinadora

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 8

1. DATOS GENERALES
Fecha: 21 - 07 - 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad:
Proyecto 7745 / Comedor Comunitario Flandes / Localidad de Fontibón
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:
Profesional en Nutrición y Dietética del operador Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>El comedor comunitario Flandes, ubicado en la localidad de Fontibón, atiende a 300 personas de diferentes etapas de la vida, incluyendo 159 mujeres y 146 hombres. Entre ellos, 140 beneficiarios no completaron el bachillerato y 10 personas solo alcanzaron hasta 5° grado. Además, hay 15 personas migrantes y 5 habitantes de calle. Dada la diversidad y el nivel educativo de los asistentes, las herramientas de información y comunicación deben ser claras y comprensibles para todos los grupos, asegurando la inclusión de las minorías.</p> <p>Una revisión de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015 reveló importantes problemas de malnutrición entre la población bogotana. Las mujeres en edad fértil de 13 a 17 años reportan una prevalencia de anemia de 10.4%, y en mujeres gestantes de 13 a 49 años es del 26.2%. La anemia por deficiencia de hierro tiene una prevalencia del 34.1% en mujeres en edad fértil y del 59.2% en mujeres gestantes. Datos más recientes de Salud Data de la Secretaría Distrital de Salud, actualizados al 10 de abril de 2024, muestran que en Fontibón el 2.4% de adultos de 18 a 64 años presentan delgadez y el 57.2% tienen exceso de peso. En mayores de 65 años, el 42.5% tiene exceso de peso y el 12.7% presenta delgadez.</p> <p>Para identificar las necesidades en promoción de estilos de vida saludable, se revisaron las temáticas abordadas en la vigencia anterior. Además, el 2 de julio de 2024 se realizó una reunión con el coordinador del comedor para planificar una encuesta dirigida a al menos el 10% de la población adulta beneficiaria del comedor. Esta encuesta, aplicada a través de Google Forms, contenía preguntas relacionadas con conocimientos sobre alimentación y nutrición. Las preguntas fueron: ¿Cuál de los siguientes alimentos es una buena fuente de hierro? ¿Por qué es importante disminuir el consumo de sal y azúcar en los alimentos? ¿Qué estrategias pueden implementar las familias para disminuir los desperdicios de alimentos en casa? ¿Para cuántas</p>

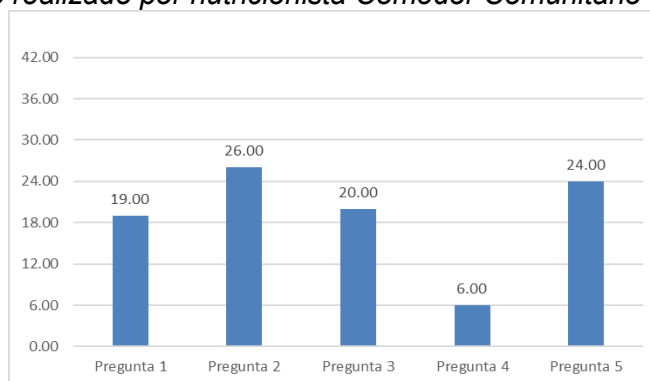
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

personas adultas alcanza aproximadamente una libra de arroz? ¿Qué vitamina aporta el sol y para qué sirve principalmente? La encuesta fue respondida por 46 personas mayores de edad, reflejando los conocimientos y áreas de interés de la población beneficiaria. (Gráfico 1)

Gráfico 1. Respuestas correctas del diagnóstico sobre alimentación saludable en el comedor Flandes

Gráfico realizado por nutricionista Comedor Comunitario Flandes.

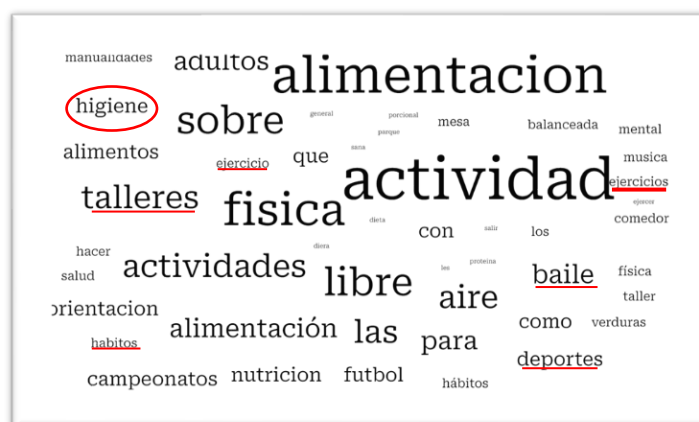


El 23 de julio se aplicó una encuesta abierta a los beneficiarios sobre los temas de alimentación, nutrición y actividad física que les gustaría profundizar en el comedor comunitario. La siguiente nube de palabras recoge la información relacionada con las respuestas:

1. Imagen nube de palabras.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



La información de la nube de palabras muestra que algunos temas previamente planificados, como higiene, hábitos, ejercicios, baile y deportes, siguen siendo de interés. También se sugieren actividades al aire libre, aunque no son viables debido a la falta de zonas verdes cercanas, y campeonatos de fútbol, que requieren mayor logística y personal.

Las siguientes temáticas recogen los intereses de los beneficiarios, las necesidades identificadas por el coordinador del comedor y responden a cuestiones de importancia en salud pública en la localidad. La obtención de nutrientes críticos como el hierro y la vitamina D, manejo adecuado de porciones, y alimentos que aportan a una alimentación saludable son fundamentales. Además, se deben abordar la reducción del consumo de sal y azúcar, estrategias para prevenir desperdicios de alimentos y fomentar actividades físicas y recreativas en espacios reducidos. Las sesiones de baile y deportes que no requieran grandes espacios también serán incluidas.

Estas temáticas están diseñadas para ser accesibles y relevantes, considerando las características demográficas y necesidades específicas de los asistentes del comedor comunitario Flandes.

Grupo/s interactivo/s:

Tabla 1. Información relacionada con la participación de 305 usuarios del comedor Flandes los cuales se dividen por grupo de edad y condiciones especiales de la siguiente manera:

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA		
	GRUPO DE EDAD	N° PARTICIPANTES
	Infancia (6 – 11 años)	45
	Adolescencia (12 - 18 años)	58
	Juventud (18 - 28 años)	17
	Adulthood (29 - 64 años)	98
	Vejez (Mayor de 65 años)	88
	Población migrante	5
	Población habitante de calle	3
	Mujeres	159
	Hombres	146
	Personas con Bachillerato completo	100
	Personas con Bachillerato incompleto (menor a 9° grado)	140
	Personas que sólo hicieron hasta 5 primaria	10
Identificación participativa de la necesidad:		
<p>Diversidad biológica de los alimentos (Agua, flora y fauna): Conocer la diversidad biológica de los alimentos ayuda a apreciar la riqueza de nutrientes que nos provee la naturaleza, propendiendo por el cuidado del ambiente para poder seguir adquiriendo estos alimentos y</p>		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
nutrientes de manera sustentable. Esto fomenta una dieta variada y balanceada, promoviendo así la salud y el bienestar.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario <u>X</u>
Tema: La diversidad como parte columna vertebral del cuidado del ambiente y su reflexión alrededor de la disminución de desperdicios.
Nombre del encuentro: La diversidad biológica de los alimentos (Agua, flora y fauna)

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
<p>Alcance de la estrategia IEC:</p> <p>Aumentar la conciencia y apreciación de los nutrientes proporcionados por la variedad de plantas y animales comestibles, promoviendo así una dieta balanceada y un entorno sustentable. Los participantes aprenderán a reconocer la importancia de la diversidad biológica y del agua en el crecimiento de alimentos, reflexionarán sobre el derecho a una alimentación adecuada y su impacto en la salud y el ambiente, y se comprometerán a prácticas de cuidado ambiental, incluyendo la reducción de desperdicios y la adecuada clasificación de residuos. La participación activa en discusiones y la implementación de mensajes y acciones colectivas reforzarán el compromiso con la sostenibilidad y la salud comunitaria.</p>
<p>Objetivo:</p> <p>Los participantes del comedor Flandes logran:</p> <p>Información: Reconocer y valorar la diversidad de plantas y animales comestibles en la comunidad, comprendiendo sus necesidades de crecimiento, los nutrientes que proporcionan y la importancia del agua en el proceso de la alimentación.</p> <p>Educación: Promover la reflexión y comprensión sobre la importancia de la alimentación como un derecho, su relación con la salud y el ambiente, y fomentar acciones para el cuidado del entorno a través de la alimentación,</p> <p>Comunicación: Fomentar el consenso y compromiso colectivo sobre la importancia de los animales y plantas en la producción de alimentos.</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 8

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

<p>La diversidad como parte columna vertebral del cuidado del ambiente y su reflexión alrededor de la disminución de desperdicios.</p>	
INFORMACIÓN	Se le solicita a los participantes que mencionen qué plantas y animales comestibles conocen, luego que comenten qué plantas o animales comestibles se encuentran en la comunidad, con la intención de reconocer la diversidad de los alimentos que se encuentran y cómo se relacionan con el ambiente. Así mismo, identificar las necesidades y recursos que cada planta y animal requieren para su crecimiento y que obtenga los nutrientes que a su vez brindarán a cada uno de nosotros. Así mismo, se espera comprender e incluir el agua como elemento crucial de cuidado, y protección siendo muy importante en el proceso de la alimentación.
EDUCACIÓN	En grupos de máximo 3 personas se les pide discutir sobre qué necesidades diarias requieren para vivir, comentar si alimentarse es un derecho de las personas, qué sucede en la vida y la salud cuándo las personas no se alimentan, cómo se relaciona esto con el cuidado del ambiente, qué acciones se pueden realizar para el cuidado del ambiente desde la alimentación, cómo influye el ambiente en la salud y en la enfermedad de las personas. De lo anterior, crear 3 mensajes para socializar con los demás grupos sobre las reflexiones y, enlistar al menos 5 alimentos que se requieren para la salud y comentar por qué
COMUNICACIÓN	Entre todos se espera lograr un consenso sobre la importancia de los animales y plantas en la producción de alimentos. Así mismo, se espera construir con el colectivo un compromiso como comedor, al cual se deben comprometer los participantes que asisten al comedor y, se asignan algunos guardianes del cuidado ambiental que fortalezcan la educación en disminución de desperdicios y clasificación de los residuos, a través de de la entrega de volantes y educación al momento del descomide.

Mensajes:

"Valora la diversidad de alimentos y cuida tu entorno. Conoce las plantas y animales que te nutren, protege el agua y practica la reducción de desperdicios. ¡Tu salud y el planeta te lo agradecerán!"

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 8

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
La diversidad biológica de los alimentos (Agua, flora y fauna)	<p>Consiste en un ejercicio de reconocimiento y reflexión profunda sobre la importancia de convivir en armonía con el ambiente, comprendiendo que fauna y flora hace parte de nuestro entorno y de nuestra alimentación y, que el consumo responsable es una de las maneras de aportar al cuidado del ambiente y a la disminución de desperdicios como estrategia de consumo consciente y sostenible.</p> <p>Funciona como estrategia de conciencia profunda individual y colectiva con el cuidado del ambiente en armonía con la existencia del humano.</p>	<p>- Falta de reconocimiento de flora y fauna alimentaria que está en Bogotá</p> <p>-Poca sensibilidad a recursos naturales limitados y como bienes comunes.</p> <p>- Falta de conciencia sobre uso adecuado del agua y recursos como flora y fauna aportando a la disminución de desperdicios.</p>	<p>Hojas de papel, lápices y lapiceros, salón, sillas.</p> <p>Compromiso por escrito (impreso)</p>	<p>04-10-2024</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Act Fi: estiramiento y Cardio moderado - Reflexión a través del diálogo - Trabajo en equipo para la discusión y propuesta de mensajes claves. - Consenso deliberativo <p>Responsable Nutricionista y posibles acciones de articulación intersectorial</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 8

<p align="center">4. EVALUACIÓN</p> <p>Realizar un tablero de ideas que se divida en dos partes, la primera contendrá los conocimientos previos relacionados con las siguientes preguntas (Esto es parte del ejercicio de información):</p> <p>¿Qué plantas y animales comestibles conoces en tu comunidad?</p> <p>¿Cómo crees que la variedad de alimentos afecta tu salud?</p> <p>¿Qué prácticas crees que son importantes para cuidar el ambiente en relación con la alimentación?</p> <p>Para el cierre de la actividad se propone describir en ese mismo tablero las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué has aprendido sobre las plantas y animales comestibles en tu comunidad?</p> <p>¿Qué importancia tiene la diversidad de alimentos para tu salud?</p> <p>¿Qué prácticas de cuidado ambiental relacionadas con la alimentación puedes aplicar ahora?</p> <p>Discutir los resultados con los participantes y proporcionar retroalimentación sobre los conocimientos adquiridos y las áreas que podrían necesitar más atención o refuerzo.</p>
--

<p>Elaborado por:</p> <p>Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán Nutricionista</p> <p>Martha Astrid Jimenez Coordinadora</p>
--

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 7

1. DATOS GENERALES
Fecha: 21 - 07 - 2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad:
Proyecto 7745 / Comedor Comunitario Flandes / Localidad de Fontibón
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:
Profesional en Nutrición y Dietética del operador Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>El comedor comunitario Flandes, ubicado en la localidad de Fontibón, atiende a 300 personas de diferentes etapas de la vida, incluyendo 159 mujeres y 146 hombres. Entre ellos, 140 beneficiarios no completaron el bachillerato y 10 personas solo alcanzaron hasta 5° grado. Además, hay 15 personas migrantes y 5 habitantes de calle. Dada la diversidad y el nivel educativo de los asistentes, las herramientas de información y comunicación deben ser claras y comprensibles para todos los grupos, asegurando la inclusión de las minorías.</p> <p>Una revisión de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015 reveló importantes problemas de malnutrición entre la población bogotana. Las mujeres en edad fértil de 13 a 17 años reportan una prevalencia de anemia de 10.4%, y en mujeres gestantes de 13 a 49 años es del 26.2%. La anemia por deficiencia de hierro tiene una prevalencia del 34.1% en mujeres en edad fértil y del 59.2% en mujeres gestantes. Datos más recientes de Salud Data de la Secretaría Distrital de Salud, actualizados al 10 de abril de 2024, muestran que en Fontibón el 2.4% de adultos de 18 a 64 años presentan delgadez y el 57.2% tienen exceso de peso. En mayores de 65 años, el 42.5% tiene exceso de peso y el 12.7% presenta delgadez.</p> <p>Para identificar las necesidades en promoción de estilos de vida saludable, se revisaron las temáticas abordadas en la vigencia anterior. Además, el 2 de julio de 2024 se realizó una reunión con el coordinador del comedor para planificar una encuesta dirigida a al menos el 10% de la población adulta beneficiaria del comedor. Esta encuesta, aplicada a través de Google Forms, contenía preguntas relacionadas con conocimientos sobre alimentación y nutrición. Las preguntas fueron: ¿Cuál de los siguientes alimentos es una buena fuente de hierro? ¿Por qué es importante disminuir el consumo de sal y azúcar en los alimentos? ¿Qué estrategias pueden implementar las familias para disminuir los desperdicios de alimentos en casa? ¿Para cuántas personas adultas alcanza aproximadamente una libra de arroz? ¿Qué vitamina aporta el sol y</p>

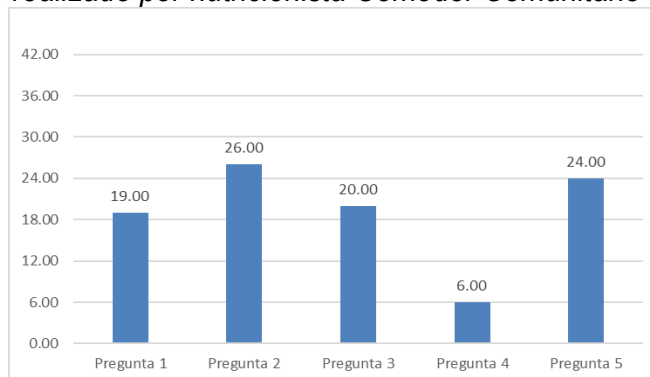
 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

para qué sirve principalmente? La encuesta fue respondida por 46 personas mayores de edad, reflejando los conocimientos y áreas de interés de la población beneficiaria. (Gráfico 1)

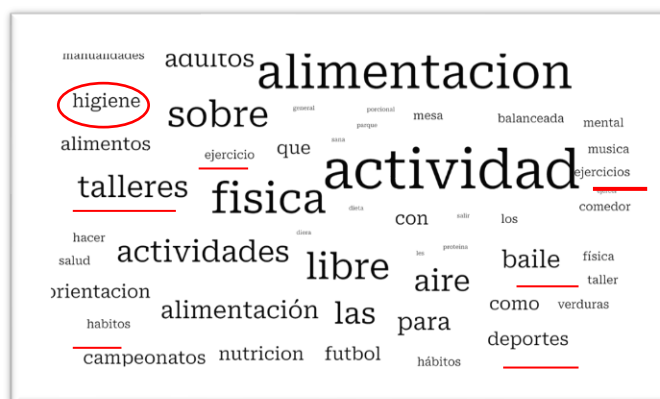
Gráfico 1. Respuestas correctas del diagnóstico sobre alimentación saludable en el comedor Flandes

Gráfico realizado por nutricionista Comedor Comunitario Flandes.



El 23 de julio se aplicó una encuesta abierta a los beneficiarios sobre los temas de alimentación, nutrición y actividad física que les gustaría profundizar en el comedor comunitario. La siguiente nube de palabras recoge la información relacionada con las respuestas:

1. Imagen nube de palabras.



 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

La información de la nube de palabras muestra que algunos temas previamente planificados, como higiene, hábitos, ejercicios, baile y deportes, siguen siendo de interés. También se sugieren actividades al aire libre, aunque no son viables debido a la falta de zonas verdes cercanas, y campeonatos de fútbol, que requieren mayor logística y personal.

Las siguientes temáticas recogen los intereses de los beneficiarios, las necesidades identificadas por el coordinador del comedor y responden a cuestiones de importancia en salud pública en la localidad. La obtención de nutrientes críticos como el hierro y la vitamina D, manejo adecuado de porciones, y alimentos que aportan a una alimentación saludable son fundamentales. Además, se deben abordar la reducción del consumo de sal y azúcar, estrategias para prevenir desperdicios de alimentos y fomentar actividades físicas y recreativas en espacios reducidos. Las sesiones de baile y deportes que no requieran grandes espacios también serán incluidas.

Estas temáticas están diseñadas para ser accesibles y relevantes, considerando las características demográficas y necesidades específicas de los asistentes del comedor comunitario Flandes.

Grupo/s interactivo/s:

Tabla 1. Información relacionada con la participación de 305 usuarios del comedor Flandes los cuales se dividen por grupo de edad y condiciones especiales de la siguiente manera:

GRUPO DE EDAD	Nº PARTICIPANTES
Infancia (6 – 11 años)	45
Adolescencia (12 - 18 años)	58
Juventud (18 - 28 años)	17
Adulthood (29 - 64 años)	98
Vejez (Mayor de 65 años)	88

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p>
	<p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 4 de 7</p>

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA		
	Población migrante	5
	Población habitante de calle	3
	Mujeres	159
	Hombres	146
	Personas con Bachillerato completo	100
	Personas con Bachillerato incompleto (menor a 9° grado)	140
	Personas que sólo hicieron hasta 5 primaria	10
<p>Identificación participativa de la necesidad:</p> <p>Adecuado consumo de alimentos fuentes de hierro: La educación sobre alimentos ricos en hierro es crucial para prevenir deficiencias nutricionales, especialmente importantes en ciertos grupos poblacionales como niños y mujeres embarazadas. El hierro es vital para la función cognitiva y el transporte de oxígeno en el cuerpo.</p>		
<p>Entornos: Individual ____, Familiar ____, Institucional, ____, Comunitario <u>X</u></p>		
<p>Tema: El hierro como micronutriente crítico en el país en los escolares y las mujeres en edad fértil</p> <p>Nombre del encuentro: Adecuado consumo de alimentos fuentes de hierro. ¿Qué, quiénes y por qué?</p>		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 7

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA					
<p>Alcance de la estrategia IEC:</p> <p>Facilitar la comprensión de los conceptos clave relacionados con el hierro, como su papel en la formación de hemoglobina y el transporte de oxígeno, y cómo se manifiestan las deficiencias como anemia y palidez, permite a los participantes comprender la importancia del hierro en la dieta. Además, la educación práctica sobre la clasificación de alimentos ricos en hierro y vitamina C, tanto de origen animal como vegetal, y su correcta combinación para maximizar la absorción de hierro, contribuye a mejorar las prácticas alimentarias y, por ende, la salud y el bienestar general. Las acciones de comunicación, enfocadas en la socialización de alimentos específicos y la creación de ejemplos prácticos de comidas, refuerzan el aprendizaje y fomentan la aplicación de este conocimiento en la vida cotidiana.</p>					
<p>Objetivo:</p> <p>Los participantes del comedor Potreritos lograran:</p> <p>Información: Facilitar la comprensión de los conceptos clave relacionados con el hierro y cómo estos se vinculan con la salud, facilitando así un entendimiento más profundo de la importancia del hierro en la alimentación.</p> <p>Educación: Guiar a los participantes sobre los alimentos que contienen hierro y vitamina C, su clasificación en origen animal y vegetal, y la importancia de su relación para la salud.</p> <p>Comunicación: Adquirir conocimientos prácticos sobre la clasificación de alimentos según su contenido de hierro y vitamina C, comprendiendo la relación entre estos nutrientes y adopción de prácticas alimentarias que mejoren su salud y bienestar.</p>					
<p>Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Adecuado consumo de alimentos fuentes de hierro. ¿Qué, quiénes y por qué?</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>INFORMACIÓN</td><td>En una sopa de letras elegir los 5 conceptos claves relacionados con los beneficios que aporta el hierro a la salud (Palabras: Hemoglobina, oxígeno, anemia, palidez, hígado). A continuación, se solicita socializar las palabras encontradas y se discute cómo cada concepto se vincula con el consumo de hierro, abordando los siguientes puntos:</td></tr> </tbody> </table>		Adecuado consumo de alimentos fuentes de hierro. ¿Qué, quiénes y por qué?		INFORMACIÓN	En una sopa de letras elegir los 5 conceptos claves relacionados con los beneficios que aporta el hierro a la salud (Palabras: Hemoglobina, oxígeno, anemia, palidez, hígado). A continuación, se solicita socializar las palabras encontradas y se discute cómo cada concepto se vincula con el consumo de hierro, abordando los siguientes puntos:
Adecuado consumo de alimentos fuentes de hierro. ¿Qué, quiénes y por qué?					
INFORMACIÓN	En una sopa de letras elegir los 5 conceptos claves relacionados con los beneficios que aporta el hierro a la salud (Palabras: Hemoglobina, oxígeno, anemia, palidez, hígado). A continuación, se solicita socializar las palabras encontradas y se discute cómo cada concepto se vincula con el consumo de hierro, abordando los siguientes puntos:				

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 7

	<ul style="list-style-type: none"> ● Hemoglobina: Explicar su papel en el transporte de oxígeno y cómo el hierro es esencial para su formación. ● Oxígeno: Discutir la importancia del oxígeno para el funcionamiento celular y cómo el hierro contribuye a su transporte. ● Anemia: Definir la anemia y su relación con la deficiencia de hierro. ● Palidez: Explicar cómo la falta de hierro puede causar palidez y otros síntomas visibles. ● Hígado: Discutir el papel del hígado en el metabolismo del hierro y cómo este órgano ayuda a mantener los niveles adecuados de hierro en el cuerpo.
EDUCACIÓN	En un papel craft realizar un cuadro dividido en 4 secciones, que incluya alimentos de origen animal y en otro alimentos de origen vegetal que contienen hierro y vitamina C. Con ayuda de la nutricionista, orientar por qué si son o no son fuente de dichos nutrientes y cuál es su relación.
COMUNICACIÓN	Cada grupo socializa un alimento fuente de hierro de origen animal o vegetal y un alimento fuente de vitamina C que lo puede acompañar. Lo ideal es construir algunos ejemplos de refrigerios y preparaciones que se pueden implementar en casa aumentando el consumo de estos.

Mensajes:

"¡Combina hierro y vitamina C en tus comidas para una salud óptima! Elige alimentos ricos en hierro como vísceras, hígado y pajarilla y acompáñalos con fuentes de vitamina C como guayaba y cítricos para mejorar su absorción."

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 7

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Adecuado consumo de alimentos fuentes de hierro. ¿Qué, quiénes y por qué?	Consiste en comprender y apropiar los alimentos fuente de hierro que existen y están disponibles así como alimentos fuente de vitamina C que mejoran su absorción. Así mismo, la herramienta funciona como forma de comprender la importancia de este micronutriente y la población que más debería consumirlo.	<ul style="list-style-type: none"> - Los beneficiarios desconocen por qué es importante el hierro en el desarrollo de las personas - Los beneficiarios desconocen el origen de los alimentos fuente de hierro - Los beneficiarios desconocen que los alimentos fuente de vitamina C aumentan la absorción de hierro. 	sopas de letras impresas, lapiceros, papel kraft, marcadores, colores, cinta de enmascarar.	<p>01-11-2024</p> <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Act Fi: Estiramientos y ejercicios de coordinación - diligenciamiento individual de sopas de letras - Clasificación de alimentos de origen animal y vegetal fuentes de hierro y vitamina C en equipos. - Construcción de recetas de manera colectiva <p>Responsable Nutricionista y posibles acciones de articulación intersectorial</p>

4. EVALUACIÓN

Se divide el salón en 4 espacios, el primero se llamará alimentos fuente de hierro, el segundo espacio alimentos fuente de vitamina C, el tercero beneficios del hierro y el ultimo enfermedades asociadas a la deficiencia de hierro. A continuación se entrega una ficha con una palabra y se les pide ubicarse en el salón de tal forma que crean que es la ubicación correcta. En esta ficha escribirán el nombre y el sitio del salón en el que se ubicaron. Al finalizar la interacción se pedirá a modo de posttest reubicarse en el espacio adecuado correspondiente a la palabra asignada y escribirla en la parte de atrás de la ficha y, entregarla al salir.

Elaborado por:
Nicole Xiomar Gutierrez Beltrán Nutricionista
Martha Astrid Jimenez Coordinadora

RE: SOLICITUD AJUSTE EN PROGRAMACION ACCIONES IEC CONVENIO 8289-2024

Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>

Jue 08/08/2024 14:03

Para:Flandes Comedor <c_8289-2024_Flandes@outlook.com>

Cordial saludo Comedor Comunitario Flandes,

Agradecemos nos hayan informado del ajuste en fechas para el cronograma agosto. Ya fue ajustado el archivo con la actualización presentada, en la carpeta

Cordialmente,



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

De: Flandes Comedor <c_8289-2024_Flandes@outlook.com>

Enviado: jueves, 8 de agosto de 2024 10:19

Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>

Asunto: RV: SOLICITUD AJUSTE EN PROGRAMACION ACCIONES IEC CONVENIO 8289-2024

Cordial saludo

Me permito solicitar ajuste de la programación de las asistencias a realizar los días viernes y sábado con las acciones IEC 1 y 2 dado que se ha logrado ad...
la Subred SurOccidente quien aportará a la implementación de la estrategia y se espera confirmación por parte del IDRD para acompañar la sección de agosto y sábado 10 de agosto de 2024.

Anexo Cronograma ajustado

Saludos cordiales

Nicole Xiomara Gutierrez
Nutritionista
cc Flandes

De: Flandes Comedor

Enviado: jueves, 8 de agosto de 2024 10:16

Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>

Asunto: SOLICITUD AJUSTE EN PROGRAMACION ACCIONES IEC CONVENIO 8289-2024

Cordial saludo

Me permito solicitar ajuste de la programación de las asistencias a realizar los días viernes y sábado con las acciones IEC 1 y 2 dado que se ha logrado ad la Subred SurOCCidente quien aportará a la implementación de la estrategia y se espera confirmación por parte del IDRD para acompañar la sección de agosto y sábado 10 de agosto de 2024.

Saludos cordiales

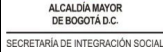
Nicole Xiomara Gutierrez

Nutritionista

cc Flandes



"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."



Código: FOR-PSS-297
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

SERVICIO SOCIAL: COMEDORES

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
26	7	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios en los hogares (30 % población)	Comedor Comunitario Flandes	9:00 am - 10:00 am	Kr 111 A 17 a 14
9	8	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	Grupos de alimentos, porciones adecuadas y su importancia en la alimentación según sus nutrientes. (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	8:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: Rompehielos act recreativa con Rumba recreativa Con apoyo del IDRD.			
10	8	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	Comportamiento en la mesa y autocuidado (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	9:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: Estiramientos y respiración consciente y actividad pasiva			
6	9	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	La importancia del sol dado su aporte de vitamina d y los cuidados a tener con la piel. (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	9:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: Estiramiento y balanceo y equilibrio			
6	9	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios en los hogares (30 % población)	Comedor Comunitario Flandes	3:30 pm - 4:30 pm	Kr 111 A 17 a 14
4	10	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	La diversidad biológica de los alimentos (Agua, flora y fauna) (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	9:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: estiramiento y Cardio moderado			
1	11	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	Adecuado consumo de alimentos fuentes de hierro ¿Qué, quiénes y por qué? (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	9:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: Estiramientos y ejercicios de coordinación			
1	11	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios en los hogares (30 % población)	Comedor Comunitario Flandes	3:30 pm - 4:30 pm	Kr 111 A 17 a 14

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.

**RE: INFORMACION FECHA TALLERES DE NUTRICION IEC Y TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS CONVENIO 8289-2024 CC**

Desde Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>

Fecha Mar 08/10/2024 14:49

Para Flandes Comedor <c_8289-2024_Flandes@outlook.com>; Viviana Catherine Villegas Gonzalez <villegas@sdis.gov.co>; equipoasesorongs@gmail.com <equipoasesorongs@gmail.com>

📎 2 archivos adjuntos (106 KB)

Cronograma_antro_CC_Flandes_NUEVO.xlsx; cronograma_capacitación_comedor_Flandes_2024-2 NUEVO.docx;

Cordial saludo Comedor Comunitario Flandes,

Agradecemos la información brindada sobre el ajuste en fecha para la realización de acciones IEC en el mes de octubre, debido al cambio de profesional en Nutrición. Informamos que el archivo adjunto ya se encuentra cargado en la carpeta Versión Final del One Drive y les estaremos avisando la fecha de la próxima jornada de fortalecimiento técnico para profesionales nuevos, a la cual la profesional Olga Cipagauta debe asistir.

Cordialmente,



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



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

De: Flandes Comedor <c_8289-2024_Flandes@outlook.com>

Enviado: lunes, 7 de octubre de 2024 13:55

Para: Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>; Viviana Catherine Villegas Gonzalez <vvillegas@sdis.gov.co>; equipoasesorongs@gmail.com <equipoasesorongs@gmail.com>; Flandes Comedor <c_8289-2024_flandes@outlook.com>

Asunto: INFORMACION FECHA TALLERES DE NUTRICION IEC Y TOMA DE DATOS ANTROPOMETRICOS CONVENIO 8289-2024 CC

Cordial saludo

Me permito informar que a partir del día 1 de Octubre de 2024, la Profesional en Nutrición NICOLE XIOMAR GUTIERREZ BELTRAN, quien se desempeñaba como Nutricionista en el Comedor Comunitario Flandes - Localidad Fontibón en el Convenio 8289-2024, presento renuncia.

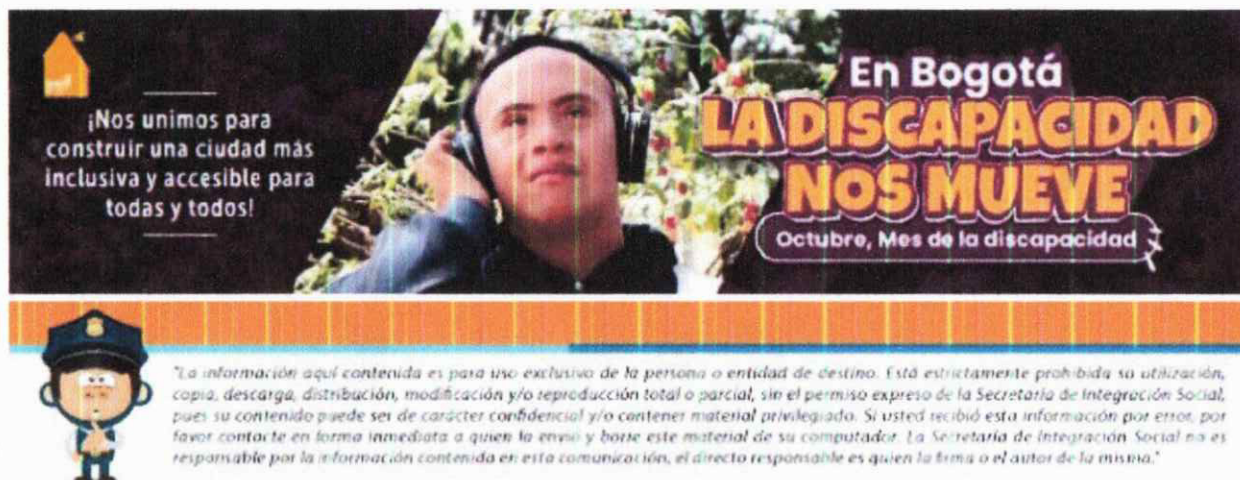
De esta forma el calendario de fechas talleres IEC -Actividad Física que estaban aprobados para el día 04/10/2024 serian realizados para el día 09/10/2024 por la Dra. Olga Cipagauta. Nutricionista Dietista. y la toma de datos antropométricos serian tomados el día 09/10/2024 de 7:00 am a 9:00 am.

Anexamos cronogramas para ser solicitar su aprobación para cambio de fecha del mes de Octubre de 2024.

Con todo respeto.,

MARTHA ASTRID JIMENEZ B
Responsable del Servicio

OLGA CIPAGAUTA
Nutricionista - Dietista





Código: FOR-PSS-297
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

SERVICIO SOCIAL: COMEDORES

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
26	7	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios en los hogares (30 % población)	Comunitario Flandes	9:00 am - 10:00 am	Kr 111 A 17 a 14
9	8	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	Grupos de alimentos, porciones adecuadas y su importancia en la alimentación según sus nutrientes. (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	8:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: Rompehielos act recreativa con Rumba recreativa Con apoyo del IDRD.			
10	8	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	Comportamiento en la mesa y autocuidado (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	9:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: Estiramientos y respiración consciente y actividad pasiva			
6	9	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	La importancia del sol dado su aporte de vitamina d y los cuidados a tener con la piel. (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	9:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: Estiramiento y balanceo y equilibrio			
6	9	2024	Nutricionista Nicole Gutierrez	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios en los hogares (30 % población)	Comedor Comunitario Flandes	3:30 pm - 4:30 pm	Kr 111 A 17 a 14
9	10	2024	Olga Cipagauta	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	La diversidad biológica de los alimentos (Agua, flora y fauna) (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	9:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: estiramiento y Cardio moderado			
8	11	2024	Erika Dayana Ortiz Velosa	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	Adecuado consumo de alimentos fuentes de hierro ¿Qué, quiénes y por qué? (20 % población)	Comedor Comunitario Flandes	9:00 AM - 10:15 AM	Kr 111 A 17 a 14
					Actividad física: Estiramientos y ejercicios de coordinación			
8	11	2024	Erika Dayana Ortiz Velosa	Beneficiarios, participantes del servicio de comedores	valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios en los hogares (30 % población)	Comedor Comunitario Flandes	3:30 pm - 4:30 pm	Kr 111 A 17 a 14

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.