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: SUBA	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO CAÑIZA

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
22	6	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	¡A comer proteínas y así músculos tendrás¡ Promoción del consumo de proteínas de alto valor biológico *Promoción de la actividad física (Movilidad articular): https://youtube.com/shorts/l3x4e-PLP54?feature=share. ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el contenidodado en el anterior link)*** "Valoro y cuido nuestros alimentos-Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR CAÑIZA	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17
16	7	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Master Cheff del plato saludable Promoción de la actividad física: mediante infografia y videos Sesion: Tu Primera Clase de Yoga https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw&ab_channel=XuanLanYoga ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el contenidodado en el anterior link)***	COMEDOR CAÑIZA	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17
22	8	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Escalera “SABORES Y COLORES SALUDABLES” https://www.youtube.com/watch?v=UX9Cf36fSOU&ab_channel=UniversidadCooperativadeColombia ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el contenidodado en el anterior link)*** "Valoro y cuido nuestros alimentos-Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR CAÑIZA	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17
23	9	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	Endúlzate saludablemente *Promoción de la actividad física : mediante infografia y videos Juegos tradicionales: Promocionar con los participantes los juegos tradicionales como yoyo, coca, trompo como patrimonio cuktural inmaterial de la nacion. https://www.youtube.com/watch?v=mx8pNoOUjU4&ab_channel=MUNDODELAACTIVIDADF%C3%8DSICA. ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el contenidodado en el anterior link)***	COMEDOR CAÑIZA	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17
19	10	2024	NUTRICIONISTA DIETISTA	Beneficiarios del comedor	“Conoce, Calcula y Decide” Reducción de sal *Promocion de la actividad fisica : mediante infografia y videos (coordinacion) https://youtube.com/shorts/113T-foWA2I?feature=share ***(Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica sera abordada según el contenidodado en el anterior link)*** "Valoro y cuido nuestros alimentos-Prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares"	COMEDOR CAÑIZA	J.MAÑANA	CALLE 142 A BIS #140A-17

ELABORADO POR: CAROLINA GIRALDO-NUTRICIONISTA COMEDOR

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

1. DATOS GENERALES
Fecha: 22/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá - Localidad Suba COMEDOR CAÑIZA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 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, ocho 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.

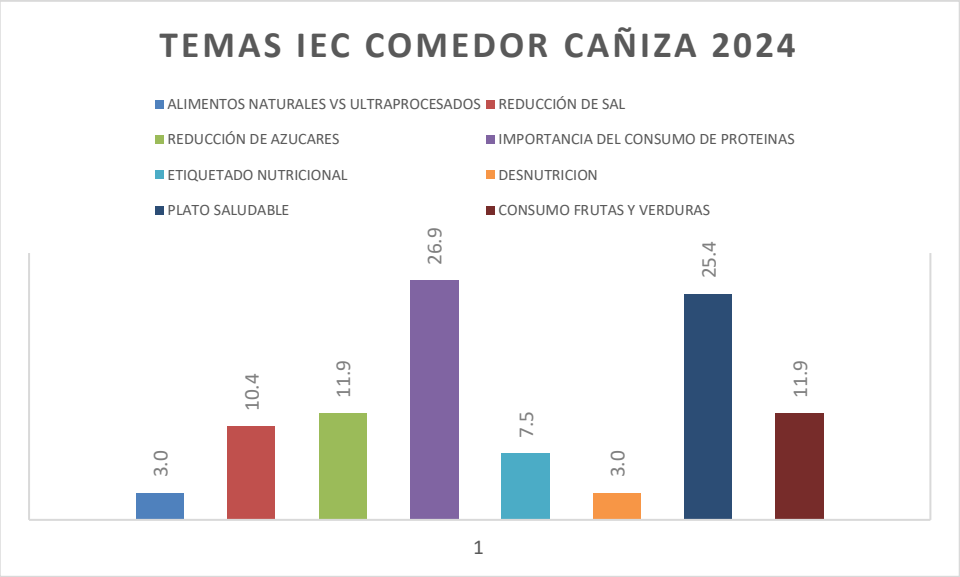
El diagnóstico del comedor Cañiza en el II semestre del 2023 se evidenció en el grupo de 5 a 17 años un 3.5% en delgadez, 17.6% en riesgo de delgadez, 65.9% adecuado, 9.4% en sobrepeso y 3.5% en obesidad.

En el grupo de 18 a 64 años se evidenciaron 3.6%, en delgadez 48,5% normal, 32.9% sobrepeso, 13.7% obesidad grado I, 2.9% obesidad grado II, 2.2% obesidad grado III. En la población mayor de 64 años se encontró 4.2% desnutrición aguda, 17.4% peso insuficiente, 50,7% adecuado, 13% sobrepeso, 7,2% Obesidad grado I, 2.9% Obesidad grado II y 4.3% Obesidad grado III.

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Se realiza un 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, Etiquetado nutricional, Desnutrición donde se obtuvieron los siguientes resultados:



Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados:3%
Azúcares añadidos: 11.9%
Consumo de frutas y verduras: 11.9%
Consumo de proteínas:26.9%
Consumo de sal: 10.4%
Plato saludable: 25.4%
Etiquetado nutricional:7.5%
Desnutrición: 3%
Grasas trans y saturadas:0%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se selecciono el siguiente tema para el mes de junio:

1. Consumo de proteínas con un porcentaje de elección del 26.9%, siendo el mayor resultado. También se relaciona con la importancia de mejorar el consumo de este grupo de alimentos para mejorar el estado nutricional de los participantes del comedor.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:1
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días: 6
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días: 15
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días: 37
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:238

El ***Comedor Cañiza*** está ubicado en CALLE 139 # 111 A 98, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA. Frente a la Pobreza Multidimensional, la localidad se encuentra en el puesto 12 de las 20 localidades del Distrito Capital, con un índice de pobreza multidimensional del 3,2, siendo una localidad que, si bien cuenta con significativos sectores de bajo nivel socioeconómico.
Las proyecciones de la población en edad escolar de la localidad de suba, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.

Identificación participativa de la necesidad:

A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

Consumo de proteínas

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

*Tema: Importancia del Consumo de proteínas

Nombre del encuentro:** ***¡A comer proteínas y así músculos tendrás¡ Promoción del consumo de proteínas de alto valor biológico

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 del consumo de alimentos fuente de proteína animal y vegetal.

Objetivos:

Dar a conocer la importancia de la implementación del consumo de alimentos fuente de proteína animal y vegetal como forma de prevenir alteraciones nutricionales mediante estrategias que incluyen actividades programadas con el fin de mejorar la calidad de vida, garantizar un adecuado estado nutricional y de salud.

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

Se da una explicación teórica donde se explica que las proteínas son las encargadas de la formación de todo tipo de tejidos.

Se enfatiza que si no hay un aporte adecuado de proteínas la salud puede verse afectada de diferentes formas:

- Pérdida de masa muscular
- Piel más seca y quebradiza (pérdida de pelo y uñas que se rompen)
- Sangrado de encías y debilitamiento de la dentadura
- Riesgo de anemia
- Defensas bajas (más infecciones)
- Incremento de patologías digestivas como gastritis y gastroenteritis
- Pérdida de eficacia de los sentidos
- }Osteoporosis (descalcificación d}e los huesos)
- Fallos en el sistema hormonal y de producción de enzimas
- Incremento del riesgo de fallo orgánico
-

¿En qué alimentos se encuentran las proteínas?

Las proteínas se encuentran en alimentos tanto de origen animal como vegetal (en menor medida):

- **Carnes blancas y rojas**. Entre las proteínas de alto valor biológico están las de vaca, ternera y buey, cordero y cabrito y la carne de cerdo. Estas carnes aportan “proteínas buenas” pero también grasas saturadas o “malas” para la salud. Para conseguir un aporte de proteínas sin grasa, hay que optar por carnes como el pollo, pavo, perdiz, codorniz (aves en general), y conejo. Con un nivel intermedio de grasas saturadas estarían las carnes de caza (ciervo, corzo, venado, jabalí) y también la carne de pato.
- **Pescados**. Los pescados azules y los de río proporcionan grasas insaturadas o “buenas”. Los blancos aportan proteína pero sin grasa.
- **Mariscos y crustáceos**. Calamar y pulpo (ricos en proteína sin grasa). Gamba, langostino, bogavante y langosta. En estos últimos, la proteína se concentra en la cola y las grasas saturadas en la cabeza, por lo que es más saludable comer solo la cola.
- **Huevos**. La proteína está fundamentalmente en la clara (en la yema apenas hay).

- **Lácteos**. Leche, queso, yogurt, etc. Los lácteos enteros también tienen un gran contenido en grasa saturada. Para recibir el aporte de proteína y no consumir la grasa se recomienda tomarlos desnatados o reducidos en grasa y los quesos frescos en vez de curados.
- **Legumbres**. Fuente de proteína vegetal que se encuentra en lentejas, garbanzos, alubias, guisantes y soja. No aportan grasa y sí fibra y almidón.
- **Cereales**. Maíz, arroz, trigo, avena, quinoa, centeno, etc. Tienen diferente grado de proteína dependiendo del cereal.
- **Frutos secos**. Almendras, avellanas, nueces, anacardos, etc. Además, proporcionan grasas insaturadas (“buenas”).
- **Semillas**. Chía, lino, cáñamo, amapola, sésamo, etc.

Luego se dan indicaciones de como integrar en la alimentación alimentos fuentes de proteína animal y vegetal.

Posteriormente se explica que se debe realizar actividad moderada como caminar, por ejemplo, durante al menos 5 días a la semana y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular, flexibilidad y equilibrio durante 2 o 3 días no consecutivos. Si no practica habitualmente ningún deporte o ejercicio, comience despacio, sin forzar ninguna parte del cuerpo: estos movimientos no deben causar dolor. Si padece algún problema en las caderas o rodillas consulte con un profesional de salud antes de empezar.

Es aconsejable alternar los ejercicios de fortalecimiento muscular, practicándolos en dos días no consecutivos a la semana. Si el ejercicio requiere usar pesas, recuerde que puede fabricar sus propias pesas usando artículos corrientes como una botella pequeña rellena con arena o agua, un paquete de arroz o de legumbres, etc.

Levantamiento de los brazos por encima de la cabeza
De pie o en posición sentada, mantenga los pies separados y alineados con los hombros. Sostenga las pesas a la altura de los hombros y levante lentamente ambos brazos por encima de la cabeza, manteniendo esta posición por 1 segundo. Repita este movimiento de 8 a 15 veces.

Levantamiento lateral de los brazos
En la misma posición que el ejercicio anterior, sostenga las pesas hacia abajo, a ambos costados, y levante lentamente ambos brazos desde los lados, hasta alcanzar la altura de los hombros. Mantenga la posición por 1 segundo. Repita este movimiento de 8 a 15 veces.

Flexión de los brazos
De pie o en sentado, sostenga las pesas hacia abajo, a ambos costados, y doble lentamente los codos levantando las pesas hacia el pecho. Mantenga la posición por 1 segundo y repita este movimiento de 8 a 15 veces.
Levantarse de una silla

Siéntese en una silla con brazos, con los pies separados y alineados con los hombros. Con los pies firmes sobre el suelo y la espalda y hombros rectos, levántese de la silla sin apoyarse en los brazos. En caso de que le resulte difícil, hágalo con la ayuda de los apoyabrazos de la silla. Mantenga la posición por 1 segundo y repita este movimiento de 8 a 15 veces.

Flexión de las rodillas
Con este ejercicio fortalecemos los músculos de la parte posterior del muslo. Primero, apóyese en el respaldo de una silla para mantener el equilibrio. Doblando la rodilla hacia atrás, suba y baje lentamente la pierna. Repita este movimiento con la otra pierna. Se recomienda alternar las piernas hasta hacer de 8 a 15 repeticiones. Si lo desea puede usar pesas en el tobillo.

Levantamiento de las piernas hacia los lados
Este ejercicio fortalece sus caderas, sus muslos y sus glúteos. Apoyando sus manos en el respaldo de una silla, con los pies un poco separados y la espalda recta, levante lentamente una pierna hacia un lado, sin doblar la rodilla, manteniendo esta posición por 1 segundo. Repita este movimiento con la otra pierna. Se recomienda alternar las piernas hasta hacer de 8 a 15 repeticiones. Si lo desea puede usar pesas en el tobillo.

Mensajes: **A comer proteínas y así músculos tendrás**

Las GABAS son el soporte de la importancia del consumo de alimentos fuente de proteína con los mensajes:

-Mensaje 4: Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

- Mensaje 5: Para prevenirla anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.

Herramienta/s pedagógica/s:

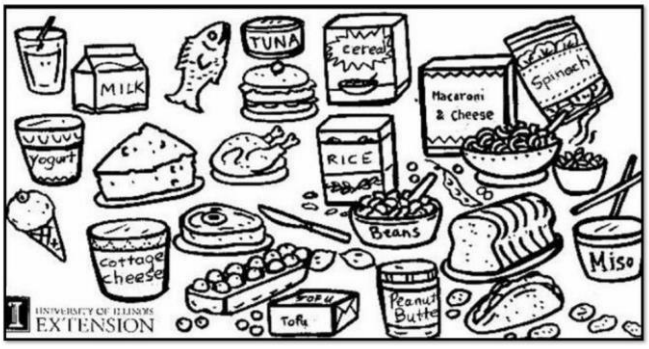
Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Sopa de letras: ¡A comer proteínas y así músculos tendrás ¡Promoción del consumo de	Se realiza capacitación mediante una presentación, donde se explica a los participantes cuales son las proteínas de alto valor biológico ya si mismo su importancia en	Dar herramientas sobre la selección de proteínas de alto valor biológico, generando mayo sensibilización en los participantes.	Computador, internet, papel, marcadores. Formato de asistencia, test inicial y test final Recurso humano:	Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión Nutricionista: una semana antes del encuentro,

proteínas de alto valor biológico	el cuerpo humano. Posteriormente se muestra cuadro un comparativo con las proteínas de poco valor biológico teniendo en cuenta los costos vs las de alto costo. En cuanto a la temática de actividad física Se realiza promoción de la actividad física (Movilidad articular): https://youtube.com/shorts/l3x4e-PLP54?feature=share		Profesional en nutrición	organizar el encuentro, tener las sopas de letras impresas.

4. EVALUACIÒN

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

- Postest: Encerrar en un círculo los alimentos fuentes de proteína animal o vegetal y escribir la importancia de estas.



Elaborado por:

Carolina Giraldo C.

Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

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.

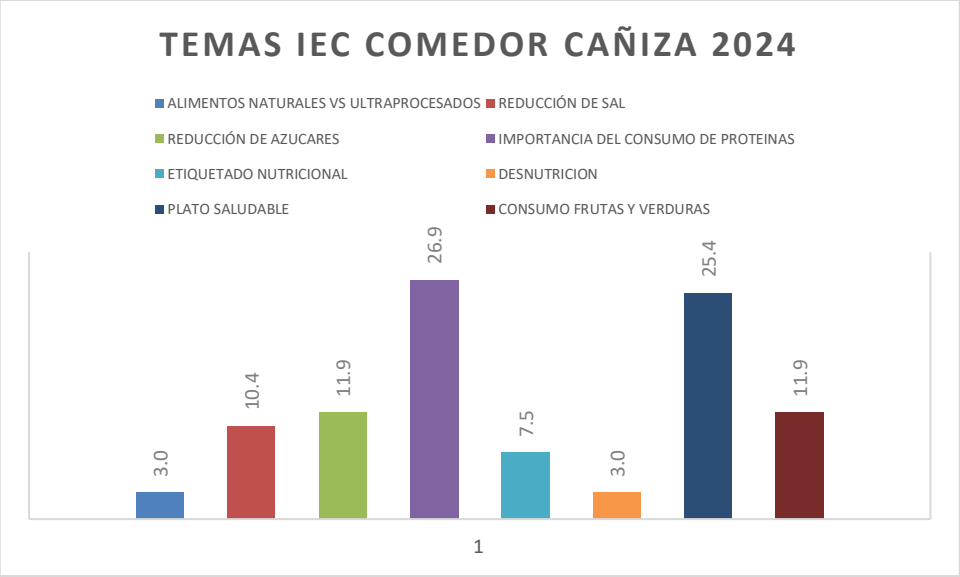
NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha:16/07/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá - Localidad Suba COMEDOR CAÑIZA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 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, ocho 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. El diagnóstico del comedor Cañiza en el II semestre del 2023 se evidenció en el grupo de 5 a 17 años un 3.5% en delgadez, 17.6% en riesgo de delgadez, 65.9% adecuado, 9.4% en sobrepeso y 3.5% en obesidad. En el grupo de 18 a 64 años se evidenciaron 3.6%, en delgadez 48,5% normal, 32.9% sobrepeso, 13.7% obesidad grado I, 2.9% obesidad grado II, 2.2% obesidad grado III. En la población mayor de 64 años se encontró 4.2% desnutrición aguda, 17.4% peso insuficiente, 50,7% adecuado, 13% sobrepeso, 7,2% Obesidad grado I, 2.9% Obesidad grado II y 4.3% Obesidad grado III. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:**

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Se realiza un 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, Etiquetado nutricional, Desnutrición donde se obtuvieron los siguientes resultados:



Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados:3%
Azúcares añadidos: 11.9%
Consumo de frutas y verduras: 11.9%
Consumo de proteínas:26.9%
Consumo de sal: 10.4%
Grasas trans y saturadas:%
Plato saludable: 25.4%
Etiquetado nutricional:7.5%
Desnutrición: 3%

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se seleccionó el siguiente tema para el mes de julio:

1. Plato saludable con un porcentaje de elección del 25.4%,. También se relaciona con la importancia de consumir todos los grupos de alimentos con el fin de evitar alteraciones nutricionales en los beneficiarios del comedor.

Grupo/s interactivo/s:

- 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:5
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días:23
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días:88
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:151

El ***Comedor Cañiza*** está ubicado en CALLE 139 # 111 A 98, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA. Frente a la Pobreza Multidimensional, la localidad se encuentra en el puesto 12 de las 20 localidades del Distrito Capital, con un índice de pobreza multidimensional del 3,2, siendo una localidad que, si bien cuenta con significativos sectores de bajo nivel socioeconómico.

Las proyecciones de la población en edad escolar de la localidad de suba, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.

Identificación participativa de la necesidad:

A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

2. Plato saludable

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Tema: Plato saludable ***Nombre del encuentro: Master Cheff del plato saludable**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar la adquisición de hábitos de vida saludable.
Objetivos: Reconocer qué es la alimentación saludable y sus beneficios mediante la estrategia plato saludable, para tener mejores elecciones y así prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles o alteraciones nutricionales.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: Se da inició a la actividad realizando la explicación por medio de un video y de forma verbal del plato saludable en el cual busca mejorar la alimentación de la población colombiana y la importancia de la distribución de los diferentes grupos de alimentos. 1. MENSAJE 1:Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana. 2. MENSAJE 2: Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo 3. MENSAJE 3: Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. 4. MENSAJE 7: Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio 5. MENSAJE 9: Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular.

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

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: Soy el master Chef del Plato saludable

Las GABAS son el soporte de la alimentación saludable para la población Colombiana, las cuales responden a las necesidades identificadas en la encuesta realizada a los participantes del comedor comunitario, donde se identifica la importancia de tratar temáticas que garanticen el consumo adecuado de alimentos saludables como frutas, verduras, alimentos fuentes de proteínas, reducción de azucares y grasas trans.

Herramienta/s pedagógica/s:

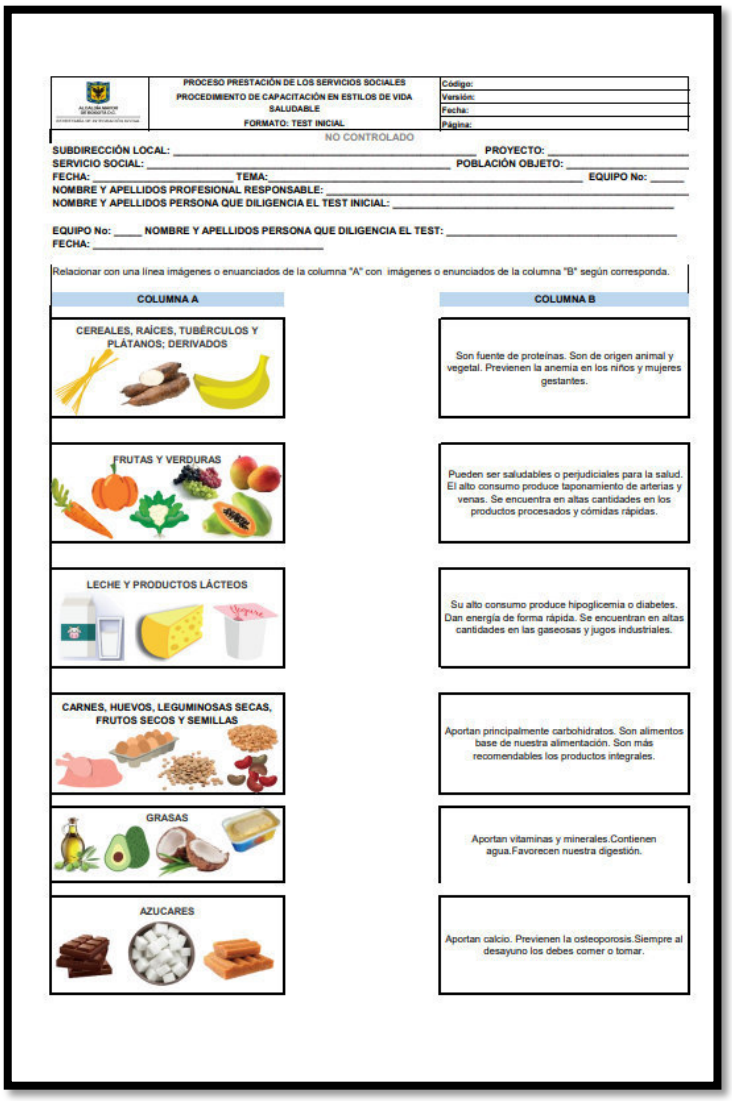
Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Master Cheff del plato saludable	La dinámica consiste en que grupos de integrantes preparan un plato saludable utilizando los alimentos que tienen expuestos en la simulación de la tienda (Alimentos en papel). Una vez escogidos los alimentos para preparar el plato saludable y ubicar los alimentos en los platos de cartón dados. Terminado el tiempo se exponen y la nutricionista evaluara y calificara las combinaciones y elecciones de los alimentos. Para la temática de actividad física se realizará una clase de Yoga https://www.youtube.com/watch?v= (Se realiza de forma presencial pero la temática y práctica será	Los resultados de la ENSIN 2015 evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en la edad escolar, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico *Alimentos (saludables y no saludables) *Platos de cartón, impresiones de alimentos * Marcadores *Cinta pegante.	Julio 2024 Revisión de temática

	abordada según el contenido dado en el anterior link), dando bases de esta práctica.	muy parecidas en adolescentes, con retraso en el crecimiento del 11,5% en el 2010 y 9,7% en el 2015 y un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También debemos mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad Impulsar la			

		creación de platos saludables y así educar a los participantes del servicio en la importancia y el beneficio que trae para nuestra salud el consumo de alimentos frescos. Es una propuesta integradora en promoción de hábitos de alimentación saludable			

4. EVALUACIÒN

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



	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES PROCEDIMIENTO DE CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE FORMATO: TEST INICIAL	Código: Versión: Fecha: Página:

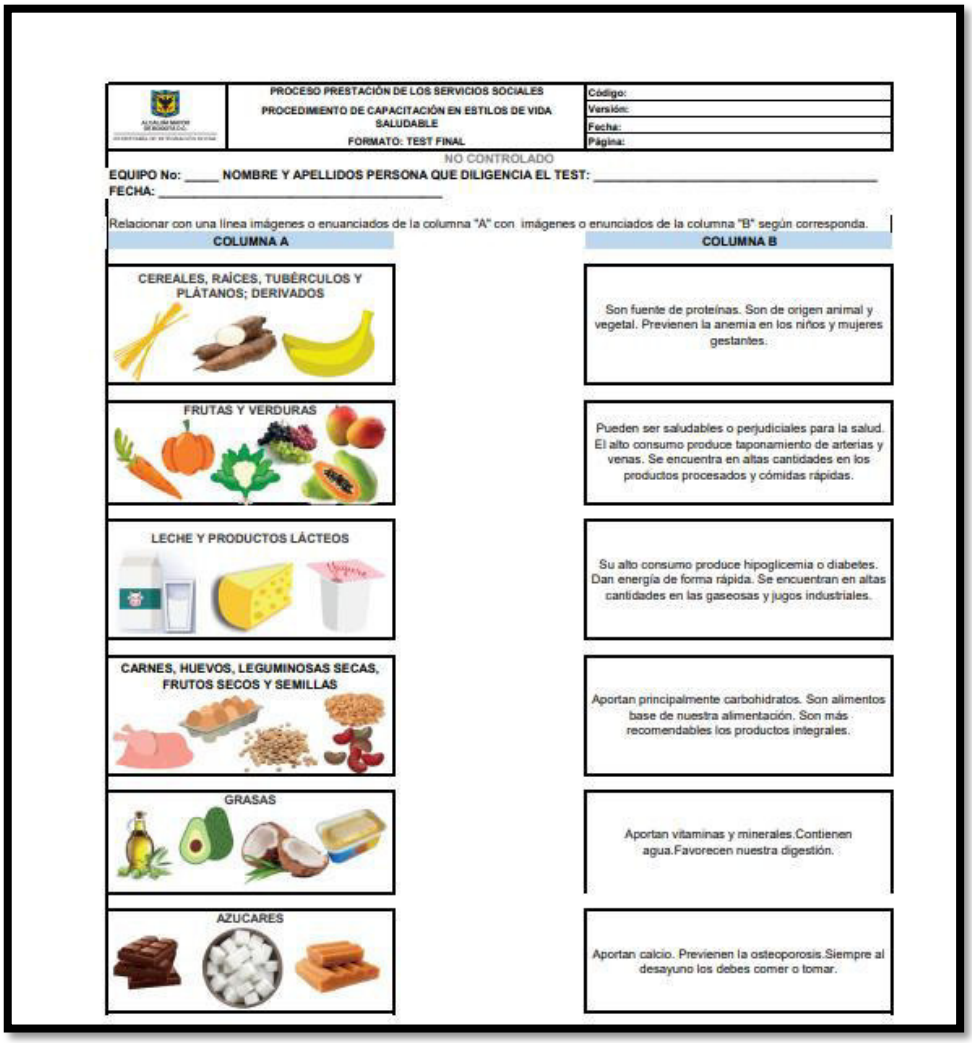
NO CONTROLADO

SUBDIRECCIÓN LOCAL: _____ **PROYECTO:** _____
SERVICIO SOCIAL: _____ **POBLACIÓN OBJETO:** _____
FECHA: _____ **TEMA:** _____ **EQUIPO No:** _____
NOMBRE Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: _____
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: _____

EQUIPO No: ____ **NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST:** _____
FECHA: _____

Relacionar con una línea imágenes o enunciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS; DERIVADOS	Son fuente de proteínas. Son de origen animal y vegetal. Previenen la anemia en los niños y mujeres gestantes.
FRUTAS Y VERDURAS	Pueden ser saludables o perjudiciales para la salud. El alto consumo produce taponamiento de arterias y venas. Se encuentra en altas cantidades en los productos procesados y comidas rápidas.
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Su alto consumo produce hipoglicemia o diabetes. Dan energía de forma rápida. Se encuentran en altas cantidades en las gaseosas y jugos industriales.
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Aportan principalmente carbohidratos. Son alimentos base de nuestra alimentación. Son más recomendables los productos integrales.
GRASAS	Aportan vitaminas y minerales.Contienen agua.Favorecen nuestra digestión.
AZUCARES	Aportan calcio. Previenen la osteoporosis.Siempre al desayuno los debes comer o tomar.



PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES
PROCEDIMIENTO DE CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
FORMATO: TEST FINAL

Código:
Versión:
Fecha:
Página:

NO CONTROLADO

EQUIPO No: _____ NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST: _____
FECHA: _____

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS; DERIVADOS	Son fuente de proteínas. Son de origen animal y vegetal. Previenen la anemia en los niños y mujeres gestantes.
FRUTAS Y VERDURAS	Pueden ser saludables o perjudiciales para la salud. El alto consumo produce taponamiento de arterias y venas. Se encuentra en altas cantidades en los productos procesados y cómidas rápidas.
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS	Su alto consumo produce hipoglicemia o diabetes. Dan energía de forma rápida. Se encuentran en altas cantidades en las gaseosas y jugos industriales.
CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Aportan principalmente carbohidratos. Son alimentos base de nuestra alimentación. Son más recomendables los productos integrales.
GRASAS	Aportan vitaminas y minerales.Contienen agua.Favorecen nuestra digestión.
AZUCARES	Aportan calcio. Previenen la osteoporosis.Siempre al desayuno los debes comer o tomar.

Elaborado por:
Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

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:22/08/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá - Localidad Suba COMEDOR CAÑIZA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 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.

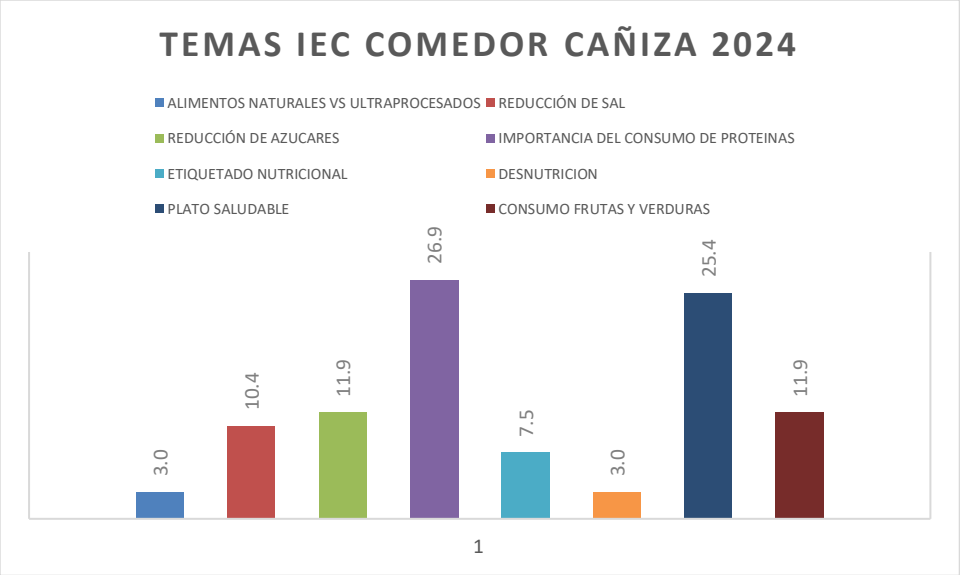
En cuanto a la actividad física del grupo de 0-4 años Tres de cada diez niños practican actividades de juego que generan sudoración y aumento de la respiración (juego activo). En el grupo de 5-12 años el tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar 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,
ocho 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

El diagnóstico del comedor Cañiza en el II semestre del 2023 se evidenció en el grupo de 5 a 17 años un 3.5% en delgadez, 17.6% en riesgo de delgadez, 65.9% adecuado, 9.4% en sobrepeso y 3.5% en obesidad.

En el grupo de 18 a 64 años se evidenciaron 3.6%, en delgadez 48,5% normal, 32.9% sobrepeso, 13.7% obesidad grado I, 2.9% obesidad grado II, 2.2% obesidad grado III. En la población mayor de 64 años se encontró 4.2% desnutrición aguda, 17.4% peso insuficiente, 50,7% adecuado, 13% sobrepeso, 7,2% Obesidad grado I, 2.9% Obesidad grado II y 4.3% Obesidad grado III.
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Se realiza un 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, Etiquetado nutricional, Desnutrición donde se obtuvieron los siguientes resultados:



Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados:3%
Azúcares añadidos: 11.9%
Consumo de frutas y verduras: 11.9%
Consumo de proteínas:26.9%
Consumo de sal: 10.4%
Grasas trans y saturadas:%
Plato saludable: 25.4%
Etiquetado nutricional:7.5%
Desnutrición: 3%
Grasas trans y saturadas:0%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se seleccionó el siguiente tema para el mes de agosto:

1. CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS: Consumo de frutas y verduras presentaron un porcentaje de elección del 11.9 %. También se hace fundamental promover el consumo de este grupo de alimentos para mejorar los indicadores de exceso de peso en el comedor.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:1
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días: 6
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días: 15
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días: 37
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:238

El ***Comedor Cañiza*** está ubicado en CALLE 139 # 111 A 98, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA. Frente a la Pobreza Multidimensional, la localidad se encuentra en el puesto 12 de las 20 localidades del Distrito Capital, con un índice de pobreza multidimensional del 3,2, siendo una localidad que, si bien cuenta con significativos sectores de bajo nivel socioeconómico.

Las proyecciones de la población en edad escolar de la localidad de suba, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.

Identificación participativa de la necesidad:

A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

3. Consumo de frutas y verduras.

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

Tema: Consumo de frutas y verduras

***Nombre del encuentro: Escalera "sabores y colores saludables"**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: ESCALERA "SABORES Y COLORES SALUDABLES"

Objetivos:

Dar a conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente y la forma adecuada de su conservación y almacenamiento en el hogar, así como informar sobre las desventajas de los mismos y su efecto en la calidad de vida.

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

En información:

los tres principales factores de riesgo responsables de la morbilidad y mortalidad asociadas a Enfermedades No Transmisibles – ENT, son: hipertensión arterial, hipercolesterolemia y bajo consumo de frutas y verduras, los cuales están ligados a régimen alimentario inadecuado y falta de actividad física. Las ENT más importantes son las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y diversos tipos de cáncer, generando una carga económica para los sistemas de salud, familias e individuos. De acuerdo a declaraciones de las Naciones Unidas (2011) se calcula que el 80% de las muertes estuvieron asociadas a enfermedades cardiovasculares y diabetes y el 30% a cáncer, muertes que pudieron evitarse. Se estima que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumenta el consumo de frutas y verduras en cantidades recomendadas para la población, el aumento del consumo de estos alimentos es una medida enfocada en promoción de la salud que resultan más costo efectivas.

En Colombia, los hábitos asociados a la alimentación son el principal factor de riesgo asociado a morbilidad, relacionado especialmente con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Frente a éste último, se estima que entre el 90 y el 95% de los diferentes tipos de cáncer son atribuibles a condiciones del medio ambiente y los estilos de vida, siendo la dieta el factor causal (30-35% de fracción atribuible) más significativo, restando participación al aspecto genético como factor causa.

Las ENT son la principal causa de enfermedad y muerte en Colombia y que su alta incidencia está relacionada con una alimentación no saludable (ingesta elevada de grasas saturadas, sal y azúcares, y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física; el tabaquismo y el consumo nocivo de alcohol entre otros factores, el Ministerio de Salud y Protección Social pretende además de liderar acciones en torno a la promoción de estilos de vida saludables, gestionar alianzas gubernamentales y no gubernamentales para incentivar la producción, el acceso y el consumo a mayores cantidades de frutas y verduras en todos los entornos del país.

Uno de los factores de riesgo asociado a ENT, donde puede generarse un cambio positivo, es el aumento en el consumo de frutas y verduras. Un incremento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional a nivel individual, familiar y colectivo, ya que las ENT afectan con mayor incidencia la población en estado de pobreza multidimensional.

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 frutas y verduras, como hábito diario.

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: ESCALERA "SABORES Y COLORES SALUDABLES"

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
ESCALERA "SABORES Y COLORES SALUDABLES"	-Se organizan a los participantes en 3 equipos. -El equipo inicial lanza el dado, avanzando a la casilla según el número que el dado indique. Allí, el Nutricionista leerá una pregunta relacionada con la importancia del consumo de frutas, verduras, agua o la desventaja del consumo de jugos industrializados, crema de verduras en paquete y verduras enlatadas. El equipo tendrá que	En Colombia, los hábitos asociados a la alimentación son el principal factor de riesgo asociado a morbilidad, relacionado especialmente con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares,	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista FÍSICOS: -1 tablero con la imagen de la escalera (la unión de dos láminas) - 1 dado - 3 fichas de colores	Agosto 2024 Revisión de temática Equipo comedor comunitario: convocatoria de la sesión

	responder la pregunta adecuadamente, de lo contrario deberá cumplir una penitencia escogida por los demás participantes. - El Nutricionista socializará la respuesta correcta, dando las explicaciones o aclaraciones que sean necesarias. - Cuando un equipo llegue a una casilla de actividad física se debe responder una pregunta sobre ese tema y realizar actividad física dirigida por el Nutricionista. Los tres (3) equipos participaran realizando las siguientes actividades: **- Casilla No 6: Espalda:** De pie con los brazos extendidos hacia arriba, mantener las piernas un poco separadas y rodillas levemente flexionadas. Bajar el dorso lentamente con los brazos extendidos hasta tocar la punta de los pies, mantenerse en esta posición 10 segundos y luego subir muy lentamente. Durante el ejercicio mantener presión en el abdomen. Realizar 3 repeticiones -**No 14: Hombros** -**Casilla No 30 Sentadillas:** Extender los brazos hacia adelante o al costado, mantener la espalda derecha y bajar doblando las rodillas hasta formar un ángulo sin que las rodillas sobrepasen los pies. Realizar las repeticiones por un minuto. **- Casilla No 34:** Pasos atrás. Mantenerse de pie con las	diabetes y cáncer. Frente a éste último, se estima que entre el 90 y el 95% de los diferentes tipos de cáncer son atribuibles a condiciones del medio ambiente y los estilos de vida, siendo la dieta el factor causal (30-35% de fracción atribuible) más significativo, restando participación al aspecto genético como factor causal. Reconociendo que las ENT son la principal causa de enfermedad y muerte en Colombia y que su alta incidencia está relacionada con una alimentación no saludable (ingesta elevada de grasas saturadas, sal y azúcares, y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la	- Preguntas escalera: sabores y colores saludables(41) - 3 esferos - 3 impresiones del test inicial y test final (puede imprimirse por ambas caras) - 1 planilla de asistencia. - Salón o espacio para el desarrollo de la actividad - Mesas y sillas	

	manos extendidas hacia adelante, estirar la pierna derecha hacia atrás y con la pierna izquierda doblada bajar lentamente haciendo movimientos sostenidos por medio minuto. Repetir ejercicio alternando la posición de las piernas por medio minuto. Se realiza actividad física Promoción de la actividad física: Pausas Activas, siguiendo este video: https://www.youtube.com/watch?	inactividad física; el tabaquismo y el consumo nocivo de alcohol entre otros factores, el Ministerio de Salud y Protección Social pretende además de liderar acciones en torno a la promoción de estilos de vida saludables, gestionar alianzas gubernamentales y no gubernamentales para incentivar la producción, el acceso y el consumo a mayores cantidades de frutas y verduras en todos los entornos del país.		

4. EVALUACIÒN

Para la evaluación de la estrategia se propone utilizar:

- Postest y elaboración de sopas de letras.



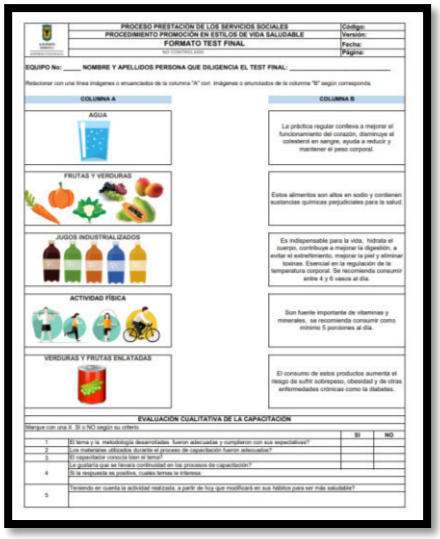
PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES
PROCEDIMIENTO PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
FORMATO TEST INICIAL

Código:
Versión:
Fecha:
Página:

SUBDIRECCIÓN LOCAL: _____ PROYECTO: _____
SERVICIO SOCIAL: _____ POBLACIÓN OBJETO: _____
FECHA: _____ TEMA: _____ EQUIPO No: _____
NOMBRE Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: _____
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: _____

Relacionar con una línea imágenes o enunciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
AGUA	La práctica regular conlleva a mejorar el funcionamiento del corazón, disminuye el colesterol en sangre, ayuda a reducir y mantener el peso corporal.
FRUTAS Y VERDURAS	Estos alimentos son altos en sodio y contienen sustancias químicas perjudiciales para la salud.
JUGOS INDUSTRIALIZADOS	Es indispensable para la vida, hidrata el cuerpo, contribuye a mejorar la digestión, a evitar el estreñimiento, mejorar la piel y eliminar toxinas. Esencial en la regulación de la temperatura corporal. Se recomienda consumir entre 4 y 6 vasos al día.
ACTIVIDAD FÍSICA	Son fuente importante de vitaminas y minerales, se recomienda consumir como mínimo 5 porciones al día.
VERDURAS Y FRUTAS ENLATADAS	El consumo de estos productos aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso, obesidad y de otras enfermedades crónicas como la diabetes.



PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES
PROCEDIMIENTO PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
FORMATO TEST FINAL

Código:
Versión:
Fecha:
Página:

EQUIPO No: _____ NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: _____

Relacionar con una línea imágenes o enunciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
AGUA	La práctica regular conlleva a mejorar el funcionamiento del corazón, disminuye el colesterol en sangre, ayuda a reducir y mantener el peso corporal.
FRUTAS Y VERDURAS	Estos alimentos son altos en sodio y contienen sustancias químicas perjudiciales para la salud.
JUGOS INDUSTRIALIZADOS	Es indispensable para la vida, hidrata el cuerpo, contribuye a mejorar la digestión, a evitar el estreñimiento, mejorar la piel y eliminar toxinas. Esencial en la regulación de la temperatura corporal. Se recomienda consumir entre 4 y 6 vasos al día.
ACTIVIDAD FÍSICA	Son fuente importante de vitaminas y minerales, se recomienda consumir como mínimo 5 porciones al día.
VERDURAS Y FRUTAS ENLATADAS	El consumo de estos productos aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso, obesidad y de otras enfermedades crónicas como la diabetes.

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	El tema y la metodología desarrolladas fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	El capacitador conoce bien el tema?		
4	Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es positiva, cuales temas le interesa		
5	Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que modificará en sus hábitos para ser más saludable?		

Elaborado por:
Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

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.

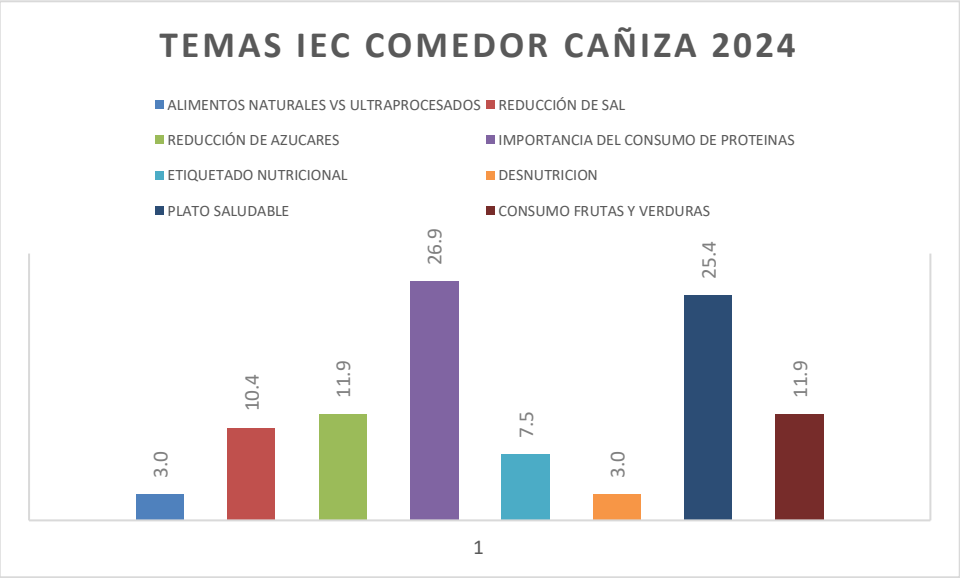
Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

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: 23/9/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Suba COMEDOR CAÑIZA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 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, ocho 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 El diagnóstico del comedor Cañiza en el II semestre del 2023 se evidenció en el grupo de 5 a 17 años un 3.5% en delgadez, 17.6% en riesgo de delgadez, 65.9% adecuado, 9.4% en sobrepeso y 3.5% en obesidad. En el grupo de 18 a 64 años se evidenciaron 3.6%, en delgadez 48,5% normal, 32.9% sobrepeso, 13.7% obesidad grado I, 2.9% obesidad grado II, 2.2% obesidad grado III. En la población mayor de 64 años se encontró 4.2% desnutrición aguda, 17.4% peso insuficiente, 50,7% adecuado, 13% sobrepeso, 7,2% Obesidad grado I, 2.9% Obesidad grado II y 4.3% Obesidad grado III. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:** Se realiza un 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, Etiquetado nutricional, Desnutrición donde se obtuvieron los siguientes resultados:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA



Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados:3%
Azúcares añadidos: 11.9%
Consumo de frutas y verduras: 11.9%
Consumo de proteínas:26.9%
Consumo de sal: 10.4%
Plato saludable: 25.4%
Etiquetado nutricional:7.5%
Desnutrición: 3%
Grasas trans y saturadas:0%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se seleccionó el siguiente tema para el mes de septiembre:

4. Azúcares añadidos con un porcentaje de elección del 11.9%, Por lo cual se hace fundamental incluir esta temática y fomentar el bajo consumo de este grupo de alimentos.

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:1
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días: 6
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días: 15
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días: 37
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:238

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El ***Comedor Cañiza*** está ubicado en CALLE 139 # 111 A 98, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA. Frente a la Pobreza Multidimensional, la localidad se encuentra en el puesto 12 de las 20 localidades del Distrito Capital, con un índice de pobreza multidimensional del 3,2, siendo una localidad que, si bien cuenta con significativos sectores de bajo nivel socioeconómico.
Las proyecciones de la población en edad escolar de la localidad de suba, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria.

Identificación participativa de la necesidad:

A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

Azúcares añadidos

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

Tema: Consumo de azúcares

***Nombre del encuentro: Endúlzate saludablemente**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de las necesidades con el grupo interactivo, hasta sensibilizar sobre los efectos del consumo de azúcar para la salud.

Objetivos:

Información: Informar sobre los beneficios para la salud que trae consigo la adopción de hábitos alimentarios

* Dar a Conocer la importancia de reducir el consumo de azúcar en la alimentación diaria de los participantes, para mejorar calidad de vida y prevención de enfermedades crónicas.

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

En información

En Colombia, el exceso de peso, se presenta casi en la mitad de los adultos de 18 a 64 años (56 de cada 100 personas) y en los adolescentes (13 a 17 años) 18 de cada 100, presenta esta situación. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar , 2015).
Se mencionan los efecto negativos para la salud del consumo excesivo de azúcares:

-Diabetes
-Obesidad
-Hipoglicemia
-Dislipidemias
-Osteoporosis
-Enfermedad cardiovascular
-Cáncer
-Hipertensión

MENSAJE 6: Para mantener un peso saludable,reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.

En educación: Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la adopción de elecciones saludables y disminuir el consumo de azucares.

En comunicación: A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas, para tener elecciones saludables.

Mensajes: **Endúlzate saludablemente**

Las GABAS son el soporte de la importancia del consumo de alimentos fuente de proteína con los mensajes:

MENSAJE 6: Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.

Herramienta/s pedagógica/s:

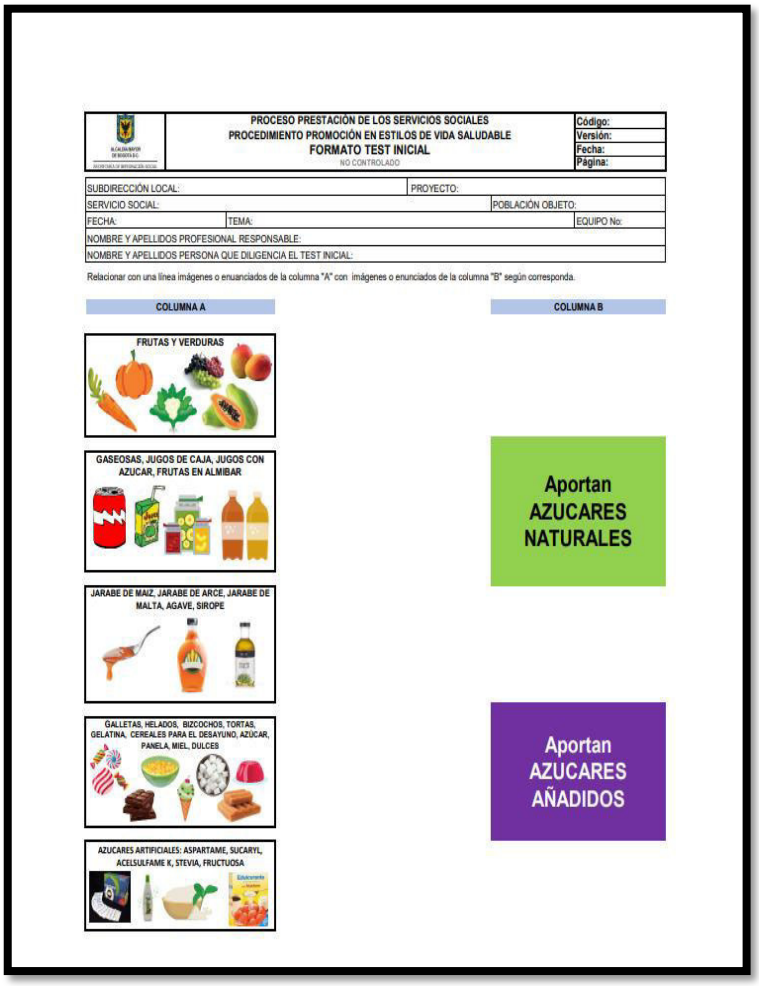
Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
ENDULZATE SALUDABLEMENTE	Se dispone en dos mesas cada una de las estaciones: un plato vacío llamado endúlzate saludablemente y 33 fichas de alimentos (ver recursos físicos). - Se trabajan los colores morado (Azucares artificiales, 13 fichas) y verde (Azucares naturales, 20 fichas). Al llegar a cada una de las estaciones, el grupo debe leer la pista descrita en el cartel de estación que corresponda y ubicar los alimentos que se encuentran en la mesa, seleccionando los que consideren debe ir en el color asignado por la estación (Verde o morado). Situar a los participantes de los equipos en cada una de las mesas donde se encuentran las dos (2) estaciones. Cada equipo revisará las figuras de alimentos que se entregaron y escogerán las que cumplan con el mensaje clave y	Dar herramientas sobre las estrategias para disminuir el consumo de azucares, con el fin de mejorar la calidad de vida.	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico *Hojas *Lápiz *Impresiones * Marcadores *Láminas	Septiembre 2024 Revisión de temática Impresiones

	pistas; las ubicarán en el color de la estación correspondiente (verde o morado). Rotación: para el cambio de estación sonará un silbato que anuncia el paso a la siguiente estación. Todo el grupo con su kit de materiales (tablero y fichas de alimentos) rotan hacia la siguiente estación, en donde realizarán la actividad descrita en el cartel de estación. - El/la líder del grupo 2 se encarga de proponer y dirigir para todos los participantes ejercicios aeróbicos, por cinco (5) minutos con la orientación de los facilitadores Posteriormente se realiza actividad física: juegos tradicionales como yoyo, coca, trompo como patrimonio cultural..			

4. EVALUACIÒN

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

- Se realizara un postest



PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES
PROCEDIMIENTO PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
FORMATO TEST INICIAL
NO CONTROLADO

Código:
Versión:
Fecha:
Página:

SUBDIRECCIÓN LOCAL: PROYECTO:
SERVICIO SOCIAL: POBLACIÓN OBJETO:
FECHA: TEMA: EQUIPO No:
NOMBRE Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE:
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:

Relacionar con una línea imágenes o enunciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A

FRUTAS Y VERDURAS

GASEOSAS, JUGOS DE CAJA, JUGOS CON AZUCAR, FRUTAS EN ALMIBAR

JARABE DE MAIZ, JARABE DE ARCE, JARABE DE MALTA, AGAVE, SIROPE

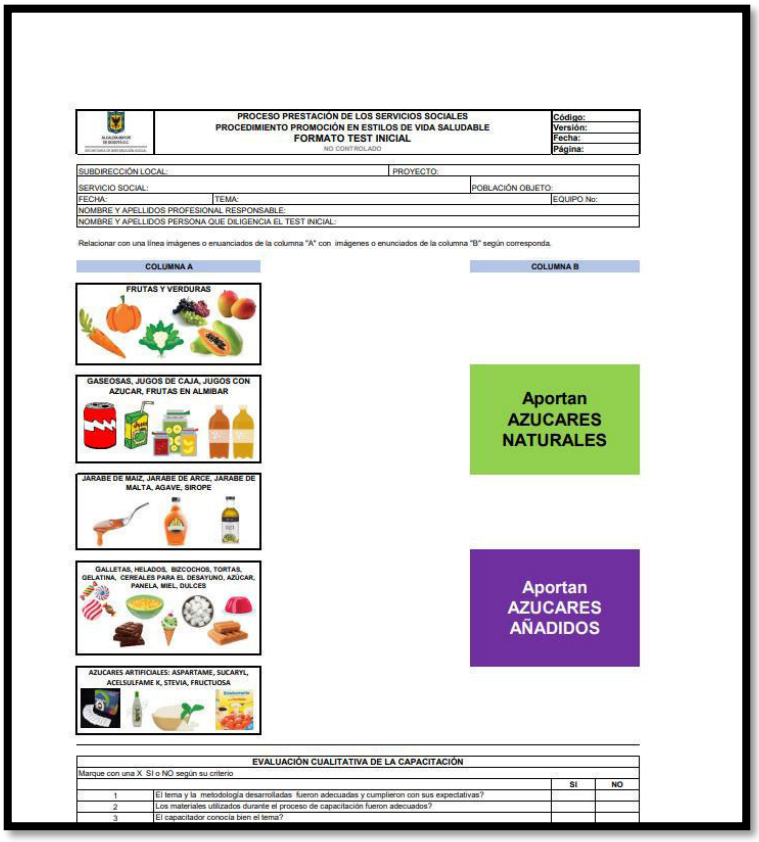
GALLETAS, HELADOS, BIZCOCHOS, TORTAS, GELATINA, CEREALES PARA EL DESAYUNO, AZÚCAR, PANELA, MIEL, DULCES

AZUCARES ARTIFICIALES: ASPARTAME, SUCARYL, ACELSULFAME K, STEVIA, FRUCTUOSA

COLUMNA B

Aportan AZUCARES NATURALES

Aportan AZUCARES AÑADIDOS



PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES
PROCEDIMIENTO PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
FORMATO TEST INICIAL
NO CONTROLADO

Código:
Versión:
Fecha:
Página:

SUBDIRECCIÓN LOCAL: | PROYECTO:
SERVICIO SOCIAL: | POBLACIÓN OBJETO:
FECHA: | TEMA: | EQUIPO No:
NOMBRE Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE:
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A

FRUTAS Y VERDURAS

GASEOSAS, JUGOS DE CAJA, JUGOS CON AZUCAR, FRUTAS EN ALMIBAR

JARABE DE MAIZ, JARABE DE ARCE, JARABE DE MALTA, AGAVE, SIROPE

GALLETAS, HELADOS, BIZCOCHOS, TORTAS, GELATINA, CEREALES PARA EL DESAYUNO, AZÚCAR, PANELA, MIEL, DULCES

AZUCARES ARTIFICIALES: ASPARTAME, SUCARYL, ACELSULFAME K, STEVIA, FRUCTUOSA

COLUMNA B

Aportan AZUCARES NATURALES

Aportan AZUCARES AÑADIDOS

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	El tema y la metodología desarrolladas fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	El capacitador conocía bien el tema?		

Elaborado por:
Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

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.

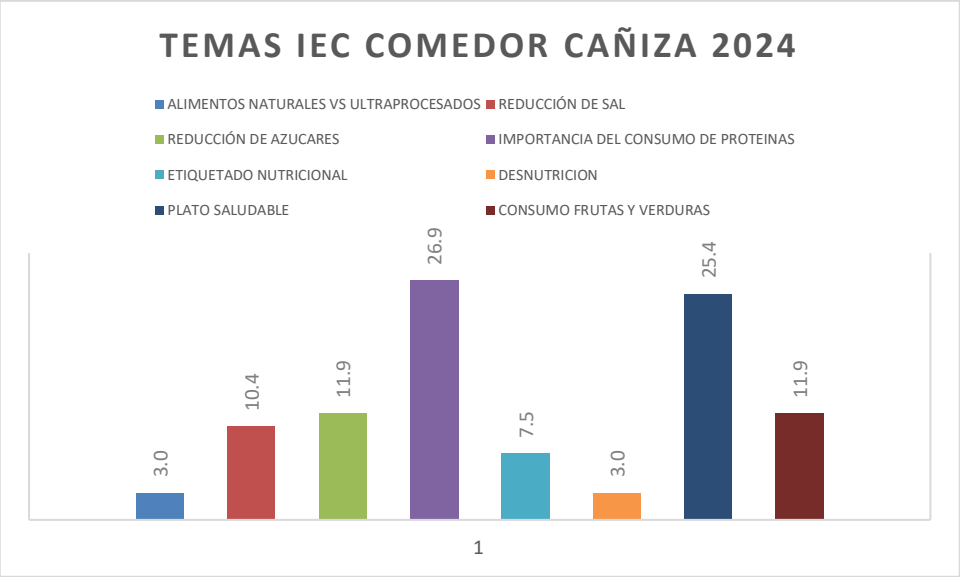
NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES
Fecha: 19/10/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Compromiso por una alimentación integral en Bogotá - Localidad Suba COMEDOR CAÑIZA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Carolina Giraldo. C.C. 1012365685 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, ocho 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 El diagnóstico del comedor Cañiza en el II semestre del 2023 se evidenció en el grupo de 5 a 17 años un 3.5% en delgadez, 17.6% en riesgo de delgadez, 65.9% adecuado, 9.4% en sobrepeso y 3.5% en obesidad. En el grupo de 18 a 64 años se evidenciaron 3.6%, en delgadez 48,5% normal, 32.9% sobrepeso, 13.7% obesidad grado I, 2.9% obesidad grado II, 2.2% obesidad grado III. En la población mayor de 64 años se encontró 4.2% desnutrición aguda, 17.4% peso insuficiente, 50,7% adecuado, 13% sobrepeso, 7,2% Obesidad grado I, 2.9% Obesidad grado II y 4.3% Obesidad grado III. **Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:**

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Se realiza un 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, Etiquetado nutricional, Desnutrición donde se obtuvieron los siguientes resultados:



Alimentos naturales vs alimentos procesados y ultra procesados:3%
Azúcares añadidos: 11.9%
Consumo de frutas y verduras: 11.9%
Consumo de proteínas:26.9%
Consumo de sal: 10.4%
Plato saludable: 25.4%
Etiquetado nutricional:7.5%
Desnutrición: 3%
Grasas trans y saturadas:0%

Teniendo en cuenta la indicación del anexo técnico se seleccionó el siguiente tema para el mes de Octubre:

4. Consumo de sal con un porcentaje de elección del 10.4 %. Esto se relaciona con la importancia de la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles y disminución de las complicaciones de los casos existentes.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Grupo/s interactivo/s:

- Niñas y niños de 1 años a 2 años, 11 meses, 29 días:1
- Niñas y niños de 3 años a 5 años, 11 meses, 29 días: 6
- Niñas y niños de 6 años a 8 años, 11 meses, 29 días: 15
- Niñas y niños de 9 años a 13 años, 11 meses, 29 días: 37
- Mujeres y hombres mayores de 14 años:238

El ***Comedor Cañiza*** está ubicado en CALLE 139 # 111 A 98, Clasificado como estrato socioeconómico 2, esta ubicado en la localidad de SUBA. Frente a la Pobreza Multidimensional, la localidad se encuentra en el puesto 12 de las 20 localidades del Distrito Capital, con un índice de pobreza multidimensional del 3,2, siendo una localidad que, si bien cuenta con significativos sectores de bajo nivel socioeconómico.
Las proyecciones de la población en edad escolar de la localidad de suba, es decir, aquella que se encuentra entre los 5 y los 16 años, muestran un crecimiento a una tasa promedio anual de 0,57% al pasar de 176.126 en 2019 a 180.153 en 2023. En las edades de 6, y 7 años se observan incrementos en todos los años, lo que se refleja en tasas de crecimiento positivas. Sin embargo la mayoría de la población adulta presenta un nivel de escolaridad de primaria

Identificación participativa de la necesidad:

A través de la aplicación de una lluvia de ideas se preguntó a los asistentes sobre temas en alimentación de los cuales ellos identificaban mostraron interés. En esta actividad se identificaron las temáticas a trabajar:

1. Reducción de sal.

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

*Tema: Reducción del consumo de Sodio

Nombre del encuentro: "Conoce, Calcula y Decide" Reducción de sal

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Mediante la implementación de la estrategia IEC ***"Conoce, Calcula y Decide" Reducción de sal*** se busca sensibilizar a la población sobre la importancia de disminuir el consumo de sodio, las implicaciones que se presentan en la salud por el excesivo consumo de sal/ sodio y así mismo promover los estilos de vida saludable.

Objetivos:

Dar a conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos-productos fuente del mismo, para que los participantes comprendan los efectos sobre la salud de su alto consumo, relacionando los sustitutos del sodio en la alimentación cotidiana y así mismo reducir su consumo.

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 explica que son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos que incluye adaptación física cardiovascular, fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando reducir el riesgo cardiovascular y las lesiones musculares

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: SIN SAL Y CON RECADO

.

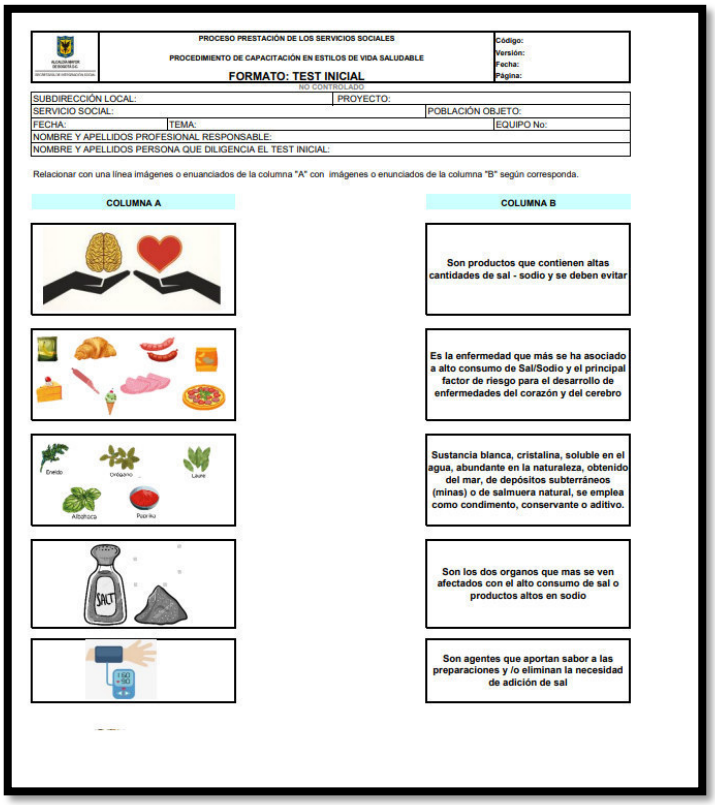
Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO	Se aplicara un test inicial para identificar los conocimientos sobre los efectos en la salud del sodio. Posteriormente se inicia explicación pro parte de la nutricionista sobre los efectos en la salud del consumo excesivo del sodio. Se continua con la actividad dividiendo a los participantes en grupos. Se le entregara a cada uno 2 sopas de letras y se darán pistas para la identificación de palabras claves. Al finalizar con las palabras que sobren cada grupo debe realizar una frase. Al finalizar se realiza retroalimentación. *Promoción de la actividad física :Se trabaja coordinación, siguiendo recomendaciones de siguiente video: https://youtube.com/shorts/113T-foWA2I?feature=share	Enseñar a los participantes la identificación de los alimentos altos en sodio a través de una sopa de letras, para permitir adoptar prácticas de alimentación saludable en la adquisición de los productos industrializados..	Humanos: apoyo administrativo, nutricionista Físico: *Sopas de letras *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 diferentes herramientas de evaluación entre las cuales se encuentran:

- Realizar tes inicial y postest



PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES

PROCEDIMIENTO DE CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

FORMATO: TEST INICIAL

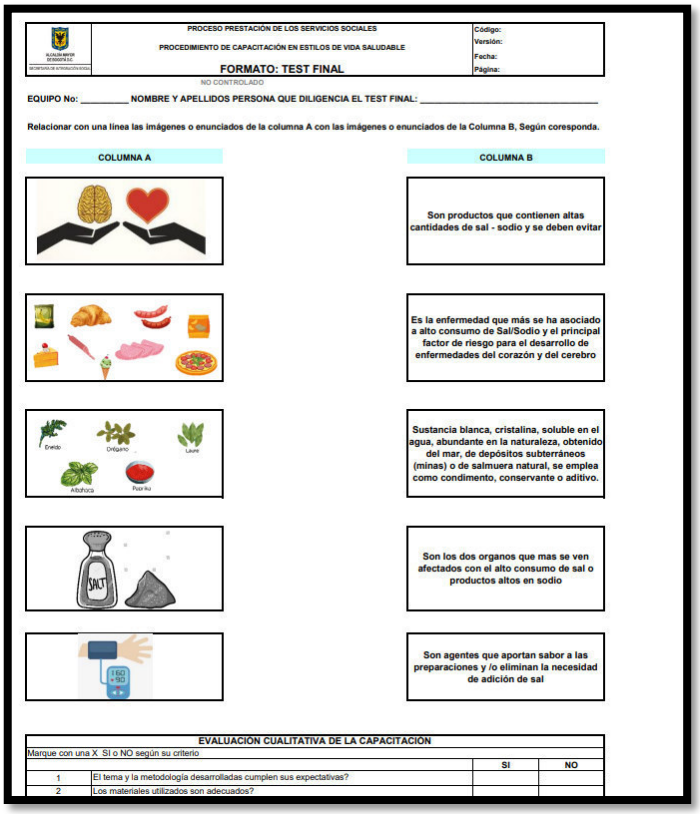
NO CONTROLADO

Código:
Versión:
Fecha:
Página:

SUBDIRECCIÓN LOCAL:	PROYECTO:	
SERVICIO SOCIAL:		POBLACIÓN OBJETO:
FECHA:	TEMA:	EQUIPO No:
NOMBRE Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE:		
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

Relacionar con una línea imágenes o enuanciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
	Son productos que contienen altas cantidades de sal - sodio y se deben evitar
	Es la enfermedad que más se ha asociado a alto consumo de Sal/Sodio y el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades del corazón y del cerebro
	Sustancia blanca, cristalina, soluble en el agua, abundante en la naturaleza, obtenido del mar, de depósitos subterráneos (minas) o de salmuera natural, se emplea como condimento, conservante o aditivo.
	Son los dos organos que mas se ven afectados con el alto consumo de sal o productos altos en sodio
	Son agentes que aportan sabor a las preparaciones y /o eliminan la necesidad de adición de sal



PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES
PROCEDIMIENTO DE CAPACITACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
Código:
Versión:
Fecha:
Página:

FORMATO: TEST FINAL

NO CONTROLADO

EQUIPO No: _____ NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL: _____

Relacionar con una línea las imágenes o enunciados de la columna A con las imágenes o enunciados de la Columna B, Según coresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
	Son productos que contienen altas cantidades de sal - sodio y se deben evitar
	Es la enfermedad que más se ha asociado a alto consumo de Sal/Sodio y el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades del corazón y del cerebro
	Sustancia blanca, cristalina, soluble en el agua, abundante en la naturaleza, obtenido del mar, de depósitos subterráneos (minas) o de salmuera natural, se emplea como condimento, conservante o aditivo.
	Son los dos organos que mas se ven afectados con el alto consumo de sal o productos altos en sodio
	Son agentes que aportan sabor a las preparaciones y /o eliminan la necesidad de adición de sal

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN			
Marque con una X SI o NO según su criterio			
		SI	NO
1	El tema y la metodología desarrolladas cumplen sus expectativas?		
2	Los materiales utilizados son adecuados?		

Elaborado por:
Carolina Giraldo
Nutricionista
TP MND 06255

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".

Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario Cañiza

Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>

Jue 06/06/2024 15:02

Para:C_7388-2024_Caniza@outlook.com <C_7388-2024_Caniza@outlook.com>;14505 <fundacion@celestinfreinet.edu.co>
CC:Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>;Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>;Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario Cañiza:**

En el marco del convenio 7388/2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

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

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

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

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

- Desde la Subdirección de Nutrición se realiza el cargue de los archivos enviados por correo electrónico el día 03/06/2024.
- En ninguno de los formatos se indica el nombre del comedor comunitario.
- La profesional emplea los mismos resultados del formulario Google Forms (Metodología de caracterización empleada) en los comedores comunitarios San Bernardino I, Manzanares y Cañiza. No hay modificación en la gráfica y se observa que copia y pega mal toda la información en todos los formatos.
  NO se modifica ni siquiera el orden de la realización de los encuentros propuestos ni las temáticas. **Solicito se modifique en su totalidad el apartado determinación temática en todos los formatos, que se incluya la gráfica y temáticas en todos los formatos, teniendo en cuenta el verdadero resultado del formulario**.
- Se presenta el mismo diagnóstico nutricional 2023 para todos los comedores comunitarios.
- Emplea formulario Google Forms para seleccionar las temáticas con los beneficiarios, sin embargo, no tiene en cuenta los mayores porcentajes como prioridad. Coloca 2 veces el mismo tema. Por favor, realizar ajuste según el resultado del formulario, donde se debe incluir el etiquetado nutricional y reducción de azúcares.
- En el apartado grupo interactivo no se especifica el nivel educativo de los beneficiarios ni las condiciones socioeconómicas.
- Ninguno de los temas incluye el nombre del encuentro. Por el contrario, en el cronograma se colocan los nombres de los encuentros. Por favor anexarlo.

- Modificar en el formato agosto el tema puesto que se coloca etiquetado nutricional y la estructura metodológica pertenece a consumo de frutas y verduras.
- Fortalecer en la formulación de objetivos, se solicitó la construcción de 1 sólo objetivo que contenga las 3 acciones.
- En el formato Agosto, el tema no corresponde a la estructura metodológica. Por favor colocar como tema: Consumo de frutas y verduras.
- En el formulario Septiembre ajustar alcance de la estrategia IEC al tema correspondiente.
- Dentro de los objetivos del formato septiembre, se menciona población de otro servicio social que no corresponde al proyecto 7745 (Escolares Centro Amar Corabastos).
- En el formato junio, cambiar el mensaje 1 puesto que plato saludable no es un mensaje.
- En el formato julio, incluir mensajes de las GABAS y no un párrafo donde se explique qué son las GABAS.
- En los formatos septiembre y octubre, incluir mensajes relacionados con los temas propuestos. El nombre del encuentro no es un mensaje.
- Por favor incluir las preguntas que se emplearían para el pretest y para el postest en todos los formatos.
- La sopa de letra no es una metodología empleada como evaluación.
- Las actividades que se proponen en el formato octubre, no son metodologías de evaluación. Deben proponerse aquellas que nos muestren cualitativa y cuantitativamente el desarrollo de las acciones.
- Incluir en los formatos, la descripción de la actividad física, como se refiere en el cronograma.
- Cuando se ajusten las temáticas en los formatos, por favor también realizarla en el cronograma.

Los ajustes solicitados al plan IEC, serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades**, por lo que les solicitamos que los planes IEC modificados se carguen como VF (versión final) en la carpeta de cada Comedor (es decir, en la carpeta donde realizaron el cargue de la información).

NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original.

Cordialmente,

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

SOLICITUS CAMBIO FECHA TALLER IEC COMEDOR CAÑIZA OCTUBRE

carolina giraldo correa <giraldocorrea2207@gmail.com>
para equipo_operativo, ysanchez, esuarezh, C_7388-2024_caniza

Buenos dias

Solicitamos muy respetuosamente la aprobación para el cambio del taller IEC y valoro y cuido mis alimentos el cual estaba agendado para el 19/10/24, la fecha en la cual se realizará es el 23/10/24, por motivos de salud.

Quedamos atentos a su aprobación

Enviando adjuntos cronograma de IEC

Un archivo adjunto • Analizado por Gmail



Responder | Responder a todos | Reenviar