

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

1. DATOS GENERALES
Fecha: 29/06/2024 DD /MM / AAAA
Proyecto 7745 “compromiso para una alimentación integral en Bogotá”. Comedor Comunitario La Aguadita. Localidad de Suba.
Profesional en Nutrición y Dietética: Claudia Lida Herrera Cárdenas. Coordinador: Wilmar Andrés Vivas Ortiz. Profesional Social: Daniela Alejandra Herrera Moreno Auxiliar Administrativo: Diego Andrés Matute Ureta

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta: Encuestas aleatorias aplicadas a 44 participantes.</p> <p>Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta un conversatorio realizado con él coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo quienes conocen la población en su experiencia diaria de trato con la comunidad y por ende reconocen las necesidades de esta frente a los temas que a educación en salud y nutrición se refiere.</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales anteriormente nombrados, lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, consideramos, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario.</p> <p>Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conducta que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida. A través de la promoción, información y educación en hábitos o costumbres poco sanas, pueden cambiar en la adopción de hábitos que lo llevan a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en cantidad y calidad, adopción de actividad física, recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene. Por esta razón, la Educación Alimentaria y Nutricional -EAN- cobra gran importancia, ya que a través de una EAN efectiva se promueven la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la producción, selección, compra, preparación, conservación, consumo de alimentos, de la misma manera que fortalezcan las capacidades y competencias en EAN, es fundamental para generar aprendizajes que impacte positivamente en el bienestar de la población sean niños, adolescentes, adultos o personas mayores para que estos conocimientos los coloquen en práctica y de una u otra manera influye en la seguridad alimentaria y nutricional como también su estado de salud.(Guía de entornos de estilo de vida saludable de OPS y OMS, Estrategia IEC en SAN del ICBF</p>

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Grupo/s interactivo/s: Población participante (200) del Comedor comunitario la Aguadita pueden ser de cualquier edad. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas de 60 años, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad, estratos 1 y 2</p> <p>Identificación participativa de la necesidad: En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en este orden de ideas se aplicó una encuesta como insumo para comedores comunitarios cocinas populares para la construcción del plan para la promoción de estilos de vida saludable 2021 de esta se obtuvo el siguiente análisis global:</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales como lo son el coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo y la nutricionista quien a través de lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, continuo observando prácticas no adecuadas en la alimentación de los participantes, se consideró, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario, a través del conversatorio realizado se sugirió:</p> <p>Las enfermedades no transmisibles - ENT son la principal causa de morbilidad prematura evitable en el mundo, siendo las de mayor prevalencia la diabetes, las enfermedades cardiovasculares ECV, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la enfermedad renal. Según estimaciones de la OMS, en el 2012, las ECV fueron la primera causa de mortalidad en el mundo, representando 17,5 millones de muertes, cerca del 31%. 3 los principales factores de riesgo para el desarrollo de las ENT, son las dietas malsanas, consumo de alcohol, tabaco y el sedentarismo. En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico de ENT a nivel mundial es el aumento de la presión arterial (a lo que se atribuyen el 18% de las defunciones a nivel mundial, seguido por el sobrepeso y la obesidad y el aumento de la glucosa sanguínea⁴ . La enfermedad isquémica del corazón (EIC) es la primera causa de muerte dentro de las ECV en Colombia, y ha demostrado un aumento en su incidencia,⁵ más del 50% de la población adulta tiene exceso de peso. 6 La prevalencia mundial y nacional de ECV, sobrepeso y obesidad genera un alto impacto en la salud y en el aumento de costo económico para los individuos, familias, comunidades y gobiernos, por ello, como parte de las intervenciones; diferentes agencias mundiales y regionales han instado a la acción frente al consumo excesivo de grasas. Dar a conocer patologías que se han incrementado en la población mundial y que son causantes de morbi mortalidad como son la obesidad.</p>

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Entornos: Individual ____, Familiar ____, Institucional, ____, Comunitario _X_
Tema: Enfermedades cardiovasculares & reducción del consumo de grasas saturadas y trans .

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1% de la ingesta energética total, disminuyendo el riesgo de cardiopatías coronaria y de muerte por esta causa.
Objetivo: Información: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la clasificación, fuentes y funciones de las grasas. Educación: <ul style="list-style-type: none"> • Comprender los efectos nocivos del consumo de grasas trans y saturadas, al igual que los beneficios de la actividad física en la salud. Comunicación: <ul style="list-style-type: none"> • Proponer la disminución del consumo de grasas trans y saturadas considerando alternativas de preparaciones bajas en grasas y uso de sazónadores naturales. Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos fuente de grasas insaturadas. • Promover la actividad física brindando alternativas prácticas para implementar en la cotidianidad
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar: CUÁLES SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES E INDICAR LA REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS Y TRANS En información: Realizar un taller, una guía y presentar un video que enseñaran las enfermedades cardiovasculares, sus causas, los efectos perjudiciales de los las grasas trans, los beneficios de reducirlas, se informara sobre los diferentes tipos de grasas, se indicara la forma y los beneficios de reducir grasas trans en la dieta, se indicaran los beneficios del consumo de grasas poli y monoinsaturadas.

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

La información contenida en la guía, el taller y el video es la siguiente:



Por su estructura química, las grasas se dividen en saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y ácidos grasos TRANS.

Función de grasas

- ❖ Energética: aportan 9 Kcal. por gramo (38 Kj), más del doble que los demás nutrientes. Si la ingesta de grasas supera las necesidades diarias, se almacenan directamente en el tejido adiposo en forma de triglicéridos.
- ❖ Estructural: el colesterol forma parte de las membranas celulares y es precursor de esteroides hormonales, ácidos biliares y vitamina D.
- ❖ Transporte de vitaminas liposolubles (A,D,E, K y carotenoides).
- ❖ Aportan ácidos grasos esenciales para el organismo.
- ❖ Aumentan la palatabilidad (hacen más grato al paladar) de los alimentos.

Clasificación de las grasas

Se clasifican según su estructura química en:

Ácidos grasos saturados

- ❖ No poseen dobles enlaces en su cadena.
- ❖ Son generalmente sólidos a temperatura ambiente.
- ❖ Se encuentran en alimentos de origen animal, y las excepciones son el aceite de coco y de palma.
- ❖ La grasa saturada aumenta el colesterol más que cualquier otro tipo de grasa.
- ❖ El exceso de grasas saturadas puede aumentar la biosíntesis de colesterol y tiene efecto trombogénico.
- ❖ En general proceden de las grasas animales (carnes grasas, matequillas, mantecas), a excepción de la grasa de palma y la de coco que, aunque son de origen vegetal, son grasas fundamentalmente saturadas.

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

Ácidos grasos monoinsaturados

- ❖ Generalmente son líquidos a temperatura ambiente.
- ❖ Presentan un doble enlace en su estructura.
- ❖ Su principal representante es el ácido oleico (C-18), presente en el aceite de oliva.
- ❖ Pueden disminuir el colesterol total y LDL, cuando reemplazan parcialmente a los ácidos grasos saturados.

Se recomienda sustituir las grasas saturadas por insaturadas y especialmente por aceite de oliva virgen y virgen extra. La Unión Europea indica que así se contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Ácidos grasos poliinsaturados

- ❖ Poseen uno o dos enlaces en su estructura.
- ❖ Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, también en los pescados y mariscos.
- ❖ Son componentes imprescindibles de las membranas celulares y precursores de las prostaglandinas (moléculas mediadoras en la inflamación).
- ❖ Son esenciales porque no se sintetizan en el organismo, así que debemos aportarlos a través de la alimentación.

Los ácidos grasos poliinsaturados se dividen en dos grupos:

Omega-6 (n-6): representados por el ácido linoleico y araquidónico. Presente fundamentalmente en aceites de semillas (girasol, maíz y frutos secos como las almendras) y cereales.

Omega-3 (n-3): representado por el ácido linolénico proveniente de semillas, frutos secos como las nueces y cereales; y por el ácido eicosapentaenoico y docosahexaenoico presentes en las grasas de pescados y mariscos. Destacan por su acción antiagregante y vasodilatadora, y su efecto sobre la disminución de la presión arterial y la trombosis. Se ha demostrado su papel en la prevención de la aparición de enfermedades cardiovasculares, arritmia y muerte súbita. Además no sólo disminuyen el nivel de colesterol malo o LDL, sino que también aumentan ligeramente el colesterol bueno o HDL

En educación:

- Construir conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de grasas trans y saturadas.
- Aclarar la diferencia de los tipos de grasa.
- Indicar los alimentos que contienen los diferentes tipos de grasas
- Enseñar que alimentos contienen los mejores tipos de grasas.

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

En comunicación:

Con la presentación y el video se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de grasas en la dieta y las enfermedades cardiovasculares, tratamiento y prevención.

ACTIVIDAD FISICA A DESARROLLAR

RUMBA

OBJETIVO: Permitir que se conserven las capacidades físicas en los adultos mayores y otros beneficios, en todo su cuerpo, como es el sistema circulatorio, sistema óseo, sistema muscular entre otros

METODOLOGIA: Se divide el grupo en subgrupos de seis personas quienes deberán realizar una coreografía de un baile, de acuerdo a la música que ellos seleccionen.

Mensajes:

- ✓ 8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- ✓ Coma rico y saludable. Piensa en tu salud

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Enfermedades cardiovasculares & reducción del consumo de grasas saturadas y trans.	Actividad pedagógica donde se entregará a los Participantes dos laminas con dibujos, encontrándose grasas saturadas e insaturadas y ellos deberán colorear a que	Dar a conocer patologías que se han incrementado en la población mundial a causa del consumo de grasas trans y saturadas y que son causantes de morbi - mortalidad como son las	Computador, láminas de alimentos, hojas, colores Recurso Humano. Nutricionista, Coordinador, Profesional Social y administrativo	El Equipo del comedor comunitario la Aguadita: convocatoria a la sesión, publicándola dentro del Comedor en un lugar visible donde los Participantes puedan conocer la información Nutricionista: una semana antes revisara el tema a exponer.

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

	tipo de grasa pertenece.	enfermedades cardiovasculares		Esta acción se realizará en el mes de junio 2024
--	-----------------------------	----------------------------------	--	--

4. EVALUACIÓN

Se realizarán preguntas frente al conocimiento del tema al inicio del taller y al fin del taller como refuerzo de la temática tratada.

¿Cuáles son las grasas que utilizan en la preparación diaria de los alimentos?

¿De acuerdo a lo aprendido que tipo grasas comenzaran a utilizar?

Elaborado por:

CLAUDIA LIDA HERRERA CARDENAS

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

1. DATOS GENERALES
Fecha: 07/09/2024 /MM / AAAA
Proyecto 7745 “compromiso para una alimentación integral en Bogotá”. Comedor Comunitario La Aguadita. Localidad de Suba.
Profesional en Nutrición y Dietética: Claudia Lida Herrera Cárdenas. Coordinador: Wilmar Andrés Vivas Ortiz. Profesional Social: Daniela Alejandra Herrera Moreno Auxiliar Administrativo: Diego Andrés Matute Ureta

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>La temática propuesta en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta:</p> <p>Encuestas aleatorias aplicadas a 44 participantes.</p> <p>Conversatorio realizado con el coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo quienes conocen la población en su experiencia diaria de trato con la comunidad y por ende reconocen las necesidades de esta frente a los temas que a educación en salud y nutrición se refiere.</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales anteriormente nombrados, lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, consideramos, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario.</p> <p>Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conducta que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida. A través de la promoción, información y educación en hábitos o costumbres poco sanas, pueden cambiar en la adopción de hábitos que lo llevan a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en cantidad y calidad, adopción de actividad física, recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene. Por esta razón, la Educación Alimentaria y Nutricional -EAN- cobra gran importancia, ya que a través de una EAN efectiva se promueven la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la producción, selección, compra, preparación, conservación, consumo de alimentos, de la misma manera que fortalezcan las capacidades y competencias en EAN, es fundamental para generar aprendizajes que impacte positivamente en el bienestar de la población sean niños, adolescentes, adultos o personas mayores para que estos conocimientos los coloquen en práctica y de una u otra manera influye en la seguridad alimentaria y nutricional como también su estado de salud. (Guía de entornos de estilo de vida saludable de OPS y OMS, Estrategia IEC en SAN del ICBF)</p> <p>Grupo/s interactivo/s:</p> <p>Población participante (200) del Comedor comunitario la Aguadita pueden ser de cualquier edad. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas de 60 años, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad, estratos 1</p>

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
y 2
Identificación participativa de la necesidad: <p>La actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en comedores, en este orden de ideas se aplicó una encuesta virtual a 44 participantes del comedor comunitario, también Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales como lo son el coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo y la nutricionista quien a través de lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, continuo observando prácticas no adecuadas en la alimentación de los participantes, se consideró, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario, además otro factor que se consideró importante la clasificación nutricional todo esto sirvió de insumos para la construcción del cronograma de promoción de estilos de vida saludable 2024.</p> <p>Las actividades desarrolladas en el Comedor con los Participantes en anteriores contratos se observan</p> <p>Nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Frutas y verduras ✓ Frutos secos ✓ Aguacate ✓ Alimentos fritos caseros ✓ Comidas rápidas ✓ Azúcares <p>Entornos: Individual ____, Familiar ____, Institucional, ____, Comunitario <u>X</u></p> <p>Tema:</p> <p>Reducción del consumo de sal en la alimentación.</p>

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: <p>Reducir del consumo de sal en los Participantes de la Comedor la Aguadita como medida de salud pública más costo-eficaz para bajar la presión arterial y la mortalidad, ya que se estima que el mayor número de muertes relacionadas con la alimentación, unas 1.89 millones de muertes por año, están asociadas con el consumo de sodio.</p> <p>Reemplazar alimentos que contienen alto contenido de sodio por condimentos naturales.</p>

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

Objetivo:

Información:

- ✓ Brindar conocimientos a los usuarios del comedor frente a los beneficios que se obtienen al comer menos sal.
- ✓ Indicar los beneficios de reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio.
- ✓ Enseñar cómo se puede realizar la reducción del consumo de sal añadidos en la dieta.
- ✓ Indicar sustitutos de sal.

Educación:

- ✓ Sensibilizar frente a los beneficios de reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio en la dieta.
- ✓ Concientizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de sal añadida.

Comunicación:

- ✓ Desestimular el consumo de sal y alimentos que contengan sal añadida.
- ✓ Indicar alternativas de alimentos bajos en sal y aderezos sustitutos de esta.
- ✓ Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en sal.

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

Realizar una presentación, post informativos y videos sobre los efectos perjudiciales del consumo de sal, los beneficios de reducirlo, se indicará la forma y los beneficios de reducir la sal añadida en la dieta, se indicará cuanta sal debemos consumir en el día para evitar daños en la salud, se brindará las recomendaciones para reducir su consumo, se indicará que sustitutos tiene la sal y se realizara un refuerzo frente a la porción de sal que se debe consumir y efectuar sensibilización explicado el tema para fortalecer el conocimiento brindado.

Dicha presentación, post informativos y videos, tendrán como contenido la siguiente información:

La sal está considerada como la mayor fuente de sodio de nuestra dieta, teniendo en cuenta que está compuesta aproximadamente de un 40 por ciento de sodio y un 60 por ciento de cloro: la ingesta se da cuando es usada como condimento durante la preparación de las comidas o es adicionada durante el procesamiento industrial de los alimentos y aunque el sodio es un nutriente esencial para el buen funcionamiento del organismo, consumirlo en exceso aumenta los riesgos para la salud.

Consciente de la importancia de reducir el consumo de sal, desde el año 2009 la Organización Panamericana de la Salud (OPS), promulgó la “Declaración de la política para reducir las

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

enfermedades cardiovasculares a través de la reducción del consumo de sal alimentaria” estableciendo como propósito el descenso gradual en el consumo de 5 gramos de sodio/sal por persona por día.

Otros organismos como la Acción Mundial de Sal y Salud, WASH (por sus siglas en inglés) se han unido a este propósito y lleva a cabo una campaña anual llamada “Semana Mundial de la sensibilización sobre la Sal” con el propósito de que la población consuma menos sal.

1. Qué es la sal
2. ¿Cuáles alimentos contiene mayor cantidad de sal?
3. ¿Qué enfermedades genera el alto consumo de sal?

¿Qué alimentos son alternativos para sazonar los alimentos, diferentes a la sal?

¡Reduce tu consumo de sal!

Los mexicanos...
consumen alrededor de 4,400 mg de sodio, más del doble de lo recomendado por la OMS (2000 mg).

La mayor parte...
proviene de los alimentos y las bebidas ultraprocesados.

Para disminuir su consumo,
disminuye la cantidad de productos ultraprocesados que estás comiendo.

Referencia:
<http://alianzasalud.org.mx/2015/03/por-tu-salud-reduce-el-consumo-de-sal-seo-ideas-para-empezar/>



¡Modera el consumo de sodio!

La sal de mesa es...
la principal fuente de sodio en la dieta. Seguida de alimentos procesados, como queso, pan, cereales, botanas, entre otros.

Evitar el consumo de productos procesados
es una de las principales estrategias para disminuir la ingesta de sodio.

Consumir sodio en exceso
se relaciona con el desarrollo de enfermedades del corazón, insuficiencia renal y osteoporosis.

Referencia:
<https://alianzasalud.org.mx/2014/02/la-sal-es-la-única-fuente-de-sodio-en-tu-alimentacion-modera-su-consumo/>




¡Actúa por la salud!


¡Actúa por la salud!

¿Cómo reducir el consumo de sal?

- Evitar colocar sal durante la preparación y/o cocción de los alimentos. Se recomienda agregarla una vez que estén cocinados los mismos.
- Evitar colocar los saleros en la mesa.
- Limitar el consumo de tentempiés y/o snacks salados.
- Escoger productos etiquetados como bajos en sodio.
- Reducir gradualmente la cantidad de sal que se agrega a las comidas, de manera que las papilas gustativas se vayan habituando a la disminución de la sal y uno acabe apreciando más los alimentos y la amplia gama de sabores presentes en ellos.
- Sustituir la sal por especias aromáticas (romero, orégano, perejil, albahaca, etc.), limón, pimienta, nuez moscada, ajo, clavo de olor, ají, canela y/o vainilla ya que darán gusto y potenciarán el sabor de los alimentos.
- Preferir la cocción al vapor o al papillote, ya que permite conservar mejor el gusto de los alimentos que otras cocciones (por ej. hervido) donde gran parte de los

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

nutrientes pasan al agua de ebullición sufriendo pérdidas del propio sabor.

- Controlar y reducir el consumo de sal desde la edad infantil, ya que el gusto por la sal se adquiere y es posible educarlo, de tal forma que si desde la infancia promovemos el consumo de alimentos menos salados en la etapa adulta se harán elecciones de alimentos con menos sal.



En educación:

- Construir conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de sal.
- Aclarar cuanto es el contenido de sal añadido en diferentes alimentos industrializados.
- Enseñar que alimentos son la mejor opción para sustituir la sal.

En comunicación:

Con la presentación se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de sal y alimentos con sal.

ACTIVIDAD FISICA A DESARROLLAR

YOGA

OBJETIVO: Promover la práctica de la actividad física.

METODOLOGIA: Teniendo en cuenta que es una técnica de relajación se solicitara a los Participantes el llevar ropa cómoda, en el parque se utiliza música de relajación y se explicaran los ejercicios de plano físico que proporcionaran equilibrio, flexibilidad, firmeza, y automasajes de estimulación de puntos endocrinos caves.

Mensajes:

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

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

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.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Reducción del consumo de sal – sodio en la alimentación.	<p>La Nutricionista explica que el "circuito" está compuesto por un recorrido de 4 estaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En cada una se conocerán aspectos claves del sodio y de la sal. -En cada estación cada grupo encontrará un cartel con pistas y un tablero con la sopa la de letras. En el cartel de pistas elegirá 5 palabras relacionadas para luego ubicarlas en la sopa de letras. Luego se realiza la retroalimentación correspondiente. 	<p>Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de sal añadida, indicando diferentes alimentos, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de sal.</p>	<p>4 mesas, silbato, cinta, esferos/lápices 4 carteles, cada uno con 20 frases orientadoras, 4 Tableros de Juego con sopa de letras, Marcadores, Test inicial y Test final.</p> <p>Recurso Humano. Nutricionista, Coordinador, Profesional Social y administrativo.</p>	<p>El Equipo del comedor comunitario la Aguadita: convocatoria a la sesión, publicándola dentro del Comedor en un lugar visible donde los Participantes puedan conocer la información Nutricionista: una semana antes revisara el tema a exponer.</p> <p>Esta acción se realizará en el mes de septiembre 2024</p>

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

4. EVALUACIÓN				
La Nutricionista aplicara el test final a una (1) persona de cada equipo al azar y realiza preguntas Como: ¿Qué aprendizaje lleva a su casa? ¿El tema abordado fue de fácil comprensión?				

Elaborado por: CLAUDIA LIDA HERRERA CARDENAS- NUTRICIONISTA DIETISTA.

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

1. DATOS GENERALES
Fecha: 19/10/2024
Proyecto 7745 “compromiso para una alimentación integral en Bogotá”. Comedor Comunitario La Aguadita. Localidad de Suba.
Profesional en Nutrición y Dietética: Claudia Lida Herrera Cárdenas. Coordinador: Wilmar Andrés Vivas Ortiz. Profesional Social: Daniela Alejandra Herrera Moreno Auxiliar Administrativo: Diego Andrés Matute Ureta

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta: Encuestas aleatorias aplicadas a 44 participantes. Conversatorio realizado con el coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo quienes conocen la población en su experiencia diaria de trato con la comunidad y por ende reconocen las necesidades de esta frente a los temas que a educación en salud y nutrición se refiere. Se considera de vital importancia la clasificación nutricional de los Practicantes que se encuentran en estado de Malnutrición. (Sobrepeso y Obesidad).</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales anteriormente nombrados, lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, consideramos, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario.</p> <p>La situación en Colombia es preocupante considerando el aumento en el exceso de peso en la población, evidenciado por medición de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN del 2015, en la cual se muestra en el indicador de exceso de peso en los adultos de 18 a 64 años paso de 45.9% en 2005, a 51.2% en 2010 y a 56.4% en el 2015; situación similar que se identifica en adolescentes (13 a 17 años) paso del 15.5% en 2010 al 17,9% en 2015; escolares paso de 18.8% en 2010 a 24.4% en 2015 y magnificando la problemática al evidenciarse en la población menor de 5 años, el aumento similar en la situación de exceso de peso, mostrando por medio de la encuesta que en el año 2005 se encontraba el 4.9% de niños y niñas menores de cinco años con sobrepeso u obesidad, en 2010 en 5.2% y en 2015 en 6.3%.</p> <p>Grupo/s interactivo/s: Población participante (200) del Comedor comunitario la Aguadita pueden ser de cualquier edad. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas de 60 años, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad, estratos 1 y 2</p> <p>Identificación participativa de la necesidad:</p>

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

<p align="center">2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA</p> <p>El exceso de peso (sobrepeso y obesidad) como el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetes, cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad, dadas por el exceso consumo de azúcares en la alimentación diaria.</p> <p>Entornos: Individual __, Familiar __, Institucional, __, Comunitario <u>X</u></p> <p>Tema:</p> <p>Endúlzate Saludablemente.</p>

<p align="center">3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA</p> <p>Alcance de la estrategia IEC:</p> <p>Crear y mantener hábitos saludables en los Participantes del Comedor La Aguadita, disminuyendo el consumo de azúcares añadidos en la alimentación diaria para prevenir las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, entre otras.</p> <p>Objetivo:</p> <p>Conocer la importancia de reducir el consumo de azúcar en la alimentación diaria de los participantes que reciben apoyo alimentario de la SDIS y sus familias</p> <p>Información:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Señalar qué son los azúcares añadidos y en dónde se encuentran. <p>Educación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprender la importancia de la reducción del consumo de azúcar y su relación con la salud. <p>Comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incorporar alternativas de preparación para disminuir el consumo de azúcares añadidos empleando azúcares naturales en las dinámicas cotidianas de los participantes <p>En información</p> <p>El azúcar se encuentra de forma natural en alimentos no procesados, a este grupo pertenecen la: glucosa más abundante de la naturaleza, fructosa (frutas), ribosa (verduras, los cereales y algunos granos) y galactosa (leche), mientras que los azúcares añadidos se define como los azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos durante su procesamiento o preparación.</p> <p>El consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad</p>

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

cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales.

Colombia, como otros países de la región, presenta la doble carga de la malnutrición, expresada en la presencia simultánea de prevalencias importantes de desnutrición y obesidad. El término “doble carga de malnutrición” se propone para describir poblaciones afectadas simultáneamente por desórdenes nutricionales y enfermedades prevenibles y también por ECNT incluido el exceso de peso. La mayor parte de los países de la región presentan porcentajes superiores de sobrepeso u obesidad en las niñas y los niños menores de cinco años respecto a Colombia, los cuales están entre 6% y 10%, con una tendencia ascendente en el tiempo y que se incrementa con la edad.

La situación en Colombia es preocupante considerando que el 51.2% % de la población tiene exceso de peso, situación que continua en aumento, evidenciado por medio de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN del 2015, en la cual se muestra en el indicador de exceso de peso en los adultos de 18 a 64 años paso de 45.9% en 2005, a 51.2% en 2010 y a 56.4% en el 2015; situación similar que se identifica en adolescentes (13 a 17 años) paso del 15.5% en 2010 al 17,9% en 2015; escolares paso de 18.8% en 2010 al 24.4% en 2015 y magnificando la problemática al evidenciarse en la población menor de 5 años, el aumento similar en la situación de exceso de peso, mostrando por medio de la encuesta que en el año 2005 se encontraba el 4.9% de niños y niñas menores de cinco años con sobrepeso u obesidad, en 2010 en 5.2% y en 2015 en 6.3%. Considerándose adicionalmente el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) como el quinto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, evidenciándose cada año aproximadamente 2.8 millones de mortalidades de personas adultas a causa de este problema. Además, una proporción importante de la carga de diabetes, cardiopatías isquémicas y algunos tipos de cáncer se atribuyen al sobrepeso y la obesidad⁸ Esto posiblemente relacionado con lo analizado por las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura, en donde encontraron que en muchos países en desarrollo, sobre todo en las poblaciones urbanas, está aumentando el consumo de alimentos de contenido energético alto y valor nutritivo escaso (con contenido alto de grasas y azúcares, pero pocos nutrientes) y está disminuyendo la actividad física. El progreso social y económico ha dado lugar a un mayor consumo de carnes, aceites y azúcares en forma de alimentos elaborados de bajo costo y simultáneamente, se ha disminuido el consumo de frutas, verduras y semillas.

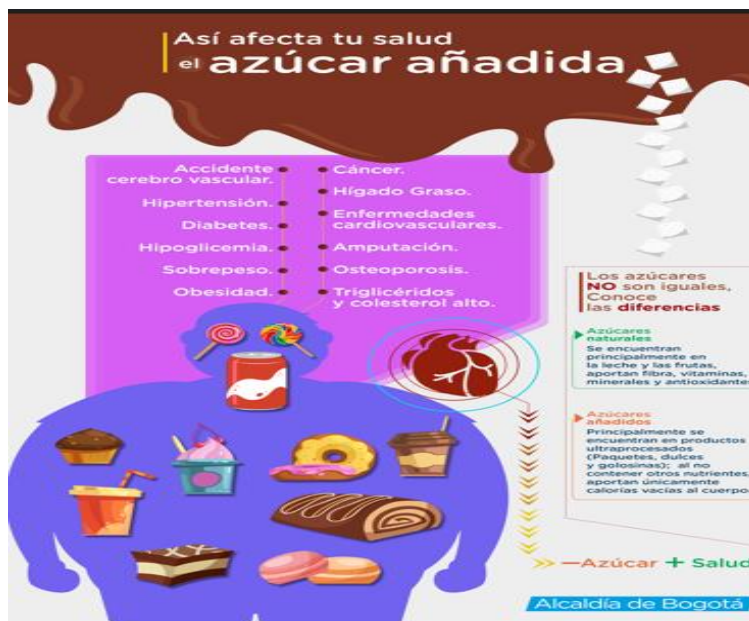
Entendiendo de esta forma, el aumentó en el consumo de alimentos poco saludables, la OMS entiende estos alimentos como “hipercalóricos ricos en grasa, azúcar y sal y pobres en micronutrientes” y de bajo precio, los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física, son causas de estas enfermedades (Organización Mundial de la Salud, 2013). Las consecuencias de esta situación se expresan en un incremento de la carga de enfermedad, asociada a las ECNT en poblaciones cada vez más jóvenes, con las implicaciones que esto tiene para los sistemas de salud y la economía del país. De allí la necesidad de promover ambientes alimentarios adecuados que orienten hacia una alimentación saludable (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar , 2015); es por esta razón que se generan para Colombia las Guías Alimentarias

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

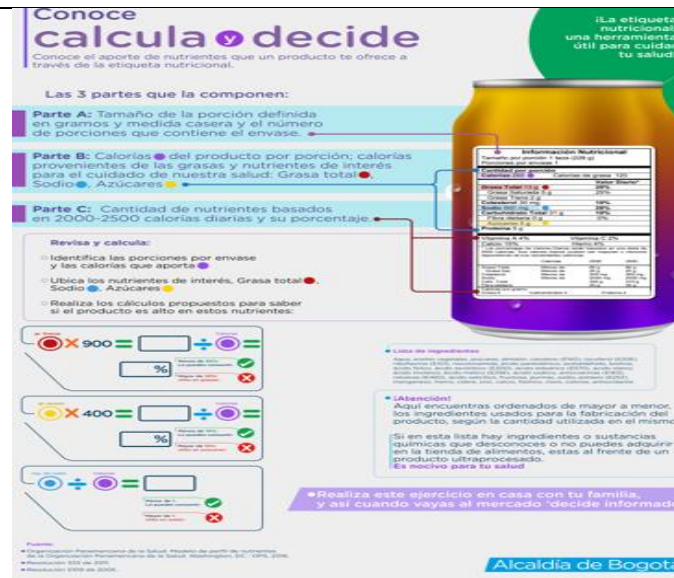
Basadas en alimentos para la población colombiana, las cuales tienen como objetivo contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles , y buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales.

En Educación:

Atraves de afiches se invita a los participantes a reflexionar frente a cuanto cuidamos nuestro organismo?



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



En comunicación:

Con la presentación y el taller “ENDULZATE SALUDABLEMENTE” se realizará un proceso de reflexión, en torno al consumo de la cantidad de azúcares que consumo en la alimentación diaria, a que me comprometo a partir de la fecha para la construcción de menús saludables.

Describe la metodología que va a implementar en el desarrollo de la sesión. Recuerde tener en cuenta la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema (Tenga como referencia Guías Alimentarias, Basadas en Alimentos para la población colombiana y la Caja de Herramientas de la SDIS).

ACTIVIDAD FISICA A DESARROLLAR

JUEGOS TRADICIONALES

OBJETIVO: Ofrecen a los participantes la posibilidad de conocer y disfrutar de las tradiciones populares, enriquecer su bagaje cultural, disfrutar junto a los adultos de un universo lúdico compartido que permite situaciones de bienestar y alegría jugando con otros.

METODOLOGIA: Se divide el grupo en subgrupos de cinco personas donde se practicará algún tipo de juego tradicional.

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

Mensajes:

- Mensaje 1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Mensaje 6: Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
- Mensaje 9: Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física. Estos mensajes Los cuales permiten abordar el tema de los azúcares añadidos, sus complicaciones y afectaciones a la salud como también permite desarrollar los beneficios de mejorar los hábitos de vida saludable, alimentación y la importancia de la ejecución de actividades físicas y recreativas

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Endúlzate saludablemente	Los participantes se distribuyen en dos equipos (6 a 8 personas), realizando un recorrido por dos estaciones que describen de menor a mayor grado el contenido de azúcar natural o añadido.	Actividad lúdica que busca identificar los azúcares naturales y los azúcares añadidos y brindar alternativas para preferir el consumo de azúcares naturales sobre los añadidos, identificando sus beneficios para la salud.	1.Computador, 1, Tablero, 2 Carteles, Marcadores, Papel periódico, Carteles, test inicial y test final. Recurso Humano. Nutricionista, Coordinador, Profesional Social y administrativo.	El Equipo del comedor comunitario la Aguadita: convocatoria a la sesión, publicándola dentro del Comedor en un lugar visible donde los Participantes puedan conocer la información Nutricionista: una semana antes revisara el tema a exponer. Esta acción se realizará en el mes de octubre 2024

4. EVALUACIÓN

La Nutricionista aplicará el test final e incluirá el siguiente COMPROMISO: “Teniendo en cuenta la actividad realizada y a partir del día de hoy ¿Qué modificará en sus hábitos para ser más saludable?

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

Elaborado por:

CLAUDIA LIDA HERRERA CARDENAS

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

1. DATOS GENERALES
Fecha: 13/07/2024 /
P Proyecto 7745 “compromiso para una alimentación integral en Bogotá”. Comedor Comunitario La Aguadita. Localidad de Suba.
Profesional en Nutrición y Dietética: Claudia Lida Herrera Cárdenas. Coordinador: Wilmar Andrés Vivas Ortiz. Profesional Social: Daniela Alejandra Herrera Moreno Auxiliar Administrativo: Diego Andrés Matute Ureta

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta un conversatorio realizado con el coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo quienes conocen la población en su experiencia diaria de trato con la comunidad y por ende reconocen las necesidades de esta frente a los temas que a educación en salud y nutrición se refiere y la aplicación de encuesta a 44 Participantes</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales anteriormente nombrados, lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, consideramos, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario.</p> <p>Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conducta que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida. A través de la promoción, información y educación en hábitos o costumbres poco sanas, pueden cambiar en la adopción de hábitos que lo llevan a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en cantidad y calidad, adopción de actividad física, recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene. Por esta razón, la Educación Alimentaria y Nutricional -EAN- cobra gran importancia, ya que a través de una EAN efectiva se promueven la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la producción, selección, compra, preparación, conservación, consumo de alimentos, de la misma manera que fortalezcan las capacidades y competencias en EAN, es fundamental para generar aprendizajes que impacte positivamente en el bienestar de la población sean niños, adolescentes, adultos o personas mayores para que estos conocimientos los coloquen en práctica y de una u otra manera influye en la seguridad alimentaria y nutricional como también su estado de salud. (Guía de entornos de estilo de vida saludable de OPS y OMS, Estrategia IEC en SAN del ICBF)</p> <p>Grupo/s interactivo/s: Población participante (200) del Comedor comunitario la Aguadita pueden ser de cualquier edad. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas de 60 años, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad, estratos 1 y 2</p>

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales como lo son el coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo y la nutricionista quien a través de lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, continuo observando prácticas no adecuadas en la alimentación de los participantes, se consideró, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario, a través del conversatorio realizado se sugirió:

- Continuar incentivando el consumo de frutas y verduras por su aporte de fibra para la salud intestinal y el aporte de vitaminas y minerales que mejoran el sistema inmunológico.

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

Tema:

Importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

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 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.

Objetivo:

Los participantes reconocerán la importancia del consumo de las frutas y verduras como alimentos indispensables en la alimentación, ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales, que ofrecen protección frente a diversas enfermedades, contribuyendo a una menor mortalidad.

Información:

- ✓ 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 del consumo de frutas y verduras industrializadas, las ventajas del consumo de agua y la realización de actividad física.

Educación:

- ✓ Comprender la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente y recordar los beneficios del consumo de agua y de la realización de actividad física para mejorar la calidad de vida.

Comunicación:

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

- ✓ Proponer aumentar el consumo de frutas, verduras, agua, y actividad física diariamente en el hogar a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para la salud

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:
Definir un objetivo que incluya acciones de información, educación y comunicación, enfocándose en lo que espera que los participantes conozcan, aprendan, tomen decisiones y apliquen en su entorno.

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

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS, APOORTE DE FIBRA PARA LA SALUD INTESTINAL, SU APOORTE DE VITAMINAS PARA MANTENER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO EN ADECUADAS CONDICIONES

En información

A través de videos y carteles informativos se mostrarán los beneficios del consumo de frutas y verduras, su aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua indispensables para una buena salud.

Dichos videos y carteles describirán la siguiente información:



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



- ❖ Las frutas y verduras son importantes componentes de una dieta saludable y su consumo ayuda a prevenir diversas enfermedades, como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad.
- ❖ La Asociación Americana del Corazón y otros organismos internacionales recomiendan que nuestra dieta incluya 5 o más porciones de frutas y verduras al día.
- ❖ Consumir diariamente frutas y verduras ayuda a prevenir la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
- ❖ Su ingesta al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; además es baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo. “Las frutas y verduras aportan especialmente la vitamina A y C, son fundamentales para la prevención de enfermedades”, indicaron.
- ❖ Por ejemplo, la Vitamina A (bajo la forma de betacaroteno) fortalece el sistema inmunológico, así como es un excelente antioxidante, previendo el envejecimiento celular y la aparición del cáncer.
- ❖ El betacaroteno lo podemos encontrar en la zanahoria, zapallo, hortalizas de hoja verde oscuro (espinaca y acelga) y frutas como la papaya, mango y plátano de la isla.
- ❖ Por otro lado, la vitamina C interviene en la formación y reparación de los tejidos corporales, la curación de heridas y es antioxidante. Entre las frutas y verduras ricas en vitamina C se encuentran la naranja, mandarina, limón, toronja, maracuyá, tomate, pimienta y pepino.

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

- ❖ El "coco", aunque es un fruto, su principal fuente de aporte nutricional es de grasa, por eso, este alimento se ubica en el grupo de alimentos de grasas y no en el grupo de frutas y verduras.

Tenga en cuenta:

- Para tener un buen aporte de vitaminas, sales minerales, antioxidantes, fibra y agua; consuma medio plato de verduras y tres frutas al día.
- Para el mejor provecho de la fibra; prefiera consumir verduras y frutas en forma natural.
- Lave las frutas y verduras con agua segura antes de consumirlas.



En educación:

- Construir conocimientos sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras diaria.

Aclarar cuantas son las porciones que se deben consumir de frutas y verduras.

En comunicación:

Con la presentación de los videos se realizará un proceso de reflexión, en torno al consumo de frutas y verduras.

ACTIVIDAD FISICA A DESARROLLAR

ESTIRAMIENTO

OBJETIVO: Promover la práctica de la actividad física.

METODOLOGIA: Durante la actividad que se desarrollara los Participantes deberán realizar un ejercicio de estiramiento.

Mensajes:

Mensaje 3: – Para mejorar su digestión, piel y su peso incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras preferiblemente crudas

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

• Beneficio de seguir la recomendación: – Consumir frutas y verduras aporta vitaminas, minerales y otros nutrientes que ayudan a tener un buen sistema inmunológico y a mejorar la vista, el cerebro y el corazón.

Mensaje 10: – Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física

• Beneficio de seguir la recomendación: – Se evita el sobre peso y las enfermedades del corazón. Alimentación saludable y ejercicio es la combinación ideal para tener energía para realizar las actividades

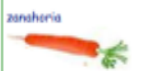
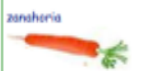
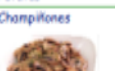
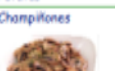
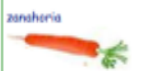
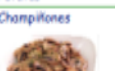
Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria.	Actividad pedagógica y lúdica, por medio de una herramienta (laminas) donde se encuentran frutas y verduras los Participantes explicaran cuales son los beneficios del consumo diario de estos alimentos.	Continuar incentivando el consumo de frutas y verduras por su aporte de fibra para la salud intestinal y el aporte de vitaminas y minerales que mejoran el sistema inmunológico.	Mesas, sillas papel periódico, Laminas. test final. Recurso Humano. Nutricionista, Coordinador, Profesional Social y administrativo	El Equipo del comedor comunitario la Aguadita: convocatoria a la sesión, publicándola dentro del Comedor en un lugar visible donde los Participantes puedan conocer la información Nutricionista: una semana antes revisara el tema a exponer. Esta acción se realizará en el mes de Julio 2024

4. EVALUACIÓN

La Nutricionista aplicara el test inicial y final a cada uno de los participantes. Se adjunta el diseño.

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

<p>Importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria. PRE TEST. COMEDOR LA AGUADITA</p> <p>FECHA: _____</p> <p>NOMBRE Y APELLIDOS: _____</p> <p><u>Escribe Falso o verdadero</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La práctica regular de actividad física con lleva a mejorar el funcionamiento del corazón, disminuye el colesterol en sangre, ayuda a reducir y mantener el peso corporal. _____ ➤ El consumo de fruta y verdura mejoran el tránsito intestinal, es decir, evitan el estreñimiento. _____ ➤ El agua 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. _____ ➤ Se recomienda consumir 2 porciones al día de frutas y verduras. _____ ➤ El consumo de jugos industrializados reemplaza el consumo de la fruta durante el día. _____ ➤ El coco se encuentra dentro de grupo de las frutas y verduras. _____ ➤ Las frutas permiten que el organismo obtenga un alto contenido de micronutrientes como vitaminas, minerales y fibra. _____ ➤ Aumentan la sensación de saciedad, evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad. ➤ Las frutas y verduras enlatadas son altas en sodio y contienen sustancias químicas perjudiciales para la salud _____ <p>Ubique una "X" en las 3 verduras que más veces comes</p> <table border="1"> <tr> <td>  <p>Zanahoria</p> ☐ </td> <td>  <p>Judías verdes</p> ☐ </td> <td>  <p>Patatas</p> ☐ </td> </tr> <tr> <td>  <p>Pimientos</p> ☐ </td> <td>  <p>Coliflor</p> ☐ </td> <td>  <p>Champiñones</p> ☐ </td> </tr> <tr> <td>  <p>Ensalada</p> ☐ </td> <td>  <p>Crema de verduras</p> ☐ </td> <td>  <p>Menestra de verduras</p> ☐ </td> </tr> <tr> <td>  <p>Verduras asadas</p> ☐ </td> <td>  <p>Verduras con legumbres</p> ☐ </td> <td></td> </tr> </table>	 <p>Zanahoria</p> ☐	 <p>Judías verdes</p> ☐	 <p>Patatas</p> ☐	 <p>Pimientos</p> ☐	 <p>Coliflor</p> ☐	 <p>Champiñones</p> ☐	 <p>Ensalada</p> ☐	 <p>Crema de verduras</p> ☐	 <p>Menestra de verduras</p> ☐	 <p>Verduras asadas</p> ☐	 <p>Verduras con legumbres</p> ☐		<p>Importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria. POSTEST. COMEDOR LA AGUADITA</p> <p>FECHA: _____</p> <p>NOMBRE Y APELLIDOS: _____</p> <p><u>Escribe Falso o verdadero</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La práctica regular de actividad física con lleva a mejorar el funcionamiento del corazón, disminuye el colesterol en sangre, ayuda a reducir y mantener el peso corporal. _____ ➤ El consumo de fruta y verdura mejoran el tránsito intestinal, es decir, evitan el estreñimiento. _____ ➤ El agua 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. _____ ➤ Se recomienda consumir 2 porciones al día de frutas y verduras. _____ ➤ El consumo de jugos industrializados reemplaza el consumo de la fruta durante el día. _____ ➤ El coco se encuentra dentro de grupo de las frutas y verduras. _____ ➤ Las frutas permiten que el organismo obtenga un alto contenido de micronutrientes como vitaminas, minerales y fibra. _____ ➤ Aumentan la sensación de saciedad, evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad. ➤ Las frutas y verduras enlatadas son altas en sodio y contienen sustancias químicas perjudiciales para la salud _____ <p>Ubique una "X" en las 3 verduras que más veces comes</p> <table border="1"> <tr> <td>  <p>Zanahoria</p> ☐ </td> <td>  <p>Judías verdes</p> ☐ </td> <td>  <p>Patatas</p> ☐ </td> </tr> <tr> <td>  <p>Pimientos</p> ☐ </td> <td>  <p>Coliflor</p> ☐ </td> <td>  <p>Champiñones</p> ☐ </td> </tr> <tr> <td>  <p>Ensalada</p> ☐ </td> <td>  <p>Crema de verduras</p> ☐ </td> <td>  <p>Menestra de verduras</p> ☐ </td> </tr> <tr> <td>  <p>Verduras asadas</p> ☐ </td> <td>  <p>Verduras con legumbres</p> ☐ </td> <td></td> </tr> </table>	 <p>Zanahoria</p> ☐	 <p>Judías verdes</p> ☐	 <p>Patatas</p> ☐	 <p>Pimientos</p> ☐	 <p>Coliflor</p> ☐	 <p>Champiñones</p> ☐	 <p>Ensalada</p> ☐	 <p>Crema de verduras</p> ☐	 <p>Menestra de verduras</p> ☐	 <p>Verduras asadas</p> ☐	 <p>Verduras con legumbres</p> ☐	
 <p>Zanahoria</p> ☐	 <p>Judías verdes</p> ☐	 <p>Patatas</p> ☐																							
 <p>Pimientos</p> ☐	 <p>Coliflor</p> ☐	 <p>Champiñones</p> ☐																							
 <p>Ensalada</p> ☐	 <p>Crema de verduras</p> ☐	 <p>Menestra de verduras</p> ☐																							
 <p>Verduras asadas</p> ☐	 <p>Verduras con legumbres</p> ☐																								
 <p>Zanahoria</p> ☐	 <p>Judías verdes</p> ☐	 <p>Patatas</p> ☐																							
 <p>Pimientos</p> ☐	 <p>Coliflor</p> ☐	 <p>Champiñones</p> ☐																							
 <p>Ensalada</p> ☐	 <p>Crema de verduras</p> ☐	 <p>Menestra de verduras</p> ☐																							
 <p>Verduras asadas</p> ☐	 <p>Verduras con legumbres</p> ☐																								

Elaborado por:

CLAUDIA LIDA HERRERA CARDENAS- NUTRICIONISTA DIETISTA.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 1 de 6

1. DATOS GENERALES
Fecha: 10/08/2024 /MM / AAAA
Proyecto 7745 “compromiso para una alimentación integral en Bogotá”. Comedor Comunitario La Aguadita. Localidad de Suba.
Profesional en Nutrición y Dietética: Claudia Lida Herrera Cárdenas. Coordinador: Wilmar Andrés Vivas Ortiz. Profesional Social: Daniela Alejandra Herrera Moreno Auxiliar Administrativo: Diego Andrés Matute Ureta

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El tema seleccionado se justifica con la participación de 30 participantes que consideran que el tema a tratar es de interés y se debe incluir dentro de las temáticas de promoción en estilos de vida saludable y los resultados obtenidos del diagnóstico nutricional del I semestre del año 2023, evidenciándose que predomina el sobrepeso y Obesidad
Grupo/s interactivo/s: Población participante (200) del Comedor comunitario la Aguadita pueden ser de cualquier edad. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas de 60 años, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad, estratos 1 y 2.
Identificación participativa de la necesidad: El tema seleccionado se justifica con la participación de 30 participantes que consideran que el tema a tratar es de interés y se debe incluir dentro de las temáticas de promoción en estilos de vida saludable y los resultados obtenidos del diagnóstico nutricional del I semestre del año 2023, evidenciándose que predomina el sobrepeso y Obesidad de la población mayor de 18 años,
Entornos: Individual __, Familiar __, Institucional, __, Comunitario <u>X</u>
Tema: Funciones de los probióticos.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Identificar los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en el comedor comunitario, hasta diseñar, implementar y evaluar los conocimientos sobre las funciones que tienen los probióticos en el organismo.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 6

Objetivo:

Socializar que son los probióticos, que alimentos los contienen y que relación tienen estos con el sistema digestivo.

Información:

Identificar los probióticos y promover la práctica de la actividad física en los participantes.

Educación:

- Alimentos ricos en probióticos naturales.
- Conocer las funciones de los probióticos
- Importancia en la flora intestinal.

Comunicación:

- Sensibilizar frente los beneficios del consumo de alimentos que contienen probióticos
- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos que contengan probióticos.

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

En información:

Los probióticos son microorganismos vivos que sobreviven al paso por el tracto gastrointestinal y que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud de quien los consume, especialmente, por su capacidad de contribuir a mejorar el equilibrio microbiano intestinal. Éstos compiten por los nutrientes y por los sitios de adhesión, e inhiben la proliferación de microorganismos patógenos. También estas especies pueden sintetizar ácidos orgánicos que reducen el pH intestinal y retardan el crecimiento de bacterias patógenas sensibles al pH. Los productos lácteos fermentados, como el yogur, el kéfir y preparados, alimentos o suplementos probióticos, contienen *Lactobacillus*, *bifidobacterias* y otras formas bacterianas beneficiosas.

En los últimos años, con vistas a la aplicación de la fabricación de leches fermentadas, se han estudiado varios tipos y cepas de bacterias no patógenas que sobreviven a la digestión ácida y biliar. Los microorganismos más utilizados son *Lactobacillus* y *bifidobacterias*, que se valoran como una alternativa profiláctica y terapéutica a distintas situaciones gastrointestinales y sistémicas, como la intolerancia a la lactosa, las enfermedades diarreicas, las alergias alimentarias y la inmunomodulación, entre otras (tabla 4).

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 6

Tabla 4. Efectos beneficiosos que pueden ejercer los probióticos sobre el organismo

- Mejora de la digestibilidad de la lactosa
- Regulación del tránsito intestinal
- Mejora de la respuesta inmunitaria
- Puede «ayudar» a prevenir el cáncer
- Regulación de los valores de colesterol plasmáticos
- Modulación de las enfermedades atópicas

Hay que señalar que el comité de expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) determinaron que “los probióticos son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, ejercen un efecto beneficioso sobre la salud del consumidor”.

Por tal razón, enumeró seis alimentos con probióticos:

1. Yogur: proporciona una mejora de la salud digestiva y esto se debe a los probióticos que contiene, ya que son muy útiles para el bienestar del sistema digestivo y por eso mejoran el viaje del bolo alimenticio. También, son muy útiles como protectores de la descomposición.
2. Aceitunas y otros encurtidos: estos alimentos son los menos conocidos, pero lo más importante es que sean fabricados artesanalmente, pues con la producción industrial se pueden incluir sustancias que maten los microorganismos y, por tal razón, pierdan el efecto.
3. Tempeh: este alimento es desconocido por muchos, pero para las personas vegetarianas y veganas es muy común. El tempeh es realizado a base de soya fermentada y se utiliza para reemplazar el queso o la carne.
4. Kéfir: es una leche fermentada que tiene una gran cantidad de probióticos que mejoran la flora intestinal y el tránsito intestinal. Además, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
5. Miso: este alimento asiático contiene muchos probióticos naturales y es una especie de soja fermentada.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 6

6. Quesos de leche sin pasteurizar: los quesos que son preparados con leche cruda son los que naturalmente tienen más probióticos y es importante que la leche esté sin pasteurizar para que conserve todas las propiedades.

En educación:

- Construir conocimientos sobre los beneficios de los probióticos.
- Citar los alimentos que contienen probióticos.

En comunicación:

Se usará la herramienta “Sabías que” para que la población del comedor reconozca la importancia de consumo de alimentos con probióticos y los beneficios para la salud.

ACTIVIDAD FISICA A DESARROLLAR

TEMA: Zumba

OBJETIVO: Promover la práctica de la actividad física, por medio del ritmo de la música.

METODOLOGIA: Se invitará a los Participantes a realizar ejercicios aeróbicos al ritmo de la música latina. (merengue, samba, reggaeton, cumbia y salsa) con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo.

Mensajes:

Los probióticos son alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar las bacterias “buenas” (microbiota normal) del cuerpo.

- Fortalecimiento del sistema inmune, el equilibrio de la flora intestinal, el estímulo a la producción de vitaminas, el apoyo a la digestión y el aporte en cuadros diarreicos, de intolerancia a la lactosa, alergias y diarrea del viajero, provocadas por comer alimentos contaminados.
- Incrementan la resistencia a infecciones por organismos potencialmente patógenos en el intestino, incrementan el valor nutricional (mejor digestión, incremento de la absorción de vitaminas y minerales), regulan la morbilidad intestinal (alivian la constipación y el síndrome del intestino irritable, entre otros), así como el mantenimiento de la integridad de la mucosa intestinal.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 6

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Sabias que	Se conformarán 8 grupos, se les entregará en una ficha: dibujo del alimento probiótico, procedencia, producción y preparación, se designará una persona de cada grupo para que sea socializado, la profesional fortalecerá los conocimientos.	El taller sabias que, los participantes conocerán los alimentos probióticos y los beneficios para la salud.	<p>papel Kraft papel bond, computador e Impresora, Marcadores, colores o lápices, Sillas Mesas</p> <p>Profesional en Nutrición y Dietética. Baffle de sonido pequeño.</p>	<p>El Equipo del comedor comunitario la Aguadita: convocatoria a la sesión, publicándola dentro del Comedor en un lugar visible donde los Participantes puedan conocer la información Nutricionista: una semana antes revisara el tema a exponer</p> <p>Esta acción se realizará en el mes de agosto 2024, desarrollada por la profesional en Nutrición y Dietética</p>

4. EVALUACIÓN

Al iniciar y finalizar el taller se aplicará un test y post test sobre tema. Se anexa formato

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

<p>FUNCIONES DE LOS PROBIOTICOS PRE TEST. COMEDOR LA AGUADITA</p> <p>FECHA: _____</p> <p>NOMBRE Y APELLIDOS: _____</p> <p>1. ¿Quién se tiene que tomar el probiótico?</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Niños ☐ Adolescentes ☐ Adultos <p>2. ¿Qué aspecto de tu salud mejorarían al consumir probióticos?</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Mi intestino irritable, trastornos deposicionales e inflamación intestinal. ☐ Reforzar mis defensas. ☐ Tener el colesterol dentro de los límites de normalidad. ☐ Mejorar mi salud digestiva. <p>3. ¿Qué frutas contienen probióticos?</p> <p>a) _____</p> <p>b) _____</p> <p>c) _____</p> <p>4. ¿Cuál es el mejor probiótico natural? _____</p> <p>5. Los probióticos mejorar la digestión y ayudan a combatir la acidez, el estreñimiento y la diarrea, regulando el tránsito intestinal _____</p> <p>6. personas que tienen un sistema inmunológico débil, como personas con cáncer o aquellos con riesgo de infección, pueden consumir probióticos. _____</p> <p>7. ¿Con qué frecuencia practicas ejercicio físico?</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ No practico ningún ejercicio ☐ De vez en cuando (una vez a la semana) ☐ De forma habitual (3 o más veces a la semana) 	<p>FUNCIONES DE LOS PROBIOTICOS POST TEST. COMEDOR LA AGUADITA</p> <p>FECHA: _____</p> <p>NOMBRE Y APELLIDOS: _____</p> <p>1. ¿Quién se tiene que tomar el probiótico?</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Niños ☐ Adolescentes ☐ Adultos <p>2. ¿Qué aspecto de tu salud mejorarían al consumir probióticos?</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Mi intestino irritable, trastornos deposicionales e inflamación intestinal. ☐ Reforzar mis defensas. ☐ Tener el colesterol dentro de los límites de normalidad. ☐ Mejorar mi salud digestiva. <p>3. ¿Qué frutas contienen probióticos?</p> <p>d) _____</p> <p>e) _____</p> <p>f) _____</p> <p>4. ¿Cuál es el mejor probiótico natural? _____</p> <p>5. Los probióticos mejorar la digestión y ayudan a combatir la acidez, el estreñimiento y la diarrea, regulando el tránsito intestinal _____</p> <p>6. Las personas que tienen un sistema inmunológico débil, como personas con cáncer o aquellos con riesgo de infección, pueden consumir probióticos. _____</p> <p>7. ¿Con qué frecuencia practicas ejercicio físico?</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ No practico ningún ejercicio ☐ De vez en cuando (una vez a la semana) ☐ De forma habitual (3 o más veces a la semana)
---	--

Elaborado por:

CLAUDIA LIDA HERRERA CARDENAS- NUTRICIONISTA DIETISTA.

 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 12019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1.			
SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA:						SUBA		SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO LA AGUADITA			
FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN			
DD	MM	AAAA									
29	6	2024	Claudia Lida Herrera Cardenas Nutricionista - Dietista	Población en general	Enfermedades cardiovasculares & la reducción del consumo de grasas saturadas y trans taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LA AGUADITA	8:00 AM - 9:00 AM	CALLE 128 No.86 C 38			
					Actividad fisica rumba taller presencial, al 20% de la poblacion.					9:00 AM - 10:00 AM	
					Valoro y cuido nuestros alimentos: practicas claves para la prevencion de desperdicios de alimentos en los hogares.						
13	7	2024	Claudia Lida Herrera Cardenas Nutricionista - Dietista	Población en general	Presion arterial & consumo de sal Taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LA GUADITA	9:00 AM - 10:00 AM	CALLE 128 No.86 C 38			
					Actividad fisica Yoga. taller presencial, taller presencial, al 20% de la poblacion.						
10	8	2024	Claudia Lida Herrera Cardenas Nutricionista - Dietista	Población en general	Endulzate Saludablemente. taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LA GUADITA	8:00 AM - 9:00 AM	CALLE 128 No. 86 C 38			
					Actividad Juegos tradicionales taller presencial, al 20% de la poblacion.					9:00 AM - 10:00 AM	
					Valoro y cuido nuestros alimentos: practicas claves para la prevencion de desperdicios de alimentos en los hogares. taller presencial, al 20% de la poblacion.						
7	9	2024	Claudia Lida Herrera Cardenas Nutricionista - Dietista	Población en general	Importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentacion diaria. Taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LA AGUADITA	9:00 AM - 10:00 AM	CALLE 128 No.86 C 38			
					Estiramiento fisico: taller presencial, al 20% de la poblacion.						
19	10	2024	Claudia Lida Herrera Cardenas Nutricionista - Dietista	Población en general	Funciones de los probioticos. Taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LA AGUADITA	8:00 AM - 9:00 AM	CALLE 128 No.86 C 38			
					Actividad fisica zumba. taller presencial, taller presencial, al 20% de la poblacion.					9:00 AM - 10:00 AM	
					Valoro y cuido nuestros alimentos: practicas claves para la prevencion de desperdicios de alimentos en los hogares. taller presencial, al 20% de la poblacion.						

Segundo Concepto Plan IEC Comedor Comunitario La Aguadita

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

Dom 23/06/2024 8:32

Para: La Aguadita Comedor <C_7390-2024_LaAguadita@outlook.com>; asoinpaz@gmail.com <asoinpaz@gmail.com>

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 La Aguadita:**

En el marco del convenio 7390/2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar:**

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

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

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la segunda revisión de 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:

- Realizar el ajuste en el apartado datos generales, se debe incluir en todos los formatos dentro de nombre del proyecto: Proyecto 7745 “compromiso para una alimentación integral en Bogotá”.
- Se mantiene los mismos temas y en el mismo orden propuestos para el comedor comunitario Caminos de la Esperanza.
- En el formato 2, de tema: Importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación diaria, por favor, informar a la comunidad que el "coco", aunque es un fruto, su principal fuente de aporte nutricional es de grasa, por eso, este alimento se ubica en el grupo de alimentos de grasas y no en el grupo de frutas y verduras (Lo menciono por la imagen que se incluye en el formato).
- Por favor, en el apartado Evaluación de los formatos 2 y 3, incluir las preguntas del pretest y posttest y de la realimentación propuesta como método de evaluación del encuentro.
- En el formato 4, por favor ajustar la determinación temática puesto que no se relaciona con el tema que se trabajará en el encuentro: Reducción del consumo de sal – sodio en la alimentación.

Los ajustes solicitados para esta segunda revisión del plan IEC, deberán ser realizados y cargados en las carpetas **(Versión Final)** del Comedor (es decir, donde realizaron el cargue por primera vez de la información). Estos ajustes serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades.**

NOTA: Por favor no elimine de la carpeta la versión original ni Segunda_Entrega. Sólo cargar en carpeta Versión_Final.

Cordialmente,

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

SOLICITUD CAMBIO DE FECHA ACTIVIDAD EVS COMEDOR LA AGUADITA

Equipo Técnico <equipo_tecnico@sdis.gov.co>

Vie 12/07/2024 7:09

Para:C_7390-2024_LaAguadita@outlook.com <C_7390-2024_LaAguadita@outlook.com>;claulidahe@hotmail.com <claulidahe@hotmail.com>

Cordial saludo Claudia y Comedor Comunitario La Aguadita,

Por medio del presente se aprueba el cambio de fecha en el cronograma para la sesión del mes de julio. Por favor, subir en la carpeta Versión_Final, el cronograma ajustado.

Cordialmente,



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



BOGOTÁ

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

De: Claudia Herrera Cardenas <claulidahe@hotmail.com>
Enviado: jueves, 11 de julio de 2024 22:03
Para: Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>
Cc: Comedor Comunitario La aguadita <comedorlaaguadita@outlook.com>
Asunto: SOLICITUD CAMBIO DE FECHA ACTIVIDAD EVS COMEDOR LA AGUADITA

Buenas noches.

De la manera mas atenta solicito a Usted me autorice el cambio de fecha del taller de Estilos de vida Saludable y la actividad física que esta programado en el cronograma el día sábado 13 de julio para llevarlo acabo el día miércoles 17 de julio en el mismo horario, con los participantes del Comedor la Aguadita frente al tema de presión arterial & consumo de sal y actividad física de estiramiento.

Agradezco su colaboración

Claudia Herrera
Nutricionista-Dietista
Comedor la Aguadita



Tilín tilín

niñas y niños al jardín

¡Estás a tiempo! tenemos
CUPOS DISPONIBLES en:

- Jardines Infantiles
- Creciendo en la Ruralidad
- Creciendo Juntos



PREINSCRIPCIONES aquí:





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



Tilín tilín



niñas y niños
al jardín

¡Estás a tiempo! tenemos

CUPOS DISPONIBLES en:

- Jardines Infantiles
- Creciendo en la Ruralidad
- Creciendo Juntos



**PREINSCRIPCIONES
aquí:**



SECRETARÍA
DE INTEGRACIÓN SOCIAL



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