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: USME	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO EL LIBANO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
22	6	2024	Sandra Mireya Bernal	Participantes del comedor comunitario	Aumento del consumo de frutas y verduras / Actividad Fisica Calentamiento Muscular /Cuido mis alimentos	Comedor Comunitario El libano	8 a 11 am.	Comedor Comunitario - Cl 79 sur con kra 9
6	7	2024	Sandra Mireya Bernal	Participantes del comedor comunitario	Nueves y onces saludables para nuestros hijos/ Actividad Fisica Estiramiento Muscular	Comedor Comunitario El libano	8 a 10 am.	Comedor Comunitario - Cl 79 sur con kra 9
17	8	2024	Sandra Mireya Bernal	Participantes del comedor comunitario	Actividad física y Nutrición/ aerobicos/Cuido mis alimentos	Comedor Comunitario El libano	8 a 11 am.	Comedor Comunitario - Cl 79 sur con kra 9
14	9	2024	Sandra Mireya Bernal	Participantes del comedor comunitario	Alimentación Saludable en el Hogar / Actividad Fisica Calentamiento Muscular	Comedor Comunitario El libano	8 a 10 am.	Comedor Comunitario - Cl 79 sur con kra 9
19	10	2024	Sandra Mireya Bernal	Participantes del comedor comunitario	Habitos higienicos / Actividad Fisica/ Cuido mis alimentos Estiramiento Muscular	Comedor Comunitario El libano	8 a 11 am.	Comedor Comunitario - Cl 79 sur con kra 9

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

1. DATOS GENERALES
Fecha: 28/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comedor Comunitario El Líbano 7406. Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista Dietista: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363 Coordinador Comedor Comunitario: Diego Solano CC 80.146.816

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Se efectuó mediante la directriz de la entidad en aplicar un instrumento que permitiera priorizar la temática y entornos que se incluirían en el desarrollo de la estrategia IEC, para la aplicabilidad de estrategias en estilos de vida saludable, en ella, se identifica una población de doscientos cincuenta (250) participantes de la cobertura actual y a la fecha de corte entre la primera y segunda semana del mes de mayo 2024, con una muestra poblacional del 10 % (30) participantes a los cual se le aplico la encuesta donde expresaron las necesidades y preferencias para los temas de capacitación. La temática sugerida es enfocada también en los resultados de la clasificación nutricional de segundo semestre del 2023, dirigida a los usuarios del comedor comunitario El Líbano. Se tipifican para los próximos cinco (5) meses de ejecución del convenio temas que se clasifican así: i) Aumento del consumo de frutas y verduras ii) Nueves y onces saludables para nuestros hijos iii) Actividad física y Nutrición IV) Alimentación saludable en el hogar V) Hábitos Higiénicos Bibliografía: Encuesta necesidades de capacitación Comedor Comunitario El Líbano. 2024. Socialización del estado nutricional de Comedor Comunitario El Líbano. 2023
Grupo/s interactivo/s:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Las actividades están dirigidas a la población general distribuidos así:

*Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes.

* Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 11 participantes

*Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes

* Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días:87 participantes

*Mujeres y hombres mayores de 14 años: 188 participantes.

Total de Usuarios: 350

El Comedor comunitario El Líbano está ubicado en Cl 79 sur con kra 9, Clasificado como estrato socioeconómico 1 y 2, está ubicado en la localidad de Usme. De igual manera, recoge una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad.

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 .Con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física; con el fin de lograr orientar actividades bajo el enfoque de adopción de hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de mejorar las condiciones físicas y mentales de los participantes, a través de la combinación de talleres y actividades de educación alimentaria, donde los participantes identifiquen la importancia de una adecuada dieta, utilizando alimentos sanos, saludables y la elaboración de recetas.

Hay que considerar que estas se complementarán con sesiones de actividad física; que contribuyan al mejoramiento de su sistema psicomotriz, coordinación, mejoramiento muscular y articular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario x

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema: ***Aumento del consumo de frutas y verduras**

Nombre del Encuentro : Recetas saludables con frutas y verduras

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Se elaborar un cronograma de capacitación en dónde se relacionen los temas propuestos por los participantes y así direccionarlos en las actividades a modo de taller, ello, efectivamente se realizará con la muestra poblacional fijada por anexo técnico vigencia 2024, tras un análisis concienzudo se trabajará en los siete (5) temas relevantes para establecer un eje temático mensual en el cronograma para el caso del proyecto 7406, con previo aval de la profesional local.

Con cada tema establecido para el plan de capacitaciones, la interacción entre el participante y la profesional se desarrollará con un lenguaje claro, sencillo y adaptado a la realidad social, donde él actúa de manera cotidiana, y ellos podrán adquirir mediante ejemplos reales y supuestos conocimientos que podrán practicar en su núcleo familiar y mejorar su estado nutricional, publicación de documentos relacionados en la cartelera informativa del comedor, folletos, carteleras, juegos de rol y actividades de esparcimiento donde se enfatizarán la estrategia de la salud y la calidad de vida saludable.

Cada sesión va acompañada de actividad física como ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento muscular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Objetivo:

Sensibilizar a los beneficiarios sobre la importancia del aumento del consumo de frutas y verduras con el fin de fomentar su ingesta y mejorar la salud de las personas y evitar las enfermedades no transmisibles haciendo que la familia adopte cambios en la alimentación mediante la estrategia de preparaciones de recetas que incluyan el consumo de este grupo de alimentos.

Hacer que la población asistente al comedor reflexione sobre la relevancia de la adopción de

estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo en la salud, se logrará

contribuir en el mantenimiento de una mejor calidad de vida.

* Promover rutinas sencillas y saludables entre los beneficiarios, Los hábitos saludables se forman mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen normales y así se vuelven costumbres.

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

En información: Los estilos de vida saludable son una estrategia global, parte de una tendencia moderna de salud, enmarcada en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, quizá el momento clave o inicio de esta tendencia fue en 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar el riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida los determinan los factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo que deben considerarse un proceso dinámico que consiste en acciones o comportamientos individuales y de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida se consideran factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

En educación: a través de esta metodología de investigación se le dará a conocer al participante el contenido detallado de cada temática a tratar, ello, para esclarecer dudas y generar una asociación de términos nutricionales para que el o ella lo implementan a diario de la siguiente manera:

Aumento de consumo de frutas y verduras: El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el Acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable

En comunicación:

Envío de actividades e información mediante el uso de recursos tecnológicos, fomentando el entendimiento y el aprendizaje continuo en cada actividad.

- Charlas informativas
- Lluvia de ideas
- Preguntas y respuestas
- Recetas saludables

Mensajes: A manera de introducción se les permitirá a los participantes conocer fácilmente con herramientas pedagógicas una introducción general de cada temática a dirigir, por lo tanto; se distribuirán de la siguiente manera.

***Aumento del consumo de frutas y verduras y agua**



El consumo de verduras nos aporta vitaminas y minerales que nos benefician para mantener una buena digestión y evitan las enfermedades no transmisibles.

Si deseas vivir una vida saludable, has ejercicio y come fruta y verduras.

Si buscas de tener una buena salud, incluye en tu menú diario frutas y verduras en la porción adecuada

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	**Descripción**	**Justificación**	**Recursos**	**Cronograma para el diseño e implementación**
Aumento consumo de frutas y verduras. Recetas saludables: explicar diferentes alternativas para la preparación de alimentos y nuevas recetas para usar alimentos frescos y saludables.	Presentación en cartelera Socialización del tema, y explicación de la actividad: Esta estrategia busca que los padres de familia incentiven en sus hijos el consumo de frutas, verduras, a través del reconocimiento de la importancia del consumo diario de los mismos, realizando la preparación de recetas prácticas que se puedan replicar en casa	Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales, agua y otros nutrientes esenciales para el funcionamiento del cuerpo, porque su consumo ayuda a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.	Carteleras Hojas Lápices o esferos marcadores colores	Fecha: julio 2024 Actividad: Aumento consumo de frutas Responsables: Nutricionista del operador, responsable del servicio, inclusor social. - Presencial

4. EVALUACIÒN

- Intercambio de preguntas y respuestas sobre el tema del día a manera de retroalimentación, al inicio y al final del taller, aplicando un juego lúdico educativo como “ tingo, tingo, tango ”

- Pre y post tes que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

:

  - ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?
  - ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
  - Que recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Bibliografía:

Estilos De Vida Saludable Curso de vida saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)

Alimentación Sana Alimentación sana (who.int) 2018

Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud Alimentación sana (who.int) 2018

Directrices De La OMS Sobre Actividad Física Y Hábitos Sedentarios 9789240014817-spa.pdf

Guías Alimentarias para Mayores de 2 años Educación Alimentaria y Nutricional | Portal ICBF -

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF

Frutas 10 Razones Para Incluirlas En Su Alimentación

https://www.segurosbolivar.com/blog/bienestar-y-salud/10-razones-para-incluir-frutas-y-verduras-

en-su-dieta/

Elaborado por:

Elaborado por: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363

1. DATOS GENERALES
Fecha: 28/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comedor Comunitario El Líbano 7406. Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista Dietista: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363 Coordinador Comedor Comunitario: Diego Solano CC 80.146.816

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Se efectuó mediante la directriz de la entidad en aplicar un instrumento que permitiera priorizar la temática y entornos que se incluirían en el desarrollo de la estrategia IEC, para la aplicabilidad de estrategias en estilos de vida saludable, en ella, se identifica una población de doscientos cincuenta (250) participantes de la cobertura actual y a la fecha de corte entre la primera y segunda semana del mes de mayo 2024, con una muestra poblacional del 10 % (30) participantes a los cual se le aplico la encuesta donde expresaron las necesidades y preferencias para los temas de capacitación. La temática sugerida es enfocada también en los resultados de la clasificación nutricional de segundo semestre del 2023, dirigida a los usuarios del comedor comunitario El Líbano. Se tipifican para los próximos cinco (5) meses de ejecución del convenio temas que se clasifican así: i) Aumento del consumo de frutas y verduras ii) Nueves y onces saludables para nuestros hijos iii) Actividad física y Nutrición IV) Alimentación saludable en el hogar V) Hábitos Higiénicos Bibliografía: Encuesta necesidades de capacitación Comedor Comunitario El Líbano. 2024. Socialización del estado nutricional de Comedor Comunitario El Líbano. 2023
Grupo/s interactivo/s:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Las actividades están dirigidas a la población general distribuidos así:

*Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes.

* Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 11 participantes

*Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes

* Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días:87 participantes

*Mujeres y hombres mayores de 14 años: 188 participantes.

Total de Usuarios: 350

El Comedor comunitario El Líbano está ubicado en Cl 79 sur con kra 9, Clasificado como estrato socioeconómico 1 y 2, está ubicado en la localidad de Usme. De igual manera, recoge una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad.

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 .Con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física; con el fin de lograr orientar actividades bajo el enfoque de adopción de hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de mejorar las condiciones físicas y mentales de los participantes, a través de la combinación de talleres y actividades de educación alimentaria, donde los participantes identifiquen la importancia de una adecuada dieta, utilizando alimentos sanos, saludables y la elaboración de recetas.

Hay que considerar que estas se complementarán con sesiones de actividad física; que contribuyan al mejoramiento de su sistema psicomotriz, coordinación, mejoramiento muscular y articular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario x

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema: *** Nueves y onces saludables para nuestros hijos**

Nombre del Encuentro : Armando las Nueves y onces saludables para nuestros hijos

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Se elaborar un cronograma de capacitación en dónde se relacionen los temas propuestos por los participantes y así direccionarlos en las actividades a modo de taller, ello, efectivamente se realizará con la muestra poblacional fijada por anexo técnico vigencia 2024, tras un análisis concienzudo se trabajará en los siete (5) temas relevantes para establecer un eje temático mensual en el cronograma para el caso del proyecto 7406, con previo aval de la profesional local.

Con cada tema establecido para el plan de capacitaciones, la interacción entre el participante y la profesional se desarrollará con un lenguaje claro, sencillo y adaptado a la realidad social, donde él actúa de manera cotidiana, y ellos podrán adquirir mediante ejemplos reales y supuestos conocimientos que podrán practicar en su núcleo familiar y mejorar su estado nutricional, publicación de documentos relacionados en la cartelera informativa del comedor, folletos, carteleras, juegos de rol y actividades de esparcimiento donde se enfatizarán la estrategia de la salud y la calidad de vida saludable.

Cada sesión va acompañada de actividad física como ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento muscular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Objetivo:

Sensibilizar a los beneficiarios sobre la importancia la selección adecuada de una lonchera nutritiva para contribuir al adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes

Hacer que la población asistente al comedor reflexione sobre la relevancia de la adopción de

estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo en la salud, se logrará

contribuir en el mantenimiento de una mejor calidad de vida.

* Promover rutinas sencillas y saludables entre los beneficiarios, Los hábitos saludables se

forman mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen

normales y así se vuelven costumbres.

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

En información: Los estilos de vida saludable son una estrategia global, parte de una tendencia moderna de salud, enmarcada en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, quizá el momento clave o inicio de esta tendencia fue en 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar el riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida los determinan los factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo que deben considerarse un proceso dinámico que consiste en acciones o comportamientos individuales y de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida se consideran factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

En educación: a través de esta metodología de investigación se le dará a conocer al participante el contenido detallado de cada temática a tratar, ello, para esclarecer dudas y generar una asociación de términos nutricionales para que el o ella lo implementan a diario de la siguiente manera:

Nueves y onces saludables para nuestros hijos: Es una merienda que contiene grupos de alimentos nutritivos pata que el niño consuma en tiempo de descanso escolar o recreo. Debe ser nutritiva, variada y atractiva. Debe ser fácil de preparar, práctico de llevar, evitando opciones no saludables y abundantes, variado con alimentos disponibles localmente y, sobre todo, nutritivo. Puede ser ofrecido a media mañana o a media tarde y debe cubrir del 10 % al 15 % de la energía total requerida diariamente por el escolar para que pueda desempeñarse adecuadamente y no se vea afectado su rendimiento escolar durante el horario de clases.

En comunicación:

Envío de actividades e información mediante el uso de recursos tecnológicos, fomentando el entendimiento y el aprendizaje continuo en cada actividad.

- Charlas informativas
- Lluvia de ideas
- Preguntas y respuestas
- Juego de Roles

Mensajes: A manera de introducción se les permitirá a los participantes conocer fácilmente con herramientas pedagógicas una introducción general de cada temática a dirigir, por lo tanto; se distribuirán de la siguiente manera.



Las nueves y las onces saludables y nutritiva mejora la atención y el rendimiento en la escuela.

La nueves y onces bien correctamente equilibradas fortalecen buenos hábitos en los niños y los mantiene alejados de alimentos poco saludables como golosinas y procesados**.**

El refrigerio que se lleva en la lonchera no reemplaza al desayuno ni al almuerzo.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	**Descripción**	**Justificación**	**Recursos**	**Cronograma para el diseño e implementación**
Nueves y onces saludables para nuestros hijos Armando las Nueves y onces saludables para nuestros hijos	Presentación en cartelera Socialización del tema, y explicación de la actividad: Se dividen el grupo en subgrupo de 6 personas. Se entregan láminas de alimentos para ser incluidos en las Nueves y onces saludables para nuestros hijos se pide que cada una que enviaría a sus hijos. Posteriormente se hace retroalimentación del tema, se responden inquietudes-	Una lonchera saludable es la compuesta por alimentos de alto valor nutritivo y cuyo consumo permite que niños y niñas rindan mejor en la escuela. Una lonchera nutritiva también les ayuda a recuperar sus energías para realizar diferentes actividades, como jugar, estudiar, practicar deportes, atender a la clase. Elegir alimentos bajos en grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, Preferir alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras (pollo,	Carteleras Hojas Lápices o esferos marcadores colores . Láminas de alimentos	Fecha: julio 2024 Actividad: Aumento consumo de frutas Responsables: Nutricionista del operador, responsable del servicio, inclusor social. - Presencial

		carne, pescado) y granos completo.		

4. EVALUACIÒN

- Intercambio de preguntas y respuestas sobre el tema del día a manera de retroalimentación, al inicio y al final del taller, aplicando un juego lúdico educativo como “ tingo, tingo, tango ”
- Pre y post tes que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

:

  - ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?
  - ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
  - Que recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Bibliografía:

Estilos De Vida Saludable Curso de vida saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)

Loncheras saludables para el regreso a clases (minsalud.gov.co)

portada manual FAo Gabas ok CODIGO DE BARRAS (icbf.gov.co)

Alimentación Sana Alimentación sana (who.int) 2018

Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud Alimentación sana (who.int) 2018

Directrices De La OMS Sobre Actividad Física Y Hábitos Sedentarios 9789240014817-spa.pdf

Guías Alimentarias para Mayores de 2 años Educación Alimentaria y Nutricional | Portal ICBF -

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF

Frutas 10 Razones Para Incluirlas En Su Alimentación

https://www.segurosbolivar.com/blog/bienestar-y-salud/10-razones-para-incluir-frutas-y-verduras-

en-su-dieta/

Elaborado por:

Elaborado por: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363

1. DATOS GENERALES
Fecha: 28/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comedor Comunitario El Líbano 7406. Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista Dietista: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363 Coordinador Comedor Comunitario: Diego Solano CC 80.146.816

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Se efectuó mediante la directriz de la entidad en aplicar un instrumento que permitiera priorizar la temática y entornos que se incluirían en el desarrollo de la estrategia IEC, para la aplicabilidad de estrategias en estilos de vida saludable, en ella, se identifica una población de doscientos cincuenta (250) participantes de la cobertura actual y a la fecha de corte entre la primera y segunda semana del mes de mayo 2024, con una muestra poblacional del 10 % (30) participantes a los cual se le aplico la encuesta donde expresaron las necesidades y preferencias para los temas de capacitación. La temática sugerida es enfocada también en los resultados de la clasificación nutricional de segundo semestre del 2023, dirigida a los usuarios del comedor comunitario El Líbano. Se tipifican para los próximos cinco (5) meses de ejecución del convenio temas que se clasifican así: i) Aumento del consumo de frutas y verduras ii) Nueves y onces saludables para nuestros hijos iii) Actividad física y Nutrición IV) Alimentación saludable en el hogar V) Hábitos Higiénicos Bibliografía: Encuesta necesidades de capacitación Comedor Comunitario El Líbano. 2024. Socialización del estado nutricional de Comedor Comunitario El Líbano. 2023
Grupo/s interactivo/s:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Las actividades están dirigidas a la población general distribuidos así:

*Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes.

* Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 11 participantes

*Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes

* Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días:87 participantes

*Mujeres y hombres mayores de 14 años: 188 participantes.

Total de Usuarios: 350

El Comedor comunitario El Líbano está ubicado en Cl 79 sur con kra 9, Clasificado como estrato socioeconómico 1 y 2, está ubicado en la localidad de Usme. De igual manera, recoge una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad.

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 .Con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física; con el fin de lograr orientar actividades bajo el enfoque de adopción de hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de mejorar las condiciones físicas y mentales de los participantes, a través de la combinación de talleres y actividades de educación alimentaria, donde los participantes identifiquen la importancia de una adecuada dieta, utilizando alimentos sanos, saludables y la elaboración de recetas.

Hay que considerar que estas se complementarán con sesiones de actividad física; que contribuyan al mejoramiento de su sistema psicomotriz, coordinación, mejoramiento muscular y articular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario x

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema: * Actividad física y Nutrición

Nombre del Encuentro: Transformando Mentes

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Se elaborar un cronograma de capacitación en dónde se relacionen los temas propuestos por los participantes y así direccionarlos en las actividades a modo de taller, ello, efectivamente se realizará con la muestra poblacional fijada por anexo técnico vigencia 2024, tras un análisis concienzudo se trabajará en los siete (5) temas relevantes para establecer un eje temático mensual en el cronograma para el caso del proyecto 7406, con previo aval de la profesional local.

Con cada tema establecido para el plan de capacitaciones, la interacción entre el participante y la profesional se desarrollará con un lenguaje claro, sencillo y adaptado a la realidad social, donde él actúa de manera cotidiana, y ellos podrán adquirir mediante ejemplos reales y supuestos conocimientos que podrán practicar en su núcleo familiar y mejorar su estado nutricional, publicación de documentos relacionados en la cartelera informativa del comedor, folletos, carteleras, juegos de rol y actividades de esparcimiento donde se enfatizarán la estrategia de la salud y la calidad de vida saludable.

Cada sesión va acompañada de actividad física como ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento muscular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Objetivo:

Sensibilizar a los beneficiarios sobre la importancia de la actividad física con el fin de mejorar la salud y calidad de vida de la población

Hacer que la población asistente al comedor reflexione sobre la relevancia de la adopción de

estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo en la salud, se logrará

contribuir en el mantenimiento de una mejor calidad de vida.

* Promover rutinas sencillas y saludables entre los beneficiarios, Los hábitos saludables se

forman mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen

normales y así se vuelven costumbres.

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

En información: Los estilos de vida saludable son una estrategia global, parte de una tendencia moderna de salud, enmarcada en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, quizá el momento clave o inicio de esta tendencia fue en 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar el riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida los determinan los factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo que deben considerarse un proceso dinámico que consiste en acciones o comportamientos individuales y de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida se consideran factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

En educación: a través de esta metodología de investigación se le dará a conocer al participante el contenido detallado de cada temática a tratar, ello, para esclarecer dudas y generar una asociación de términos nutricionales para que el o ella lo implementan a diario de la siguiente manera:

Actividad física y Nutrición: La actividad física regular es un importante factor de protección para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y varios tipos de cáncer. La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general. A nivel mundial, cerca del 27,5% de los adultos (1) y el 81% de los adolescentes (2) no cumplen las recomendaciones mundiales de la OMS de 2010 sobre actividad física (3), y casi no se ha registrado mejora alguna en los últimos 10 años

En comunicación:

Envío de actividades e información mediante el uso de recursos tecnológicos, fomentando el entendimiento y el aprendizaje continuo en cada actividad.

- Charlas informativas
- Lluvia de ideas
- Preguntas y respuestas

Mensajes: A manera de introducción se les permitirá a los participantes conocer fácilmente con herramientas pedagógicas una introducción general de cada temática a dirigir, por lo tanto; se distribuirán de la siguiente manera.

* **Actividad física y Nutrición**



Actividad física y nutrición, una buena decisión que permiten mantener un equilibrio físico y mental

La actividad física mejora la calidad del sueño, reduce el estrés y promueve un mejor estado de ánimo.

La actividad física brinda la oportunidad de socializar y conectarse con otras personas. fortalece las relaciones interpersonales, fomenta el trabajo en equipo y el compañerismo.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	**Descripción**	**Justificación**	**Recursos**	**Cronograma para el diseño e implementación**

Transformando Mentes Actividad física y Nutrición	Presentación de cartelera Socialización del tema, y explicación de la actividad Actividad Física compuesto por: -desarrollo habilidades motoras básicas (Psicomotricidad) -capacidades físicas: identificar características internas individuales que nos permiten realizar distintos tipos de actividades físicas. -Lectura como se relaciona la alimentación con la actividad física, Se realizará sesión de aérobicos con los usuarios	Ante la situación nutricional encontrada en los servicios sociales de la SDIS, donde prevalece el exceso de peso y el sedentarismo, surge la necesidad de formular estrategias orientadas al cambio de comportamiento, fortalecimiento de adecuadas prácticas de alimentación y realización de actividad física	Carteleras Hojas Lápices o esferos marcadores colores	Fecha: agosto 2024 Actividad: Aumento consumo de frutas Responsables: Nutricionista del operador, responsable del servicio, inclusor social. - Presencial

4. EVALUACIÒN

- Intercambio de preguntas y respuestas sobre el tema del día a manera de retroalimentación, al inicio y al final del taller, aplicando un juego lúdico educativo como " tingo, tingo, tango "

- Pre y post tes que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.
:
    - ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?
    - ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
    - Que recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Bibliografía:

Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud Alimentación sana (who.int) 2018
Actividad física (who.int)
Subdirección de Nutrición: Caja de herramientas
https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion

Elaborado por:

Elaborado por: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363

1. DATOS GENERALES
Fecha: 28/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comedor Comunitario El Líbano 7406. Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista Dietista: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363 Coordinador Comedor Comunitario: Diego Solano CC 80.146.816

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Se efectuó mediante la directriz de la entidad en aplicar un instrumento que permitiera priorizar la temática y entornos que se incluirían en el desarrollo de la estrategia IEC, para la aplicabilidad de estrategias en estilos de vida saludable, en ella, se identifica una población de doscientos cincuenta (250) participantes de la cobertura actual y a la fecha de corte entre la primera y segunda semana del mes de mayo 2024, con una muestra poblacional del 10 % (30) participantes a los cual se le aplico la encuesta donde expresaron las necesidades y preferencias para los temas de capacitación. La temática sugerida es enfocada también en los resultados de la clasificación nutricional de segundo semestre del 2023, dirigida a los usuarios del comedor comunitario El Líbano. Se tipifican para los próximos cinco (5) meses de ejecución del convenio temas que se clasifican así: i) Aumento del consumo de frutas y verduras ii) Nueves y onces saludables para nuestros hijos iii) Actividad física y Nutrición IV) Alimentación saludable en el hogar V) Hábitos Higiénicos Bibliografía: Encuesta necesidades de capacitación Comedor Comunitario El Líbano. 2024. Socialización del estado nutricional de Comedor Comunitario El Líbano. 2023
Grupo/s interactivo/s:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Las actividades están dirigidas a la población general distribuidos así:

*Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes.

* Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 11 participantes

*Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes

* Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días:87 participantes

*Mujeres y hombres mayores de 14 años: 188 participantes.

Total de Usuarios: 350

El Comedor comunitario El Líbano está ubicado en Cl 79 sur con kra 9, Clasificado como estrato socioeconómico 1 y 2, está ubicado en la localidad de Usme. De igual manera, recoge una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad.

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 .Con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física; con el fin de lograr orientar actividades bajo el enfoque de adopción de hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de mejorar las condiciones físicas y mentales de los participantes, a través de la combinación de talleres y actividades de educación alimentaria, donde los participantes identifiquen la importancia de una adecuada dieta, utilizando alimentos sanos, saludables y la elaboración de recetas.

Hay que considerar que estas se complementarán con sesiones de actividad física; que contribuyan al mejoramiento de su sistema psicomotriz, coordinación, mejoramiento muscular y articular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario x

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema: *** Alimentación saludable en el hogar**

Nombre del Encuentro : Armando la lonchera nutritiva

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Se elaborar un cronograma de capacitación en dónde se relacionen los temas propuestos por los participantes y así direccionarlos en las actividades a modo de taller, ello, efectivamente se realizará con la muestra poblacional fijada por anexo técnico vigencia 2024, tras un análisis concienzudo se trabajará en los siete (5) temas relevantes para establecer un eje temático mensual en el cronograma para el caso del proyecto 7406, con previo aval de la profesional local.

Con cada tema establecido para el plan de capacitaciones, la interacción entre el participante y la profesional se desarrollará con un lenguaje claro, sencillo y adaptado a la realidad social, donde él actúa de manera cotidiana, y ellos podrán adquirir mediante ejemplos reales y supuestos conocimientos que podrán practicar en su núcleo familiar y mejorar su estado nutricional, publicación de documentos relacionados en la cartelera informativa del comedor, folletos, carteleras, juegos de rol y actividades de esparcimiento donde se enfatizarán la estrategia de la salud y la calidad de vida saludable.

Cada sesión va acompañada de actividad física como ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento muscular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Objetivo:

Concientizar a los beneficiarios sobre la importancia de la alimentación saludable en el hogar para mejorar los hábitos alimentarios adecuados para la familia.

Hacer que la población asistente al comedor reflexione sobre la relevancia de la adopción de

estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo en la salud, se logrará

contribuir en el mantenimiento de una mejor calidad de vida.

* Promover rutinas sencillas y saludables entre los beneficiarios, Los hábitos saludables se forman mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen normales y así se vuelven costumbres.

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

En información: Los estilos de vida saludable son una estrategia global, parte de una tendencia moderna de salud, enmarcada en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, quizá el momento clave o inicio de esta tendencia fue en 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar el riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida los determinan los factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo que deben considerarse un proceso dinámico que consiste en acciones o comportamientos individuales y de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida se consideran factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

En educación: a través de esta metodología de investigación se le dará a conocer al participante el contenido detallado de cada temática a tratar, ello, para esclarecer dudas y generar una asociación de términos nutricionales para que el o ella lo implementan a diario de la siguiente manera:

Alimentación saludable en el hogar

La alimentación saludable es fundamental para el bienestar físico y emocional de cada miembro de la familia. Una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer. En los niños pequeños, una alimentación sana y equilibrada es esencial para el crecimiento y el desarrollo. En el caso de las personas mayores, puede ayudarles a llevar una vida más saludable y activa.

La importancia de mantener hábitos saludables en el hogar es fundamental en el día a día. Sin embargo, con frecuencia la teoría no se pone en práctica de forma tan fácil como se quisiera. Y es que el ritmo frenético de las rutinas de hoy en día dificulta en muchas ocasiones seguir unos hábitos saludables y, sobre todo, en el ámbito familiar.

En comunicación:

Envío de actividades e información mediante el uso de recursos tecnológicos, fomentando el

entendimiento y el aprendizaje continuo en cada actividad.

- Charlas informativas
- Lluvia de ideas
- Preguntas y respuestas
- Juego de Roles

Mensajes: A manera de introducción se les permitirá a los participantes conocer fácilmente con herramientas pedagógicas una introducción general de cada temática a dirigir, por lo tanto; se distribuirán de la siguiente manera.

*** Alimentación saludable en el hogar**



La alimentación sana y equilibrada no solo consiste en comer adecuadamente, sino disfrutar del placer de hacerlo en familia.

Haz que cocinar y comer formen una parte importante y divertida de la rutina familiar.

Compartir comidas nutritivas y balanceadas puede ser una forma de conectarse y pasar tiempo juntos.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	**Descripción**	**Justificación**	**Recursos**	**Cronograma para el diseño e implementación**
Alimentación saludable en el hogar Lista de hábitos alimentarios saludables	Presentación en cartelera Socialización del tema, y explicación de la actividad: Se piden al grupo de subdivide por grupos e identifique dentro de una lista que hábitos alimentarios que se tiene en el hogar e identifquen cuales son saludables y cuales no y como se pueden modficar Posteriormente se hace retroalimentación del tema, se responden inquietudes-	Comer en familia es una costumbre agradable tanto para los padres como para los hijos. A los niños les agrada la previsibilidad de las comidas en familia, y los padres tienen la oportunidad de ponerse al día con sus hijos. Los niños que participan en comidas en familia con regularidad presentan estas características: -- Es más probable que coman frutas, vegetales y cereales. - Es menos probable	Carteleras Hojas Lápices o esferos marcadores colores .	Fecha: Septiembre de 2024 Actividad: Aumento consumo de frutas Responsables: Nutricionista del operador, responsable del servicio, inclusor social. - Presencial

		que coman refrigerios poco saludables. Cualquier momento en que la familia se reúna para comer; ya sean alimentos traídos de un restaurante o una cena completa preparada en casa. Esfuércese por servir alimentos nutritivos y por establecer un horario en el cual todos estén presentes		

4. EVALUACIÒN

- Intercambio de preguntas y respuestas sobre el tema del día a manera de retroalimentación, al inicio y al final del taller, aplicando un juego lúdico educativo como “ tingo, tingo, tango ”
- Pre y post tes que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

:

- ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?

- ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
- Que recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Bibliografía:

Estilos De Vida Saludable Curso de vida saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)

#SanosEnCasa: alimentación saludable (who.int)

portada manual FAo Gabas ok CODIGO DE BARRAS (icbf.gov.co)
Hábitos saludables de alimentación en familia (institutotomaspascualsanz.com)

Alimentación Sana Alimentación sana (who.int) 2018

Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud Alimentación sana (who.int) 2018

Directrices De La OMS Sobre Actividad Física Y Hábitos Sedentarios 9789240014817-spa.pdf

Guías Alimentarias para Mayores de 2 años Educación Alimentaria y Nutricional | Portal ICBF -

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF

Frutas 10 Razones Para Incluirlas En Su Alimentación

https://www.segurosbolivar.com/blog/bienestar-y-salud/10-razones-para-incluir-frutas-y-verduras-

en-su-dieta/

Elaborado por:
Elaborado por: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363

1. DATOS GENERALES
Fecha: 28/05/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Comedor Comunitario El Líbano 7406. Compromiso por una alimentación integral en Bogotá -Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Nutricionista Dietista: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363 Coordinador Comedor Comunitario: Diego Solano CC 80.146.816

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Se efectuó mediante la directriz de la entidad en aplicar un instrumento que permitiera priorizar la temática y entornos que se incluirían en el desarrollo de la estrategia IEC, para la aplicabilidad de estrategias en estilos de vida saludable, en ella, se identifica una población de doscientos cincuenta (250) participantes de la cobertura actual y a la fecha de corte entre la primera y segunda semana del mes de mayo 2024, con una muestra poblacional del 10 % (30) participantes a los cual se le aplico la encuesta donde expresaron las necesidades y preferencias para los temas de capacitación. La temática sugerida es enfocada también en los resultados de la clasificación nutricional de segundo semestre del 2023, dirigida a los usuarios del comedor comunitario El Líbano. Se tipifican para los próximos cinco (5) meses de ejecución del convenio temas que se clasifican así: i) Aumento del consumo de frutas y verduras ii) Nueves y onces saludables para nuestros hijos iii) Actividad física y Nutrición IV) Alimentación saludable en el hogar V) Hábitos Higiénicos Bibliografía: Encuesta necesidades de capacitación Comedor Comunitario El Líbano. 2024. Socialización del estado nutricional de Comedor Comunitario El Líbano. 2023
Grupo/s interactivo/s:

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Las actividades están dirigidas a la población general distribuidos así:

*Niñas y niños de 1 años a 2 años 11 meses 29 días: 0 participantes.

* Niñas y niños de 3 años a 5 años 11 meses 29 días: 11 participantes

*Niñas y niños de 6 años a 8 años 11 meses 29 días: 35 participantes

* Niñas y niños de 9 años a 13 años 11 meses 29 días:87 participantes

*Mujeres y hombres mayores de 14 años: 188 participantes.

Total de Usuarios: 350

El Comedor comunitario El Líbano está ubicado en Cl 79 sur con kra 9, Clasificado como estrato socioeconómico 1 y 2, está ubicado en la localidad de Usme. De igual manera, recoge una serie de conceptos que están involucrados en el espacio o lugar en el que habitan estas poblaciones y cómo la unión naturaleza- sociedad.

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 .Con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física; con el fin de lograr orientar actividades bajo el enfoque de adopción de hábitos y estilos de vida saludable, con el fin de mejorar las condiciones físicas y mentales de los participantes, a través de la combinación de talleres y actividades de educación alimentaria, donde los participantes identifiquen la importancia de una adecuada dieta, utilizando alimentos sanos, saludables y la elaboración de recetas.

Hay que considerar que estas se complementarán con sesiones de actividad física; que contribuyan al mejoramiento de su sistema psicomotriz, coordinación, mejoramiento muscular y articular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario x

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema: * Hábitos Higiénicos

Nombre del Encuentro: Juego de Roles " Cuidando mis Hábitos de higiene corporal"

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Se elaborar un cronograma de capacitación en dónde se relacionen los temas propuestos por los participantes y así direccionarlos en las actividades a modo de taller, ello, efectivamente se realizará con la muestra poblacional fijada por anexo técnico vigencia 2024, tras un análisis concienzudo se trabajará en los siete (5) temas relevantes para establecer un eje temático mensual en el cronograma para el caso del proyecto 7406, con previo aval de la profesional local.

Con cada tema establecido para el plan de capacitaciones, la interacción entre el participante y la profesional se desarrollará con un lenguaje claro, sencillo y adaptado a la realidad social, donde él actúa de manera cotidiana, y ellos podrán adquirir mediante ejemplos reales y supuestos conocimientos que podrán practicar en su núcleo familiar y mejorar su estado nutricional, publicación de documentos relacionados en la cartelera informativa del comedor, folletos, carteleras, juegos de rol y actividades de esparcimiento donde se enfatizarán la estrategia de la salud y la calidad de vida saludable.

Cada sesión va acompañada de actividad física como ejercicios de calentamiento, estiramiento y fortalecimiento muscular. Se realizarán 10 repeticiones por cada ejercicio.

Objetivo:

Sensibilizar a los beneficiarios sobre la importancia de los hábitos higiénicos adecuados para cuidar nuestro cuerpo y mantenerlo limpio protegiendo de enfermedades.

Hacer que la población asistente al comedor reflexione sobre la relevancia de la adopción de

estilos de vida saludable y la reducción de comportamientos de riesgo en la salud, se logrará

contribuir en el mantenimiento de una mejor calidad de vida.

* Promover rutinas sencillas y saludables entre los beneficiarios, Los hábitos saludables se

forman mediante la repetición constante de ciertas rutinas que con el tiempo nos parecen

normales y así se vuelven costumbres.

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

En información: Los estilos de vida saludable son una estrategia global, parte de una tendencia moderna de salud, enmarcada en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, quizá el momento clave o inicio de esta tendencia fue en 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar el riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.

Los estilos de vida los determinan los factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo que deben considerarse un proceso dinámico que consiste en acciones o comportamientos individuales y de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida se consideran factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo.

En educación: a través de esta metodología de investigación se le dará a conocer al participante el contenido detallado de cada temática a tratar, ello, para esclarecer dudas y generar una asociación de términos nutricionales para que el o ella lo implementan a diario de la siguiente manera:

Hábitos Higiénicos: Los hábitos de higiene o el aseo personal son patrones que deben aplicarse todos los días para asegurar un bienestar físico y mental al momento de hacerlo. Durante la infancia temprana, la higiene personal es responsabilidad de los padres y cuidadores del niño. También es responsabilidad de los padres enseñar hábitos saludables de higiene e ir dando responsabilidades a los niños a medida que su edad y capacidades se lo van permitiendo. Ayuda a cuidar y valorar tu cuerpo y prevenir enfermedades.

En comunicación:

Envío de actividades e información mediante el uso de recursos tecnológicos, fomentando el entendimiento y el aprendizaje continuo en cada actividad.

- Charlas informativas
- Lluvia de ideas
- Preguntas y respuestas
- Juego de Roles

Mensajes: A manera de introducción se les permitirá a los participantes conocer fácilmente con herramientas pedagógicas una introducción general de cada temática a dirigir, por lo tanto; se distribuirán de la siguiente manera.

* Hábitos Higiénicos



Mantener una buena higiene corporal nos previene y protege de muchas enfermedades

La higiene es un escudo contra las enfermedades.

La higiene personal y el autocuidado también contribuyen a una sensación de bienestar emocional y autoestima.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	**Descripción**	**Justificación**	**Recursos**	**Cronograma para el diseño e implementación**
Hábitos higiénicos Cuidando mis hábitos de higiene corporal	Presentación en cartelera Socialización del tema, y explicación de la actividad. Se selecciona al azar a 10 personas y se le piden que hagan representación de un hábito higiénico y el resto del grupo adivine cual está representando	Los hábitos de higiene corporal son aquellas rutinas que normalmente se siguen para cuidar nuestro cuerpo y mantenerlo limpio, El aseo corporal y la higiene evitan que introduzcan inconscientemente virus y bacterias a nuestro cuerpo, esto porque nuestros ojos, nariz y boca son las principales vías de entrada para muchos microorganismos infecciosos . Además ayuda a sentirnos bien respecto a	Carteleras Hojas Lápices o esferos marcadores colores	Fecha: Octubre de 2024 Actividad: Actividad física y Nutrición . Responsables: Nutricionista del operador, responsable del servicio, inclusor social. - Presencial

		nosotros mismos, a desarrollar una buena autoestima y a tener mejores relaciones con los que nos rodean.		

4. EVALUACIÒN

- Intercambio de preguntas y respuestas sobre el tema del día a manera de retroalimentación, al inicio y al final del taller, aplicando un juego lúdico educativo como “ tingo, tingo, tango ”
- Pre y post tes que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

:

  - ¿Qué aprendizaje lleva a su casa?
  - ¿El tema abordado fue de fácil compresión?
  - Que recomendaciones brindarían frente a la metodología y herramientas usadas?

Bibliografía:

Estilos De Vida Saludable Curso de vida saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)

Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud Alimentación sana (who.int)

10 hábitos de higiene corporal (lifeder.com)

Subdirección de Nutrición: Caja de herramientas

https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caja-de-

herramientas-nutricion

Elaborado por:

Elaborado por: Sandra Mireya Bernal Torres CC 52.206.363

Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario El Líbano

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

Vie 07/06/2024 8:00

Para:C_7406-2024_ElLibano@outlook.com <C_7406-2024_ElLibano@outlook.com>;cormecav@hotmail.com <cormecav@hotmail.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 El Líbano:**

En el marco del convenio 7406/2024 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:

- Se realiza selección de temáticas de manera participativa con las familias del comedor.
- Ajustar en los formatos, en el apartado determinación temática, el número en letras de los meses en los que se ejecutará el plan IEC.
- Se incluye dentro de todos los encuentros, actividad física. Se sugiere incluir la descripción de la actividad física, los movimientos a realizar y la cantidad de repeticiones, por ejemplo.
- Por favor, para el encuentro de actividad física, incluir la actividad física que se realizaría.
- En el formato 4, por favor ajustar el nombre de encuentro puesto que quedó el de la lonchera nutritiva. De igual forma, ajustar el objetivo en este formato.
- Se sugiere crear otros mensajes sencillos y puntuales para que las familias presenten mayor recordación.
- Se tiene en cuenta el horario mencionado por las familias en la encuesta para la realización de las actividades.
- Se sugiere incluir en el cronograma la dirección del comedor comunitario.

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