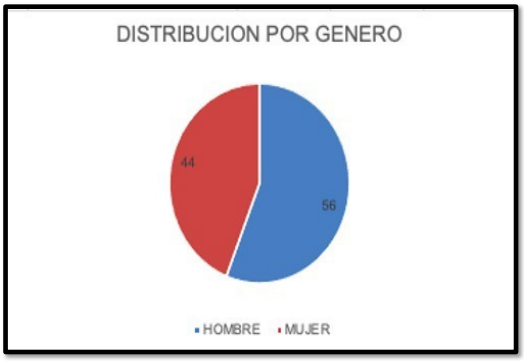
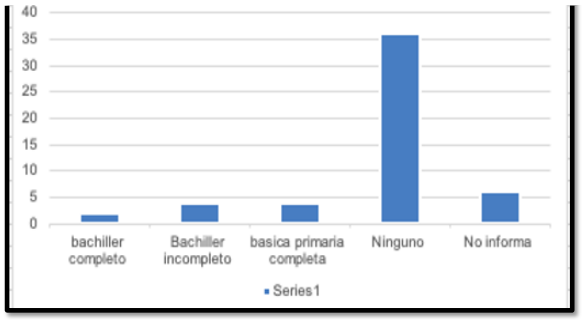
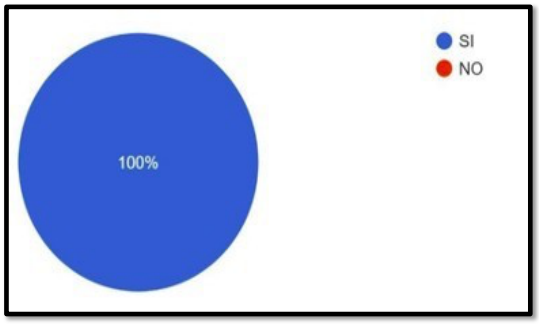
(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato.
En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

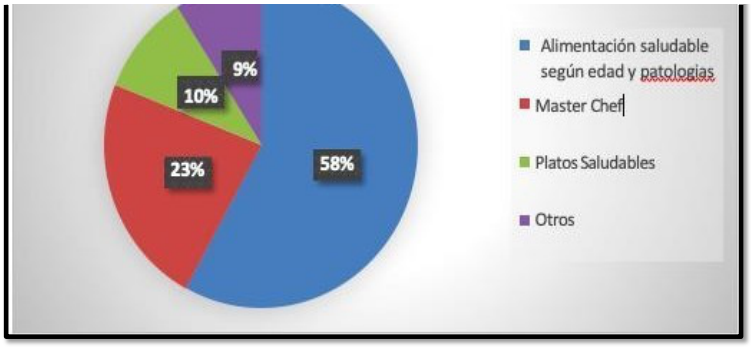
1. DATOS GENERALES

Fecha	MAYO DE 2025
Nombre del proyecto	SERVICIO INTEGRAL DE BIENESTAR Y CUIDADO PARA LAS PERSONAS MAYORES EN MODALIDAD COMUIDAD DE CUIDADO
Servicio social/unidad operativa	COMUNDAD DE CUIDADO LAS BRISAS
Localidad	La Mesa/ Cundinamarca
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Alejandra Caro / coordinadora Laura Juliana Cabrera R / Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	En la población de adultos mayores se identificaron diversas necesidades relacionadas con la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física. Se observó una alimentación poco equilibrada, caracterizada por un consumo insuficiente de frutas, verduras, fibra y agua, así como una ingesta elevada de alimentos procesados y azúcares. A esto se suma un bajo nivel de actividad física, con predominio de comportamientos sedentarios que aumentan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión, diabetes y obesidad. Entre los principales factores que contribuyen a esta situación se encuentran la falta de información adecuada sobre alimentación en esta etapa de la vida, limitaciones económicas, problemas dentales, pérdida del apetito, barreras físicas o de movilidad, y la ausencia de espacios accesibles y seguros para la realización de ejercicio. Este panorama evidencia la necesidad urgente de desarrollar estrategias integrales que promuevan una alimentación adecuada y la actividad física adaptada, así como intervenciones comunitarias que mejoren el entorno social y físico de los adultos mayores, fomentando su autonomía, salud y calidad de vida.
	Las personas mayores de 60 años que viven el Hogar Las Brisas La Mesa tienen una distribución por genero de 28 hombres y 22 mujeres: Grafica 2. Clasificación Las Brisas La Mesa, según edad.  Grafica 2. Clasificación Las Brisas La Mesa, según edad. Teniendo en cuenta el nivel educativo de las personas mayores se clasifica de la siguiente manera: Bachiller completo (1), Bachiller incompleto (2), Básico primaria completa (2), básica primaria incompleta (24), Ninguno (18), no informa (3). 

Grupo/s interactivo/s	 Grafica 3. Clasificación Las Brisas La Mesa, según nivel educativo. En Hogar Las Brisas La Mesa 41 personas presentan algún tipo de discapacidad distribuidas de la siguiente manera: 
Identificación participativa de la necesidad	Además, se realizó la siguiente encuesta por medio de Google formularios, donde se les preguntaba a los usuarios lo siguiente: 1. ¿Considera que es importante que los participantes aprendan acerca de hábitos de vida y alimentación saludable?  2. &Cuál de los siguientes temas le gustaría que se trataran en el Hogar Las Brisas La Mesa 

	 3.&Si su respuesta fue otros describa que otros temas le gustaría que trataran en el Hogar Las Brisas La Mesa. -&Actividad física, cambios de preparaciones con baja aceptación. -&Me gustaría compras de alimentos fuera de Las Brisas La Mesa. -&Uso de la sal y el Azúcar.jdhhdshjd
Entornos	Individual _X__, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario _____
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	1. Educación nutricional adaptada a la persona mayor: Talleres y actividades educativas sobre una alimentación balanceada en la vejez, enfocándose en la importancia del consumo de frutas, verduras, legumbres, agua, y alimentos ricos en calcio y fibra. Se incluirá información práctica sobre cómo preparar comidas sencillas, económicas y saludables, considerando posibles limitaciones físicas o de acceso a alimentos. 2. Promoción de la actividad física segura y funcional: Implementación de rutinas de ejercicio físico adaptadas a las capacidades y condiciones de los adultos mayores, priorizando ejercicios de movilidad articular, equilibrio, fuerza muscular y caminatas guiadas, con el fin de prevenir caídas, mejorar la autonomía y mantener la salud cardiovascular. 3. Hidratación y hábitos saludables diarios: Capacitación sobre la importancia de una adecuada hidratación diaria, identificación de señales de deshidratación y estrategias sencillas para fomentar el consumo de agua. También se abordarán rutinas saludables como horarios regulares de comida y sueño. 4. Prevención de enfermedades crónicas a través de la alimentación: Sensibilización sobre la relación entre nutrición y enfermedades comunes en la vejez (hipertensión, diabetes, colesterol alto), con énfasis en la prevención y control mediante la dieta y el estilo de vida. 5. Fortalecimiento del entorno y apoyo social: Promoción de redes comunitarias de apoyo, comedores saludables, huertos comunitarios o espacios de convivencia donde se fomente el compartir alimentos nutritivos, actividades físicas grupales y experiencias que fortalezcan el bienestar emocional.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Desarrollar e implementar una estrategia para la promoción de prácticas saludables relacionadas con la nutrición y la alimentación (como una alimentación balanceada, la reducción del consumo de ultraprocesados, el fomento de la hidratación adecuada y el establecimiento de horarios regulares para las comidas), dirigida a los participantes del servicio social, incluyendo a las familias, cuidadores y talento humano, con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios y prevenir enfermedades asociadas a la mala nutrición.
Duración de la estrategia:	18 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	18 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Colores de la salud Sesión 2: Aromas que despiertan recuerdos Sesión 3: Descubriendo los colores de las verduras Sesión 4: Explorando texturas con verduras Sesión 5: Sabores en la infancia Sesión 6: Yoga sensorial para la digestión Sesión 7: Cuentos gastronómicos Sesión 8: Remenbranzas alimentarias Sesión 9: El arte de la presentación Master chef Sesión 10: Celebrando logros y hábitos saludables Sesión 11: Importancia de una alimentación balanceada Sesión 12: El impacto de los ultraprocesados en la salud Sesión 13: Hidratación adecuada y su relación con la salud Sesión 14: El poder de las porciones controladas Sesión 15: Actividad fisica en la tercera edad Sesión 16: Nutrición y prevención de enfermedades Sesión 17: Planificación de menús saludables para toda la familia Sesión 18: Nutrición en la tercera edad: necesidades y ajustes alimentarios

9.1 .FOR-PSS-295

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	1
Práctica (s) o tema (s)	Colores de la Salud.
Mensaje	Llena tu plato de colores y llena tu vida de salud!
Objetivo IEC	Identificar la importancia del consumo de 5 verduras y frutas al día.
Marco de referencia	El consumo insuficiente de frutas y verduras es uno de los principales factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión y algunos tipos de cáncer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir al menos 400 gramos diarios, lo que equivale a aproximadamente 5 porciones de frutas y verduras, para mejorar la salud general y reducir el riesgo de estas enfermedades. Promover esta práctica desde el hogar, la escuela y los centros comunitarios contribuye a formar hábitos saludables sostenibles. 2. Fundamento teórico Recomendaciones de la OMS y FAO: Ambas entidades internacionales promueven el consumo de 5 porciones diarias como una medida efectiva de salud pública. Beneficios nutricionales: Frutas y verduras aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo. Además, ayudan a mantener un sistema inmunológico fuerte, una buena digestión y a prevenir el sobrepeso. Importancia de la variedad: Consumir frutas y verduras de distintos colores garantiza un mayor aporte de fitonutrientes, cada uno con funciones específicas en el organismo.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Inicio – Activación de conocimientos previos (10-15 min) Técnica: Lluvia de ideas o pregunta disparadora Actividad: Preguntar: "¿Qué frutas y verduras consumen diariamente?" "¿Saben cuántas porciones deberíamos consumir cada día?" Se puede registrar en cartelera, pizarra o papelógrafo. Objetivo: Diagnosticar conocimientos previos y motivar la participación. 2. Desarrollo – Transmisión de conocimientos (20-30 min) Técnica: Exposición dialogada con apoyo audiovisual Recursos: Presentación en PowerPoint, afiches, infografías, frutas y verduras reales o réplicas. Contenido clave a tratar: ¿Qué son las 5 porciones al día? Beneficios de consumir frutas y verduras regularmente. Porciones recomendadas y tamaños visuales (ej. "una porción = el tamaño de un puño"). Colores y nutrientes: el "arcoíris saludable". Barreras comunes y soluciones prácticas. Complemento: Video corto o animación sobre los "5 al día".
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	La herramienta pedagógica "La Canasta Saludable" es un juego educativo y participativo diseñado para enseñar la importancia de consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. A través de una dinámica lúdica, los participantes extraen tarjetas con imágenes y datos de diferentes alimentos, identifican su color, mencionan sus beneficios para la salud y proponen momentos del día en los que podrían consumirlos. Esta actividad promueve el aprendizaje activo, visual y práctico, adaptándose fácilmente a diferentes edades y contextos, y fomentando la adopción de hábitos alimenticios saludables de forma divertida y significativa.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, tallerista, auxiliares de enfermería Para implementar la herramienta pedagógica "La Canasta Saludable" se requieren recursos simples y accesibles como una canasta o caja decorada, tarjetas ilustradas con frutas y verduras que incluyan su nombre, color y beneficio, tarjetas de colores para clasificar, afiches informativos sobre el consumo de "5 al día", material de papelería (hojas, marcadores, tijeras), y un rotafolio o pizarra para registrar ideas. Opcionalmente, se puede utilizar un proyector para apoyo visual o entregar premios simbólicos para motivar la participación.

Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La valoración de la actividad “La Canasta Saludable” se realizará al finalizar la sesión mediante una combinación de métodos cualitativos y cuantitativos. Se aplicará una encuesta breve de satisfacción para conocer la percepción de los participantes sobre la dinámica, claridad del mensaje y aplicabilidad en su vida diaria. Además, se usará una autoevaluación grupal mediante una lluvia de ideas guiada, donde los participantes identificarán lo que aprendieron, qué les gustó y qué mejorarían. Esta valoración permitirá identificar los logros de aprendizaje, el impacto de la herramienta y los aspectos a fortalecer en futuras sesiones.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	2
Práctica (s) o tema (s)	Aromas que despiertan recuerdos
Mensaje	¡Descubre cómo un aroma puede alimentar tu cuerpo y tu memoria!
Objetivo IEC	Reconocer la conexión entre los alimentos tradicionales, los aromas y los recuerdos como una herramienta para promover hábitos alimentarios saludables, valorando la cultura alimentaria propia y sus beneficios para la salud física y emocional.
Marco de referencia	El estudio de los aromas y sabores es fundamental para comprender la experiencia alimentaria en sus dimensiones sensorial, cultural y emocional. Desde la neurociencia sensorial, se reconoce que el sabor no es solo una función del gusto, sino una construcción cerebral que integra múltiples señales como el olfato, la textura y la temperatura, lo que hace indispensable educar los sentidos para una apreciación más plena de los alimentos (Shepherd, 2006). A nivel cultural, los sabores y aromas tienen un valor simbólico que refleja identidades colectivas y memorias personales, siendo parte de las prácticas sociales que definen lo aceptable o lo rechazado en la alimentación (Fischler, 1995). Además, la educación sensorial ha demostrado ser una herramienta eficaz para fomentar hábitos alimentarios saludables, especialmente en entornos escolares y comunitarios, al mejorar la disposición a consumir alimentos naturales y variados (FAO, 2004). Finalmente, en contextos terapéuticos, los aromas se vinculan con el bienestar emocional, dada su relación directa con el sistema límbico, permitiendo su aplicación en estrategias como la aromaterapia para el manejo del estrés y la evocación de recuerdos positivos (Herz, 2009).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La capacitación se desarrollará a través de una metodología vivencial, sensorial y participativa. Iniciará con una activación sensorial (aromas o degustación), seguida de una conversación grupal guiada sobre recuerdos relacionados con comidas tradicionales y sus beneficios. Luego se compartirá información sobre la relación entre memoria, emoción y alimentación saludable. Finalmente, se realizará una actividad práctica de cocina o reconstrucción de recetas saludables con valor cultural. Duración estimada: 60-90 minutos Enfoque: Educación popular y aprendizaje significativo
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Cada participante compartirá un alimento o preparación que le evoque un recuerdo positivo (infancia, celebración, familia, etc.). Luego, en grupo, se analizarán los ingredientes y se identificarán formas de conservar su esencia pero haciendo ajustes saludables si es necesario. Al final, se construirá un “recetario colectivo” con esas preparaciones, resaltando su valor cultural y su aporte a la salud. Propósito: Fortalecer la identidad alimentaria, conectar emociones positivas con alimentos saludables y generar conciencia sobre la salud a través de lo cultural y emocional.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, psicología Muestras de alimentos o frascos con aromas (especias, hierbas, frutas secas, etc.) Tarjetas para escribir recuerdos y recetas Papelógrafo, marcadores, papel bond o rotafolio Utensilios de cocina si se realiza preparación práctica Presentación o afiches informativos sobre la conexión entre aroma, memoria y nutrición Hojas para construir el “recetario colectivo” (impreso o digital)
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La evaluación de la actividad se realizará mediante una combinación de estrategias cualitativas y participativas que permitan valorar el impacto emocional, educativo y práctico de la experiencia. Al finalizar la sesión, se aplicará una breve encuesta de satisfacción donde los participantes valorarán aspectos como la claridad del contenido, el nivel de participación, la conexión emocional generada y la aplicabilidad de lo aprendido. Además, se realizará una autoevaluación grupal tipo reflexión colectiva, donde se identificarán fortalezas, aspectos por mejorar y aprendizajes significativos. Como complemento, se recogerán testimonios espontáneos o escritos sobre recuerdos evocados y compromisos personales para mantener una alimentación saludable desde lo cultural y emocional. Esta evaluación permitirá ajustar futuras sesiones y fortalecer el enfoque vivencial de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	3
Práctica (s) o tema (s)	Descubriendo los colores de las verduras.
Mensaje	¡Tus platos pueden ser más sabrosos y saludables con solo un toque de color!
Objetivo IEC	Fomentar el consumo de una variedad de verduras entre las personas mayores, explicando los beneficios de los diferentes colores de las verduras y cómo estos contribuyen al bienestar físico y emocional, ayudando a prevenir enfermedades y promoviendo una dieta balanceada.
Marco de referencia	El color de las verduras no solo cumple una función estética, sino que está estrechamente vinculado a su contenido nutricional y funcional. Cada color representa un grupo de compuestos bioactivos con beneficios específicos para la salud: los vegetales verdes son ricos en clorofila, magnesio y ácido fólico; los rojos contienen licopeno, un potente antioxidante; los naranjas y amarillos aportan betacarotenos, precursores de la vitamina A; los morados y azules son fuente de antocianinas con efectos antiinflamatorios; y los blancos ofrecen compuestos azufrados como la alicina, con propiedades antimicrobianas (FAO, 2003; Minich, 2009). Fomentar el consumo variado de verduras de diferentes colores no solo garantiza un aporte más amplio de micronutrientes y fitoquímicos, sino que también puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Slavin & Lloyd, 2012). Además, desde la educación alimentaria, el color se convierte en una herramienta pedagógica valiosa, al generar interés, curiosidad y aceptación, especialmente en poblaciones infantiles (FAO, 2003).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La capacitación se llevará a cabo con un enfoque interactivo, visual y participativo, adaptado a las necesidades cognitivas y físicas de las personas mayores. Se comenzará con una actividad sensorial que permita a los participantes identificar y asociar los colores de las verduras con sus beneficios. Después se brindará información sobre cómo incorporar una variedad de colores en su dieta diaria. La sesión incluirá una actividad práctica de preparación sencilla de platos coloridos y saludables, y se concluirá con una reflexión grupal sobre las ventajas de incluir más verduras en sus comidas. Duración estimada: 60 minutos Modalidad: Presencial, adaptada a grupos pequeños para facilitar la interacción Enfoque: Participativo y sensorial, con elementos visuales y táctiles.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Cada participante recibirá una hoja con imágenes de diferentes verduras de colores, acompañadas de sus beneficios para la salud. A través de una dinámica grupal, se invitará a los participantes a asociar cada color con un beneficio específico (por ejemplo, las verduras verdes para la salud ocular y las rojas para la salud cardiovascular). Luego, se les motivará a crear un menú semanal que incluya todas las variedades de colores. Al final, se recopilarán los menús en una cartulina colectiva para reforzar el aprendizaje y compartir ideas.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, auxiliares de enfermería, tallerista Tarjetas o imágenes de verduras: De diferentes colores (rojo, verde, naranja, morado, amarillo) para mostrar visualmente la diversidad de colores y sus beneficios. Presentación visual o infografías: Explicando los beneficios de cada color y sus nutrientes asociados. Utensilios de cocina simples (opcional): Para preparar platos sencillos que incluyan verduras de diferentes colores (por ejemplo, ensaladas o sopas). Cartulinas o rotafolios: Para recopilar los menús creados por los participantes y destacar los colores y beneficios. Material de papelería: Hojas, marcadores, tijeras y pegamento para crear actividades interactivas. Recetarios simples (opcional): Con recetas fáciles de preparar que incluyan una variedad de verduras.
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La evaluación se realizará mediante una reflexión grupal y una encuesta de satisfacción al final de la capacitación. Durante la reflexión, los participantes compartirán qué aprendieron sobre los colores de las verduras y cómo piensan incorporar más verduras en su alimentación. La encuesta permitirá valorar la comprensión de los beneficios nutricionales, la claridad del contenido y el nivel de satisfacción con la actividad. Además, se recogerán observaciones sobre la aplicabilidad de la información en su vida cotidiana. Para complementar, se hará un seguimiento informal en sesiones futuras para verificar si los participantes están implementando las recomendaciones aprendidas.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	4
Práctica (s) o tema (s)	Descubriend o los colores de las verduras.
Mensaje	¡Tus sentidos pueden disfrutar de una nueva forma de comer!
Objetivo IEC	Fomentar el conocimiento y la apreciación de las diferentes texturas de las verduras en la alimentación diaria de las personas mayores, promoviendo una dieta saludable, atractiva y fácil de digerir, adaptada a sus necesidades nutricionales.
Marco de referencia	La textura de las verduras es un atributo sensorial clave que influye significativamente en la aceptación y disfrute de los alimentos especialmente en poblaciones como niños, adultos mayores o personas con necesidades alimentarias especiales. La percepción de texturas como crocante, suave, fibrosa o jugosa está mediada por la interacción entre el sentido del tacto oral, la masticación y la experiencia previa del consumidor (Szczesniak, 2002). Desde el punto de vista nutricional y culinario, las distintas texturas pueden indicar el contenido de fibra, agua o almidón, así como el método de cocción utilizado, siendo posible modificarla para mejorar la aceptación sin perder valor nutricional. Por ejemplo, técnicas como el escaldado, el horneado o el licuado permiten adaptar verduras a preferencias o necesidades específicas sin eliminar sus beneficios funcionales (FAO, 2003). Además, la textura tiene una dimensión educativa, ya que la exposición repetida a diversas consistencias favorece el desarrollo de habilidades alimentarias y la aceptación de nuevos alimentos, especialmente durante la infancia (Nicklaus, 2016). Así, trabajar las texturas de las verduras no solo es relevante desde la gastronomía, sino también desde la promoción de una alimentación saludable, placentera y adaptada a cada etapa de la vida.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La capacitación se basará en una metodología sensorial y práctica, con un enfoque interactivo y visual. Los participantes serán guiados a través de una serie de actividades que les permitirán explorar las texturas de las verduras, tanto en crudo como cocidas. La sesión incluirá una actividad de degustación, donde los participantes podrán tocar, oler y probar diversas verduras con diferentes texturas. Además, se les enseñará cómo preparar estas verduras de manera simple y saludable. La actividad también incluirá una reflexión grupal para compartir las experiencias y preferencias personales. Duración estimada: 60-75 minutos Modalidad: Presencial Enfoque: Participativo, sensorial, y adaptado a la realidad y necesidades de los adultos mayores.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Actividad 1: Explora y toca Se les presentarán diferentes verduras con texturas variadas (por ejemplo, zanahorias crujientes, espinacas suaves, pepinos jugosos, calabacines fibrosos). Los participantes podrán tocarlas, olerlas y observarlas. Luego, se les animará a describir las sensaciones que experimentan al interactuar con las verduras. Esto les ayudará a conectarse emocionalmente con los alimentos y comprender cómo las texturas pueden influir en la experiencia gastronómica. Actividad 2: Degustación sensorial Se ofrecerán pequeñas porciones de estas verduras (en crudo, cocidas al vapor, al horno o salteadas), para que los participantes puedan experimentar sus texturas en su forma natural y cocida. Cada participante deberá identificar cuál textura prefieren y por qué, resaltando las ventajas de cada una para la digestión y el disfrute.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, terapia ocupacional, tallerista Verduras variadas: Zanahorias, pepinos, espinacas, calabacines, pimientos, lechugas, brócoli, entre otras. Utensilios de cocina simples: Cuchillos, tablas de cortar, recipientes para la preparación. Recetarios o guías de preparación: Recetas simples para preparar verduras con diferentes texturas (crujientes, suaves, jugosas). Cartulinas o rotafolios: Para hacer un gráfico sobre las diferentes texturas y beneficios de las verduras. Vasos o platos pequeños: Para realizar la degustación de las verduras. Material de papelería: Hojas, marcadores, para escribir observaciones sobre las texturas favoritas de los participantes.
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La evaluación se realizará a través de una dinámica participativa y una encuesta de satisfacción al final de la actividad. Los participantes compartirán sus experiencias al explorar las diferentes texturas de las verduras y cómo se sintieron al consumirlas. Además, se les pedirá que valoren la facilidad de preparación y el sabor de las verduras al prepararlas de diferentes formas. La encuesta permitirá medir la comprensión de los beneficios de las texturas en la salud y la disposición para incorporar más variedad de verduras en su dieta diaria. Para complementar, se hará un seguimiento informal en sesiones posteriores para ver si han implementado lo aprendido.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	5
Práctica (s) o tema (s)	Sabores en la infancia
Mensaje	¡Recuerda el sabor de tu niñez!
Objetivo IEC	Reconocer la importancia de los sabores tradicionales de la infancia y cómo reintroducirlos de manera saludable en la alimentación diaria de las personas mayores.
Marco de referencia	Los sabores de la infancia constituyen una dimensión profundamente significativa en la formación de hábitos alimentarios y en la construcción de la identidad alimentaria. Durante los primeros años de vida, el ser humano establece una “memoria sensorial” ligada a los sabores que experimenta en su entorno familiar y cultural, especialmente aquellos transmitidos a través de las comidas cotidianas y afectivas (Rozin, 1990). Estas experiencias tempranas condicionan las preferencias, rechazos y disposiciones hacia ciertos alimentos en la vida adulta, funcionando como anclajes emocionales y culturales. Según Mela (2001), los sabores aprendidos en la infancia tienen una fuerte carga hedónica y emocional, lo que explica por qué muchas personas asocian ciertos alimentos con seguridad, consuelo o pertenencia. Además, la repetición y la exposición positiva a diversos sabores durante la infancia facilita la aceptación de alimentos saludables y variados, favoreciendo prácticas alimentarias más equilibradas a largo plazo (Nicklaus, 2016). Desde una perspectiva psicosocial, los sabores de la infancia no solo forman parte del desarrollo nutricional, sino también del patrimonio afectivo y cultural que acompaña a las personas a lo largo de su vida.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La actividad será experiencial, combinando la degustación de platos tradicionales con un enfoque sobre la historia personal de cada participante. La metodología incluirá una charla breve sobre la historia de los alimentos, una dinámica grupal de recuerdos y una preparación de recetas adaptadas a las necesidades actuales.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Los participantes compartirán recetas tradicionales de su infancia, adaptándolas a versiones más saludables, utilizando menos grasa o azúcares. Las recetas se recopilarán en un "recetario de recuerdos".
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, psicología Ingredientes tradicionales de platos simples Cartulinas o tarjetas para compartir recetas Material audiovisual con imágenes de alimentos de la infancia
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La evaluación se realizará mediante una reflexión grupal donde los participantes compartirán qué sabores de su infancia han descubierto o redescubierto. Se les pedirá que califiquen la actividad según su nivel de satisfacción, qué tanto han disfrutado reviviendo esos sabores y si están dispuestos a reintroducir esos alimentos en su dieta. Además, se les entregará una encuesta corta de satisfacción con preguntas sobre la comprensión de los beneficios de los alimentos de la infancia y la facilidad para adaptar las recetas tradicionales.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	6
Práctica (s) o tema (s)	Yoga sensorial para la digestión
Mensaje	"¡Escucha a tu cuerpo!
Objetivo IEC	Promover técnicas de yoga suave y respiración enfocadas en la mejora de la digestión, adaptadas a las personas mayores.
Marco de referencia	El yoga, entendido como una práctica integral que une cuerpo, mente y respiración, ha mostrado beneficios significativos sobre la función digestiva, al incidir en el sistema nervioso autónomo y en la regulación del eje intestino-cerebro. Diversas posturas (asanas) como apanasana, pavanamuktasana o trikonasana, junto con técnicas de respiración (pranayama) y meditación, pueden estimular el peristaltismo intestinal, aliviar síntomas de estreñimiento, reducir la inflamación y mejorar la absorción de nutrientes (Taneja, 2014). Además, el yoga favorece la activación del sistema nervioso parasimpático —relacionado con el "descanso y digestión"— ayudando a disminuir los niveles de cortisol y, con ello, los efectos del estrés crónico sobre el aparato digestivo (Sengupta, 2012). Estudios clínicos han demostrado que la práctica regular de yoga puede ser útil como terapia complementaria en trastornos funcionales como el síndrome de intestino irritable (SIBO), mejorando tanto los síntomas físicos como el bienestar emocional (Kuttner et al., 2006). Así, el yoga se posiciona no solo como una disciplina física, sino como una herramienta holística para promover una digestión saludable en conexión con el equilibrio mental y emocional.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se realizarán ejercicios suaves de yoga que fomentan la circulación y estimulan la digestión, seguidos de una breve explicación sobre cómo estas posturas pueden mejorar la función digestiva. Los participantes practicarán en grupo y podrán comentar cómo se sienten después de la actividad.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Se les entregará una guía impresa con posturas de yoga y respiraciones dirigidas a mejorar la digestión, que podrán seguir en su hogar.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, fisioterría física, auxiliares de alimentos Alfombrillas de yoga Música suave Guía impresa de posturas de yoga
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La evaluación se llevará a cabo mediante una autoobservación de los participantes después de realizar los ejercicios de yoga. Se les pedirá que califiquen en una escala de 1 a 5 cómo se sienten antes y después de la sesión en términos de bienestar digestivo, relajación y energía. Además, se realizará una breve encuesta de satisfacción de la actividad sobre la facilidad para realizar los ejercicios y su utilidad para mejorar la digestión.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	7
Práctica (s) o tema (s)	Cuentos gastronómicos
Mensaje	¡Los sabores se cuentan mejor con historias!
Objetivo IEC	Fomentar el valor de la tradición oral y la conexión emocional con los alimentos a través de cuentos y relatos gastronómicos.
Marco de referencia	Los cuentos gastronómicos constituyen una herramienta valiosa para la educación alimentaria, ya que combinan el poder simbólico del relato con la exploración sensorial y cultural de los alimentos. A través de narrativas que incluyen personajes, conflictos y sabores, los cuentos permiten que niñas, niños y adultos se acerquen al mundo de la alimentación desde lo emocional, lo lúdico y lo identitario (Brillat-Savarin 1825/2008). Estos relatos pueden transmitir valores como el respeto por la naturaleza, la diversidad de ingredientes, la historia de los platos tradicionales y la importancia del acto de comer en comunidad. Según Fischler (1995), la alimentación es un hecho social total, cargado de significados, por lo que contar historias sobre los alimentos permite recuperar la dimensión simbólica y afectiva del comer. Además, los cuentos promueven la imaginación y la construcción de memorias gustativas, facilitando la aceptación de nuevos alimentos, especialmente en la infancia, cuando se integran con actividades sensoriales como la lectura en voz alta, la cocina o la degustación (FAO, 2004). Así, los cuentos gastronómicos no solo entretienen, sino que educan, sensibilizan y fortalecen el vínculo entre cultura, salud y alimentación.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Lectura de cuentos gastronómicos seguidos de una reflexión grupal sobre los significados y recuerdos que evocan. Los participantes podrán compartir sus propias historias relacionadas con la comida.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Esta herramienta consiste en un taller participativo donde las personas mayores narran y representan cuentos relacionados con alimentos, recetas y tradiciones culinarias. El objetivo es promover el conocimiento, la valoración cultural y el desarrollo de hábitos alimentarios saludables a través de la narración y la creatividad.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, psicologia, auxiiares de enfermería Cuentos gastronómicos impresos Carteles o pizarras para escribir ideas Material de papelería para escribir los cuentos
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Se realizará una discusión grupal sobre los cuentos compartidos, donde se les preguntará a los participantes qué historias los impactaron más y si lograron establecer conexiones con su propia experiencia alimentaria. Además, se entregará una encuesta de satisfacción donde se valorará el nivel de disfrute de la actividad, la claridad del mensaje transmitido y si los participantes se sienten inspirados a reintroducir en su dieta comidas tradicionales o familiares.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	8
Práctica (s) o tema (s)	Remembranzas alimentarias
Mensaje	"Cada bocado tiene una historia. Conecta con los recuerdos de tu vida a través de los alimentos que marcaron tu camino."
Objetivo IEC	Explorar los recuerdos relacionados con la comida y cómo estos pueden influir en los hábitos alimenticios actuales de los adultos mayores
Marco de referencia	Las remembranzas alimentarias, entendidas como los recuerdos asociados a los alimentos, los sabores y las prácticas culinarias del pasado, constituyen una herramienta pedagógica y afectiva poderosa para explorar la identidad, la cultura y las relaciones familiares y comunitarias. Estos recuerdos, que suelen activarse a través del gusto, el olfato y las narraciones orales, conectan a las personas con su historia de vida y con las tradiciones heredadas, generando sentido de pertenencia y fortaleciendo la memoria colectiva (Sutton, 2001). Desde la antropología y la psicología cultural, se ha demostrado que los alimentos no solo nutren el cuerpo, sino también la memoria, las emociones y las relaciones sociales (Counihan, 1999). En contextos educativos, trabajar con remembranzas alimentarias —a través de relatos, fotografías, recetas o entrevistas familiares— permite recuperar saberes intergeneracionales, resignificar prácticas alimentarias y promover el diálogo de saberes entre generaciones. Además, estas remembranzas tienen un papel clave en procesos de sanación, resiliencia y afirmación cultural, especialmente en comunidades que han vivido desplazamientos, conflictos o rupturas sociales (Barthes, 2003). Así, la evocación de los sabores del pasado se convierte en un acto pedagógico, político y afectivo que enlaza cuerpo, historia y cultura.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	A través de una conversación grupal, se invitará a los participantes a compartir recuerdos de sus comidas familiares y sus significados. Se reflexionará sobre cómo adaptar esos recuerdos a opciones más saludables.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Álbum Sensorial de Sabores y Recuerdos Es una herramienta educativa que invita a los participantes a construir un álbum narrativo y sensorial donde recojan memorias personales vinculadas a alimentos, sabores, recetas y momentos significativos relacionados con la comida
Recursos	**Talento Humano: Nutricionista, Terapia Ocupacional, trabajo social** Cartulinas y marcadores Fotos de comidas tradicionales Material de papelería para escribir o ilustrar
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Al finalizar la actividad, se les pedirá a los participantes que completen una autoevaluación escrita en la que reflexionen sobre los recuerdos alimentarios que compartieron, cómo estos influyen en sus hábitos actuales y si están dispuestos a adaptar esos recuerdos a una alimentación más saludable. También se realizará una breve encuesta de satisfacción sobre el nivel de conexión emocional y el valor de la actividad en términos de redescubrimiento de la comida como parte de la identidad.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	9
Práctica (s) o tema (s)	El arte de la presentación Master Chef
Mensaje	"La comida entra por los ojos. Aprende a presentar tus platos de manera atractiva y saludable."
Objetivo IEC	Enseñar a los participantes cómo mejorar la presentación de sus platos para hacerlos más apetitosos y saludables.
Marco de referencia	La presentación de los alimentos ha pasado de ser un aspecto estético secundario a convertirse en una dimensión clave de la experiencia gastronómica, donde intervienen tanto el placer visual como la construcción simbólica del acto de comer. Inspirados por formatos mediáticos como MasterChef, que exaltan la creatividad, el detalle y la expresión artística en la cocina, cada vez más procesos educativos y formativos incorporan el montaje de platos como una forma de comunicación y apreciación sensorial. Según Delamare (2012), la disposición de los alimentos en el plato influye directamente en la percepción del sabor, ya que activa procesos de anticipación gustativa y refuerza la conexión emocional con la comida. A su vez, la neurogastronomía ha demostrado que la estética alimentaria —colores, simetrías, texturas y formas— puede modificar la valoración de un plato incluso antes de probarlo (Spence, 2017). En contextos educativos o de intervención social, promover el arte de la presentación de alimentos fortalece la autoestima de quienes cocinan, fomenta el respeto por los ingredientes y despierta la creatividad como valor nutricional y cultural. Así, más que una técnica de alta cocina, el emplatado se convierte en una herramienta pedagógica para transformar la relación con los alimentos desde el arte, el cuidado y la dignidad.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los participantes aprenderán técnicas simples para presentar sus platos de forma creativa y saludable. Se realizarán demostraciones y luego los participantes crearán sus propios platos.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Cada participante tendrá la oportunidad de crear un plato saludable y presentarlo de manera atractiva, compartiendo la experiencia con el grupo. "Nutricircuito del Plato Saludable"
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, tallerista, auxiliares de enfermería Platos, recipientes y utensilios Ingredientes saludables Decoraciones comestibles (hierbas frescas, especias)
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La evaluación se realizará observando la participación y creatividad de los participantes en la actividad de presentación de los platos. Al final, se llevará a cabo una retroalimentación grupal donde los participantes podrán comentar sobre lo que aprendieron de la presentación de los alimentos y si consideran que esta técnica podría hacer que sus comidas sean más atractivas y saludables. Se entregará una encuesta de satisfacción para valorar la facilidad y utilidad de las técnicas aprendidas.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	10
Práctica (s) o tema (s)	Celebrando logros y hábitos saludables
Mensaje	"¡Celebra tus avances! El camino hacia hábitos saludables merece ser reconocido y disfrutado."
Objetivo IEC	Reconocer los avances de los participantes en la adopción de hábitos saludables y fomentar la continuidad de estos logros.
Marco de referencia	Celebrar los logros vinculados a la adopción de hábitos saludables es una estrategia pedagógica poderosa que fortalece la motivación, el sentido de logro y la construcción de identidad en torno al autocuidado. Desde el enfoque de la psicología positiva, reconocer los avances —por pequeños que sean— potencia la autoestima, refuerza la perseverancia y genera emociones positivas asociadas al cambio de comportamiento (Seligman, 2002). Además, en contextos educativos o comunitarios, celebrar en colectivo promueve el sentido de pertenencia, el apoyo mutuo y la sostenibilidad de prácticas saludables a largo plazo (Deci & Ryan, 2000). En procesos de educación alimentaria, por ejemplo, reconocer públicamente la mejora en la calidad del desayuno, la reducción del consumo de azúcares o el aumento en el consumo de frutas y verduras puede generar un ciclo virtuoso de compromiso, entusiasmo y aprendizaje. Según Freire (1997), todo proceso educativo transformador debe partir de la vivencia, la emoción y la dignificación de los sujetos, y las celebraciones —cuando son auténticas y significativas— permiten afirmar a las personas en su camino hacia el bienestar. Así, celebrar no es un acto superficial, sino una herramienta pedagógica que da sentido, continuidad y valor a los esfuerzos por vivir más saludablemente.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Los participantes compartirán sus logros en términos de alimentación saludable, discutiremos cómo se sienten y qué les ha ayudado a mantener estos hábitos. Al final, se entregarán certificados simbólicos.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Un mural donde se destacan los logros alcanzados por cada participante, reforzando el apoyo mutuo.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, Certificados o premios simbólicos Mural o cartel grande Material para decoración (pegatinas, marcadores)
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La evaluación se realizará en dos partes: autoevaluación grupal y encuesta de satisfacción. Los participantes compartirán sus logros y reflexionarán sobre cómo han cambiado sus hábitos alimentarios durante el proceso. Se les pedirá que califiquen la actividad en función de su satisfacción con los avances logrados y la motivación para seguir adelante. Al final, se les dará un pequeño certificado de participación, y los resultados de la encuesta ayudarán a medir la efectividad de la celebración y la integración de hábitos saludables.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	11
Práctica (s) o tema (s)	Importancia de una alimentación balanceada
Mensaje	¡Equilibra tu plato, equilibra tu vida! Una alimentación balanceada es la base de tu bienestar."
Objetivo IEC	Brindar conocimientos sobre cómo estructurar una alimentación equilibrada que responda a las necesidades nutricionales en la adultez mayor.
Marco de referencia	Una alimentación balanceada es fundamental para mantener la salud, prevenir enfermedades y favorecer un adecuado desarrollo físico y mental a lo largo del ciclo vital. Este tipo de alimentación se caracteriza por el consumo equilibrado de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales), en cantidades adecuadas y distribuidas a lo largo del día, según las necesidades individuales (FAO & OMS, 2004). Diversos estudios han demostrado que una dieta variada y balanceada contribuye no solo al buen funcionamiento del organismo, sino también a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (OPS, 2020). Además, desde un enfoque integral, una alimentación equilibrada está estrechamente vinculada al bienestar emocional, el rendimiento académico y laboral, y la calidad de vida en general (UNICEF, 2019). En contextos educativos, promover una alimentación balanceada implica no solo transmitir conocimientos nutricionales, sino también generar conciencia crítica sobre el entorno alimentario, los determinantes sociales de la salud y la importancia de tomar decisiones informadas y sostenibles respecto a los alimentos.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Charla educativa con apoyo visual (pirámide alimentaria, plato saludable), seguida de una dinámica en la que los participantes construyen su "plato ideal" usando imágenes de alimentos.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Plantilla con el dibujo de un plato para que los participantes lo completen recortando y pegando imágenes de alimentos en proporciones adecuadas.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, equipo profesional Material impreso con el plato saludable Revistas o recortes de alimentos Tijeras, pegamento, marcadores
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Cuestionario de conocimientos antes y después de la sesión. Evaluación visual de los platos armados. Encuesta de satisfacción para conocer la utilidad de la información recibida.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	12
Práctica (s) o tema (s)	El impacto de los ultraprocesados en la salud
Mensaje	¡No todo lo que viene en paquete es bueno para tu cuerpo! Aprende a reconocer y reducir los ultraprocesados."
Objetivo IEC	Identificar los efectos negativos del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados y promover alternativas saludables.
Marco de referencia	El consumo excesivo de alimentos ultraprocesados —aquellos formulados a partir de ingredientes industriales y con escaso valor nutricional como azúcares añadidos, grasas refinadas, sodio y aditivos— se ha asociado con un aumento significativo del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión y ciertos tipos de cáncer (Monteiro et al., 2019). Estos productos, que incluyen bebidas azucaradas, snacks, cereales industriales, embutidos y comidas listas para calentar, suelen tener un alto poder adictivo, bajo contenido de fibra y micronutrientes, y están diseñados para favorecer el consumo excesivo. Según estudios recientes, dietas ricas en ultraprocesados también afectan negativamente la salud mental, el microbioma intestinal y los patrones de sueño (Fardet & Rock, 2020). Además, desde una perspectiva social, el avance de estos productos ha desplazado prácticas culinarias tradicionales y ha debilitado los sistemas alimentarios locales y sostenibles. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) recomienda reducir su consumo, fomentar el etiquetado claro de los alimentos y promover políticas públicas que faciliten el acceso a alimentos frescos y mínimamente procesados. Educar sobre los riesgos de los ultraprocesados y fortalecer la soberanía alimentaria son pasos clave hacia una alimentación saludable y digna.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Charla educativa con apoyo visual (pirámide alimentaria, plato saludable), seguida de una dinámica en la que los participantes construyen su “plato ideal” usando imágenes de alimentos.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Los participantes usarán un sistema de colores (verde, amarillo, rojo) para clasificar alimentos según su nivel de procesamiento.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, Envases o etiquetas de productos reales Semáforos impresos para clasificar Pizarra y marcadores
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Ejercicio práctico de clasificación de alimentos, test de conocimientos al finalizar, y encuesta de satisfacción para medir comprensión y aplicabilidad del tema.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	13
Práctica (s) o tema (s)	Hidratación adecuada y su relación con la salud
Mensaje	"¡Hidrátate para vivir mejor! El agua es tu mejor aliada para una vida saludable."
Objetivo IEC	Sensibilizar sobre la importancia de una adecuada hidratación y su impacto en la salud física y cognitiva de las personas mayores.
Marco de referencia	Mantener una hidratación adecuada es esencial para el funcionamiento óptimo del organismo, ya que el agua participa en procesos vitales como la regulación de la temperatura corporal, la digestión, la eliminación de toxinas, el transporte de nutrientes y el equilibrio de electrolitos (Popkin, D'Anci & Rosenberg, 2010). La deshidratación, incluso en niveles leves, puede afectar negativamente el rendimiento físico, la concentración, el estado de ánimo y las funciones cognitivas, especialmente en niños, personas mayores y trabajadores expuestos a altas temperaturas (EFSA, 2010). Además, una ingesta insuficiente de líquidos se ha asociado con un mayor riesgo de cálculos renales, infecciones urinarias y estreñimiento (Manz & Wentz, 2005). Las recomendaciones sugieren preferir el consumo de agua potable y reducir al mínimo el consumo de bebidas azucaradas o con cafeína, que pueden contribuir al desequilibrio hídrico. Promover hábitos de hidratación saludable en contextos educativos y comunitarios no solo mejora la salud física, sino que también refuerza comportamientos preventivos y de autocuidado a lo largo de la vida.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Charla con apoyo visual sobre los beneficios del agua, tipos de bebidas y señales de deshidratación. Actividad práctica: cálculo del consumo de agua diario.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Ficha diaria de registro de vasos de agua consumidos durante una semana, con incentivo al cumplimiento.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, Vasos medidores o botellas reutilizables Fichas impresas de seguimiento Infografías visuales
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Revisión del registro semanal de consumo, autoevaluación sobre cambios en hábitos de hidratación, y encuesta de satisfacción al final de la semana.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	14
Práctica (s) o tema (s)	El poder de las porciones controladas
Mensaje	¡Pequeñas porciones, grandes beneficios! Aprende a escuchar a tu cuerpo y come lo justo."
Objetivo IEC	Educar sobre el control de porciones para prevenir el sobrepeso, mejorar la digestión y promover el bienestar general en la tercera edad.
Marco de referencia	Aprender a escuchar las señales internas de hambre y saciedad es una habilidad clave para promover una alimentación consciente y prevenir el consumo excesivo. Esta práctica, conocida como “alimentación intuitiva”, ayuda a las personas a reconectar con su cuerpo y tomar decisiones alimentarias basadas en sus necesidades fisiológicas más que en estímulos externos o emociones (Tribole & Resch, 2020). Comer en porciones moderadas, sin restricciones extremas ni excesos, favorece la digestión, regula los niveles de glucosa en sangre y previene el sobrepeso y otras enfermedades crónicas asociadas a dietas desbalanceadas (WHO, 2021). Además, estudios han demostrado que el tamaño de la porción influye significativamente en la cantidad que se consume, y que ofrecer porciones más pequeñas puede reducir la ingesta sin generar sensación de privación (Rolls et al., 2004). Promover el hábito de comer lo justo, reconociendo cuándo se está satisfecho, no solo mejora la salud física, sino que fortalece la relación positiva con los alimentos y con el cuerpo.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Demostración de porciones reales versus recomendadas, seguida de un ejercicio práctico donde los participantes arman un plato balanceado.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Entrega de una tabla con medidas caseras (taza, cuchara, puño) para facilitar el control de porciones en casa.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, Alimentos reales o réplicas Vasos, cucharas, platos de diferentes tamaños Guía visual de porciones
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Revisión de platos armados, cuestionario breve sobre contenido aprendido, y encuesta de satisfacción respecto a la aplicabilidad en casa.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	15
Práctica (s) o tema (s)	Comer con conciencia – Mindful Eating
Mensaje	Actividad física en la tercera edad
Objetivo IEC	Fomentar la importancia de la actividad física regular en personas mayores como estrategia para mejorar la salud física, mental y emocional, promoviendo rutinas adaptadas a sus capacidades y motivando la autonomía y calidad de vida.
Marco de referencia	La actividad física en la tercera edad es fundamental para mantener la movilidad, la independencia funcional y prevenir enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, obesidad y osteoporosis. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), los adultos mayores deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular y de equilibrio. La práctica regular mejora la salud mental, disminuye el riesgo de caídas, y contribuye al bienestar social y emocional (ACSM 2018). Además, desde un enfoque de envejecimiento activo, la actividad física promueve la inclusión, la autoestima y el sentido de propósito en esta etapa de la vida.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Charla participativa con apoyo audiovisual sobre beneficios de la actividad física en la vejez. Ejercicio práctico: rutina de movimientos suaves adaptados (movilidad articular, respiración, estiramientos, marcha en el lugar). Espacio de retroalimentación y preguntas.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Taller vivencial con enfoque en aprendizaje significativo y corporal, integrando elementos de pedagogía del movimiento y educación para la salud. Se promueve el diálogo de saberes y el aprendizaje desde la experiencia y el cuerpo como recurso activo.
Recursos	Proyector o televisor para video de apoyo Sillas estables para ejercicios sentados Música suave para acompañar la rutina Fichas con ejercicios ilustrados Botellas con agua para hidratación Disposición de colchonetas (opcional)
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Comparación de respuestas antes y después de la práctica sobre emociones al comer, encuesta sobre utilidad del ejercicio y motivación para continuar la práctica.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	16
Práctica (s) o tema (s)	Nutrición y prevención de enfermedades
Mensaje	"¡Comer bien es tu mejor medicina! Prevén enfermedades desde tu plato."
Objetivo IEC	Educar sobre cómo una alimentación adecuada puede prevenir enfermedades comunes en la adultez mayor como la hipertensión, diabetes y osteoporosis.
Marco de referencia	Una alimentación equilibrada y adecuada es un pilar fundamental para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer (WHO, 2020). La ingesta suficiente de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables contribuye a mantener un peso corporal saludable, regular los niveles de glucosa y lípidos en sangre, y fortalecer el sistema inmunológico (López et al., 2018). Por otro lado, dietas ricas en alimentos ultraprocesados, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio están asociadas con un mayor riesgo de desarrollo de patologías metabólicas y cardiovasculares (Monteiro et al., 2019). Además, la nutrición adecuada en etapas tempranas de la vida puede influir positivamente en la prevención de enfermedades en la adultez, evidenciando la importancia de intervenciones nutricionales integrales y políticas públicas que promuevan hábitos saludables en toda la población (FAO, 2019).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Charla con ejemplos reales de alimentos protectores, lectura de casos, y construcción colectiva de un menú preventivo.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Diseño grupal de un menú semanal enfocado en la prevención de enfermedades crónicas.
Recursos	Recurso Humano: Nutricionista Carteles con grupos de alimentos Fichas de enfermedades comunes Plantillas para diseño de menú
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Comparación de conocimientos antes y después, revisión de los menús elaborados, encuesta sobre claridad de la información y disposición a implementar cambios.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	17
Práctica (s) o tema (s)	Planificación de menús saludables para toda la familia
Mensaje	"¡Cocinar en familia, comer con salud! Planifica menús que todos disfruten."
Objetivo IEC	Desarrollar habilidades para planificar menús semanales saludables, accesibles y variados, que incluyan a todos los miembros de la familia.
Marco de referencia	La planificación de menús saludables para toda la familia es una estrategia clave para promover una alimentación balanceada que cubra las necesidades nutricionales de cada integrante, considerando sus edades, preferencias y condiciones especiales (FAO, 2019). Diseñar menús variados y equilibrados que incluyan frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos ayuda a prevenir deficiencias nutricionales y enfermedades crónicas, además de fomentar hábitos alimentarios positivos desde la infancia (WHO, 2020). La planificación adecuada también contribuye a una mejor organización del hogar, optimizando la compra de alimentos y reduciendo el desperdicio, lo que tiene un impacto económico y ambiental positivo (García et al., 2017). Para lograrlo, es fundamental que las familias reciban educación nutricional y herramientas prácticas que les permitan adaptar las recomendaciones a su contexto cultural y socioeconómico, garantizando así la sostenibilidad de las buenas prácticas alimentarias (Krebs-Smith et al., 2021).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Taller práctico para diseñar menús semanales, análisis de recetas típicas para hacerlas más saludables y reflexiones sobre el presupuesto alimentario.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Formato semanal para construir el menú familiar, con espacio para lista de compras y ajustes nutricionales.
Recursos	Talento Humano: Nutricionista, trabajo social Plantillas impresas del planificador Ejemplos de menús y recetas Calculadora y lápices
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA
Presentación de menús por grupos, revisión de ajustes saludables, encuesta de satisfacción y autoevaluación del proceso.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	18
Práctica (s) o tema (s)	Nutrición en la tercera edad: necesidades y ajustes alimentarios
Mensaje	"¡Alimenta tu edad con sabiduría! Aprende qué necesita tu cuerpo hoy."
Objetivo IEC	Comprender las necesidades nutricionales específicas de la tercera edad y los ajustes que deben realizarse en la alimentación diaria.
Marco de referencia	La nutrición en la tercera edad requiere una atención especial debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, como la disminución de la masa muscular, alteraciones en el metabolismo, y cambios en la función gastrointestinal, que afectan la absorción y utilización de nutrientes (Morley et al., 2010). Las personas mayores presentan una mayor necesidad de nutrientes específicos como proteínas de alta calidad, calcio, vitamina D, vitaminas del complejo B y antioxidantes, los cuales son fundamentales para preservar la masa muscular, la salud ósea y el sistema inmunológico (Wolfe, 2012; López et al., 2018). Además, es necesario ajustar la ingesta calórica para evitar el sobrepeso común en esta etapa, sin comprometer la densidad nutricional de los alimentos (WHO, 2020). La adaptación de las preparaciones alimentarias para facilitar la masticación y digestión, así como la consideración de condiciones crónicas como diabetes o hipertensión, es crucial para mantener una alimentación adecuada y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores (Campbell et al., 2017).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Charla interactiva, uso de ejemplos prácticos y comparación de menús antes/después del ajuste nutricional. Participación en pequeños grupos.
No. de participantes por sesión	20
Herramienta pedagógica	Lista guía para identificar necesidades personales (baja sal, más fibra, menos azúcar, textura modificada, etc.).
Recursos	Fichas informativas Carteles ilustrativos Checklist impreso
Registro fotográfico del material	Registro fotográfico de la sesión Registro de Asistencia de los participantes a la sesión desarrollada
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Revisión del checklist individual completado, test de conocimientos post sesión y encuesta sobre percepción de utilidad de los ajustes propuestos.

REVISIÓN Y APROBACIÓN			
FECHA 31/10/2025	NOMBRE	CARGO	FIRMA
ELABORO	LAURA JULIANA CABRERA RAMIREZ	NUTRICIONISTA	
APROBO	ALEJANDRA CARO VENEGAS	COORDINADORA	