	MUNICIPIO DE CALDAS **DIRECCIÓN TÉCNICA DE SALUD** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS**	

INFORME: 6	**MUNICIPIO:** Caldas
ZONA: URBANA__X____ RURAL ___X___	**BARRIO O VEREDA:** Institución Educativa 4 NOVIEMBRE 2025

ACTIVIDAD PIC:

Realizar en el año (1) ciclos de educación y comunicación para la salud, de 9 sesiones cada uno y de 45 minutos de duración con previa planeación y preparación , en “Alimentación Saludable” con base en guías alimentarias dirigida a adolescentes, jóvenes, adultos, o adulto mayor (puede seleccionar un curso de vida) en grupos de 20 personas que serán las mismas durante todo el proceso educativo.

TEMA PRINCIPAL: Reconociendo los grupos de alimentos y su papel en la construcción de una alimentación equilibrada, basados en las guías alimentarias colombianas y en la promoción de hábitos saludables en adolescentes y jóvenes.

OBJETIVOS

- Identificar los principales grupos de alimentos y su función en el organismo.
- Promover la comprensión del equilibrio alimentario como base de la salud integral.
- Fomentar la toma de decisiones saludables al seleccionar alimentos para el consumo diario.

METODOLOGÍA:

La sesión se desarrolla mediante una metodología participativa, demostrativa y reflexiva. Se emplearán dinámicas grupales, análisis guiado y construcción colectiva del conocimiento. El aprendizaje se fomentará a través de la observación, el diálogo y el uso de material visual interactivo.

MATERIALES:

- Pizarra o rotafolio y marcadores.
- Imágenes o tarjetas de alimentos reales (frutas, verduras, cereales, fuentes de proteína, etc.).
- Proyector.
- Hojas de trabajo y bolígrafos.
- Carteles con los grupos de alimentos según las guías alimentarias colombianas.

FECHA DE REALIZACIÓN:	HORA DE INICIO:	HORA DE TERMINACIÓN:

	MUNICIPIO DE CALDAS **DIRECCIÓN TÉCNICA DE SALUD** **PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS**	

4 NOVIEMBRE 2025	12:00 p.m.	1:15 p.m.

INSTITUCIÓN O SECTOR QUE REALIZA LA ACTIVIDAD:
E.S.E. Centro de Salud las Mercedes – Plan de Intervenciones Colectivas Caldas.

ORDEN DEL DIA

1. Bienvenida y activación cognitiva.
2. Introducción a los grupos de alimentos.
3. Actividad participativa: clasificando alimentos.
4. Socialización y análisis de resultados.
5. Conclusiones, evaluación rápida y compromisos.

MARCO CONCEPTUAL

- **Grupos de Alimentos:** Conjunto de alimentos clasificados según su composición nutricional y su función en el organismo. Facilitan la comprensión del equilibrio en la dieta.
- **Frutas y Verduras:** Principales fuentes de vitaminas, minerales, agua y fibra. Protegen contra enfermedades crónicas.
- **Cereales, Tubérculos y Derivados:** Fuente de energía para las actividades diarias; incluyen arroz, papa, plátano, avena, pastas, entre otros.
- **Leguminosas y Alimentos Proteicos:** Ayudan al crecimiento y reparación de tejidos. Incluyen carnes, huevos, lácteos y granos como fríjol y lenteja.
- **Grasas y Aceites Saludables:** Necesarios para funciones metabólicas y hormonales; deben consumirse con moderación.
- **Agua:** Elemento esencial para la vida; indispensable para el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo.

DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA

- **PRESENTACION E INTRODUCCION**

Se inicia la sesión con la pregunta:
“¿Cuáles alimentos creen que deben comerse todos los días y por qué?”

Los estudiantes comparten sus ideas. Se presenta una explicación breve sobre la importancia de conocer los grupos de alimentos para mantener una alimentación saludable.

2. ACTIVIDAD CENTRAL

- Se dividen los estudiantes en **4 grupos de 5 integrantes**.
- Cada grupo recibe tarjetas con diferentes alimentos.
- Instrucción:
  "Clasifiquen las tarjetas según el grupo de alimentos al que corresponden y expliquen por qué."
- Los grupos organizan la información en las hojas de trabajo.
- Se realiza socialización: cada grupo presenta un ejemplo de cada categoría.
- El facilitador complementa con una explicación guiada de las funciones de cada grupo y su importancia en la salud del adolescente.

1. ACTIVIDAD DE CIERRE

Los grupos escriben en un papelógrafo una **propuesta para mejorar su alimentación diaria**, por ejemplo:

- Incluir una fruta en el descanso escolar.
- Cambiar bebidas azucaradas por agua.
- Incorporar verduras en una comida del día.

Cada grupo expone su propuesta y se invita a implementarla durante la semana.

CONCLUSIONES

Se enfatiza que conocer los grupos de alimentos permite organizar mejor la alimentación, favorece el crecimiento, mejora el rendimiento escolar y previene enfermedades. Se motiva a los estudiantes a aplicar pequeños cambios en su rutina diaria para avanzar hacia hábitos saludables sostenibles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Guías Alimentarias para la Población Colombiana. Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social.

Organización Panamericana de la Salud (OPS) / Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos: Estrategias para la Promoción de la Salud. Washington, D.C.: OPS/OMS.

Instituto Nacional de Salud (INS). (2020). Recomendaciones Nutricionales y Guías de Alimentación Saludable. Bogotá, Colombia: INS.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Estrategias de Promoción de Hábitos Saludables en Nutrición y Alimentación. Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social.

MUNICIPIO DE CALDAS
DIRECCIÓN TÉCNICA DE SALUD
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

E.S.E. Centro de Salud LAS MERCEDES - CALDAS

REGISTRO FOTOGRAFICO

FOTO 1



FOTO 2



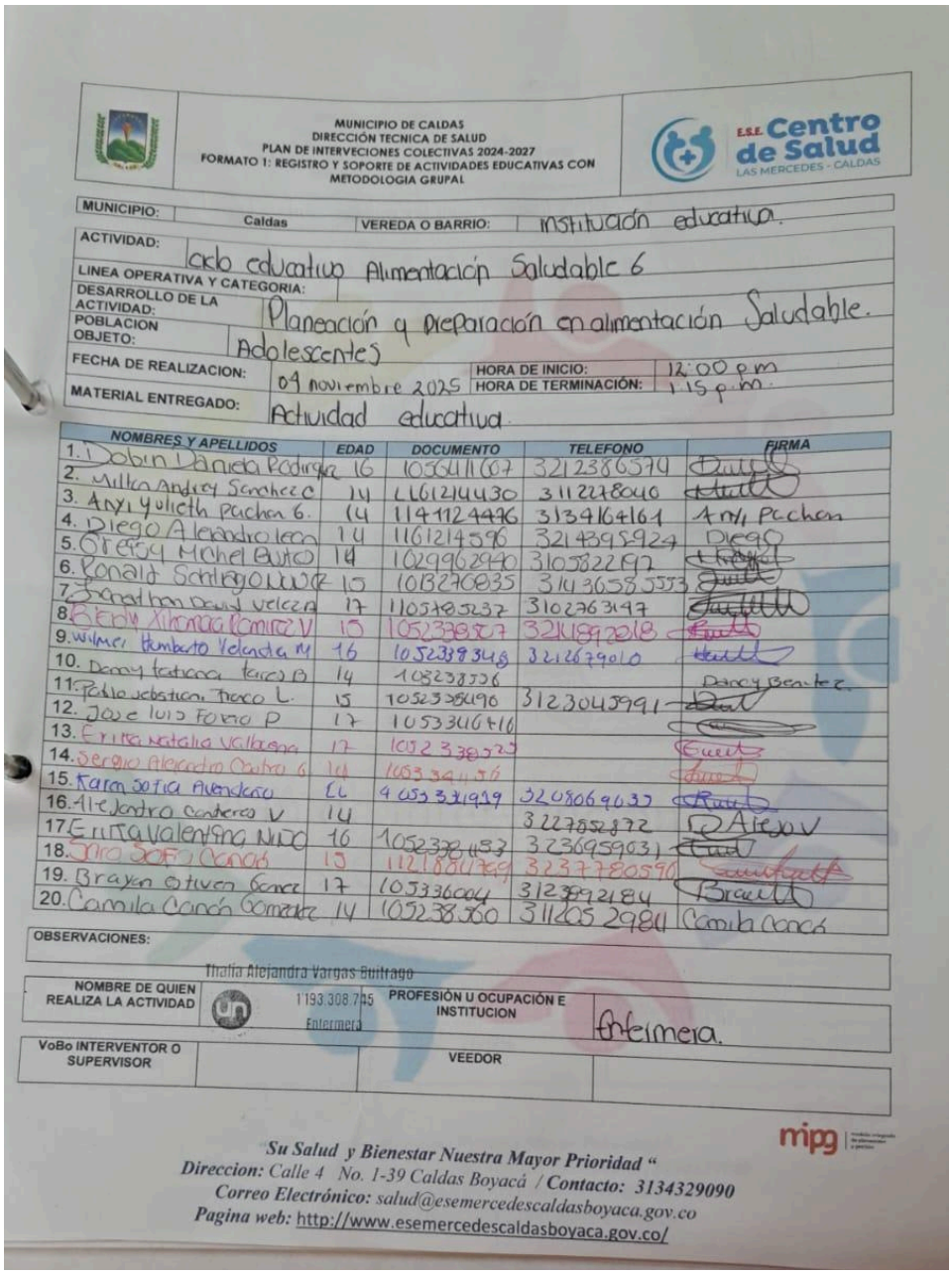
FOTO 3



FOTO 4



LISTA DE ASISTENCIA



MUNICIPIO DE CALDAS
DIRECCIÓN TECNICA DE SALUD
PLAN DE INTERVECIONES COLECTIVAS 2024-2027
FORMATO 1: REGISTRO Y SOPORTE DE ACTIVIDADES EDUCATIVAS CON METODOLOGIA GRUPAL

E.S.E. Centro de Salud LAS MERCEDES - CALDAS

MUNICIPIO: Caldas | VEREDA O BARRIO: Institución educativa.
ACTIVIDAD: ciclo educativo Alimentación Saludable 6
LINEA OPERATIVA Y CATEGORIA:
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Planeación y preparación en alimentación Saludable.
POBLACION OBJETO: Adolescentes
FECHA DE REALIZACION: 09 noviembre 2025 | HORA DE INICIO: 12:00 p.m | HORA DE TERMINACIÓN: 1:15 p.m.
MATERIAL ENTREGADO: Actividad educativa.

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DOCUMENTO	TELEFONO	FIRMA
1. Dabin Daniela Rodriguez	16	1053411067	3212386574	
2. Milka Andrey Sanchez C	14	1161214430	3112278040	
3. Anyi Yulieth Pachon G.	14	1141124496	3134164161	Anyi Pachon
4. Diego Alejandro Lora	14	1161214596	3214395924	Diego
5. Greisy Michel Bueno	14	1029962840	3105822497	
6. Ronald Santiago Lopez	15	1013270035	3143658553	
7. Jonathan David velez A	17	1105785237	3102763197	
8. Erika Ximena Gomez V	15	1052338827	3214892018	
9. Wilmer Humberto Valencia M	16	1052339348	3212679010	
10. Danny Tatiana Lora B	14	1082387336		Danny Benitez
11. Pablo sebastian Tirado L.	15	1052338490	3123043991	
12. Jose luis Forero P	17	1053346416		
13. Erika Natalia Valbuena	17	1052338929		
14. Sergio Alejandro Castro G	14	1053341956		
15. Karen Sofia Avendaño	14	1053331919	3208690337	
16. Alejandra Contreras V	14		3227052872	
17. Erika Valentina Nieto	16	1052338453	3236959031	
18. Sara Sofia Canas	15	1121884769	3237780590	
19. Brayan Ostiven Sanc	17	1053336044	3123892184	
20. Camila Cancó Gomez	14	1052338360	3112052984	Camila Cancó

OBSERVACIONES:

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD: Thalia Alejandra Vargas Buitrago | 1193.308.705 Enfermera | PROFESIÓN U OCUPACIÓN E INSTITUCION: Enfermera.

VoBo INTERVENTOR O SUPERVISOR | VEEDOR

mipg

Su Salud y Bienestar Nuestra Mayor Prioridad "
Direccion: Calle 4 No. 1-39 Caldas Boyacá / Contacto: 3134329090
Correo Electrónico: salud@esemercedescaldasboyaca.gov.co
Pagina web: http://www.esemercedescaldasboyaca.gov.co/

mipg modelo integrado de planeación y gestión

NOMBRE	CARGO	FIRMA
THALIA ALEJANDRA VARGAS BUITRAGO	ENFERMERA	