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

INFORME: 7	**MUNICIPIO:** Caldas
ZONA: URBANA__X____ RURAL ___X___	**BARRIO O VEREDA:** Institución Educativa 6 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: Construcción del Plato Saludable Colombiano, proporciones recomendadas y organización equilibrada de las comidas diarias. Esta sesión profundiza en cómo convertir el conocimiento teórico sobre los grupos de alimentos en una práctica real, aplicable y cotidiana.

OBJETIVOS

Fortalecer en los participantes la capacidad de planificar comidas equilibradas aplicando las proporciones del Plato Saludable Colombiano.

METODOLOGÍA:

Se empleó una metodología **participativa, experiencial y demostrativa**, centrada en el aprendizaje significativo. La sesión integró:

- **Construcción colectiva del saber:** Los estudiantes aportan experiencias sobre sus hábitos diarios.
- **Análisis guiado:** El facilitador explica conceptos mientras relaciona los ejemplos con situaciones reales.
- **Trabajo colaborativo:** Actividades en grupos pequeños para construir un plato saludable aplicando las proporciones aprendidas.
- **Reflexión crítica:** Se analizan los obstáculos comunes que dificultan una alimentación equilibrada (costos, gustos, disponibilidad).
- **Aprendizaje basado en retos:** Cada grupo resuelve una situación alimentaria real diseñando una alternativa saludable.

Este enfoque favorece la motivación, la participación activa y la apropiación del contenido.

MATERIALES:

- Rotafolio o pizarra, marcadores.
- Afiches de los grupos de alimentos y modelo del Plato Saludable Colombiano.
- Tarjetas impresas de alimentos típicos de consumo escolar y familiar.
- Proyector y presentación visual (opcional).
- Hojas de trabajo por grupo.
- Tijeras, pegante, colores (para actividades manuales).
- Ejemplos reales de menús comunes (desayunos, almuerzos, refrigerios).

Los recursos permitieron combinar elementos visuales, manipulativos y escritos para facilitar la comprensión del concepto de proporciones.

FECHA DE REALIZACIÓN:	**HORA DE INICIO:**	**HORA DE TERMINACIÓN:**
6 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

Plato Saludable Colombiano:

Herramienta pedagógica que muestra la proporción ideal de alimentos en una comida principal. Está basado en recomendaciones científicas del Ministerio de Salud, promoviendo el consumo equilibrado de alimentos frescos, variados y culturalmente aceptados.

Distribución General del Plato:

- **½ del plato:** frutas y verduras de diferentes colores (aportan vitaminas, minerales, antioxidantes, agua y fibra).

- **¼ del plato:** alimentos ricos en carbohidratos complejos como papa, plátano, arroz, pasta, yuca o avena (fuente de energía).

- **¼ del plato:** alimentos proteicos como carnes magras, huevo, pollo, leguminosas o lácteos (reparación y construcción de tejidos).

Agua como bebida principal:

Favorece la hidratación adecuada sin aporte calórico excesivo.

Alimentos ultraprocesados:

Productos con altas cantidades de sodio, azúcar y grasas que deben consumirse de manera muy ocasional.

Este marco conceptual orienta a los estudiantes hacia la planificación consciente de sus comidas diarias y la prevención de enfermedades crónicas.

DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA

- **PRESENTACION E INTRODUCCION**

La sesión inició con la pregunta: **"¿Cómo suele verse tu plato en el almuerzo?"**

Los estudiantes describieron sus comidas habituales. Esto permitió identificar que, con frecuencia, predominan los carbohidratos y las proteínas, mientras que las verduras son escasas o inexistentes.

Se explicó la importancia de la proporción en la alimentación, destacando que **no es solo qué comemos, sino cuánto y con qué frecuencia**.

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Fase 1 – Organización en grupos

Los 20 participantes se dividieron en **4 grupos de 5 estudiantes**.

Fase 2 – Clasificación de tarjetas

Cada grupo recibió tarjetas con imágenes de alimentos comunes.
Debían clasificarlos en frutas y verduras, carbohidratos, proteínas o grasas saludables.

Fase 3 – Diseño del plato

Usando una hoja con un plato dibujado, los grupos ubicaron los alimentos cortados respetando proporciones del modelo saludable.
Se les pidió justificar su elección en relación con energía, saciedad y salud.

Fase 4 – Análisis de menús reales

Los grupos evaluaron ejemplos de menús reales de los estudiantes (refrigerio escolar, almuerzo casero, cena).
Debían responder:

- ¿Qué alimentos faltan en el menú?
- ¿Qué alimentos sobran?
- ¿Qué cambios simples podrían hacerse?

Esta actividad permitió aplicar el conocimiento a situaciones del día a día.

1. **ACTIVIDAD DE CIERRE**

Cada grupo elaboró una propuesta de mejora para su alimentación diaria, tales como:

- Sustituir un paquete por una fruta en el descanso.
- Aumentar la porción de verduras en la comida principal.
- Elegir agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Preparar refrigerios saludables con bajo costo.

Se socializaron las propuestas y se estableció un compromiso de implementación por una semana.

CONCLUSIONES

- El Plato Saludable Colombiano es una herramienta clara y sencilla que permite planear comidas balanceadas sin necesidad de contar calorías.
- Los estudiantes reconocieron que sus hábitos actuales pueden mejorar con ajustes simples, económicos y accesibles.
- La participación activa permitió comprender la importancia de incluir verduras y frutas en mayor proporción.
- Los asistentes manifestaron interés en aplicar los cambios en casa y en la institución educativa, favoreciendo hábitos duraderos.

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.

REGISTRO FOTOGRAFICO

FOTO 1



FOTO 2



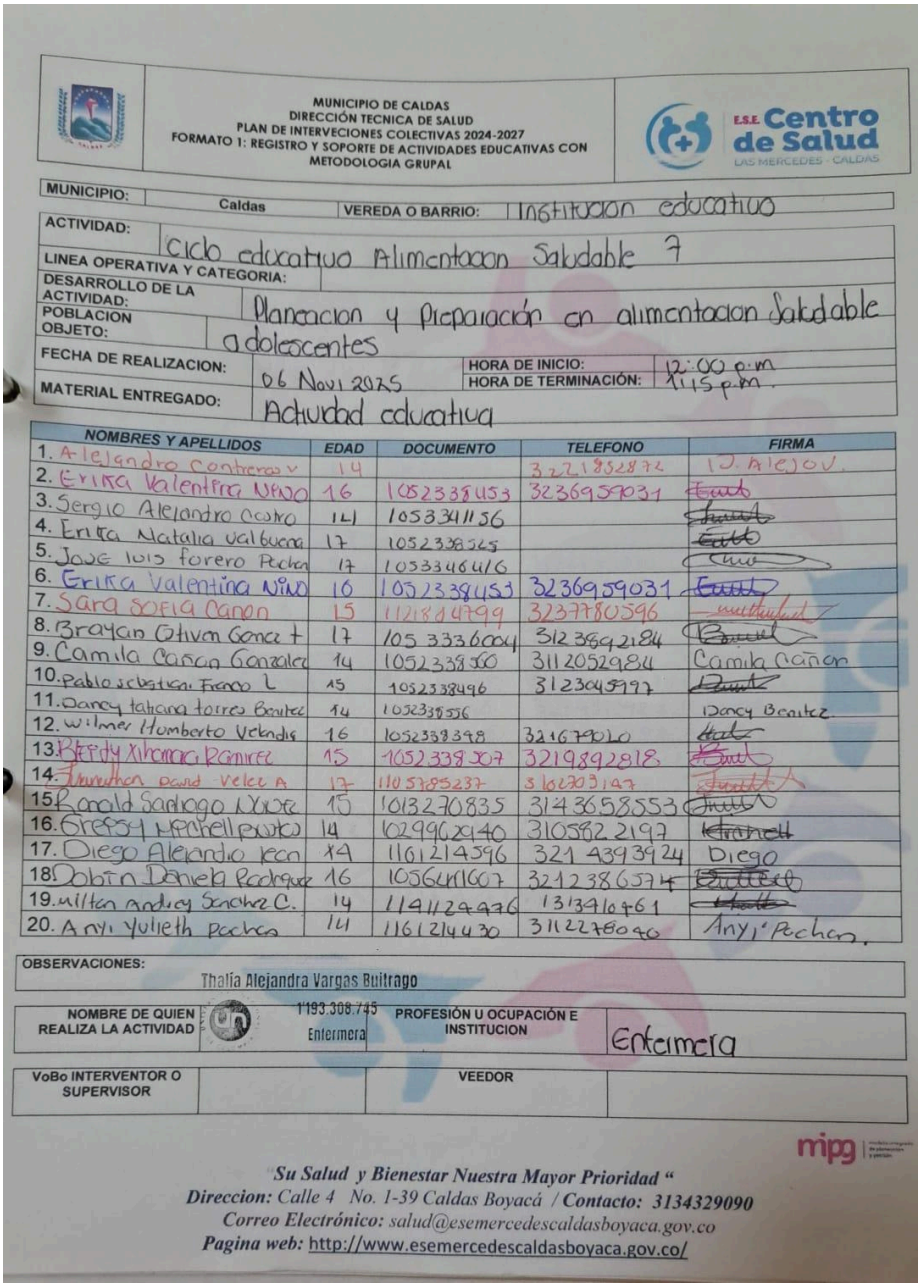
FOTO 3



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: Institucion educativo
ACTIVIDAD: ciclo educativo Alimentacion Saludable 7
LINEA OPERATIVA Y CATEGORIA:
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Planeacion y Preparación en alimentacion Saludable
POBLACION OBJETO: adolescentes
FECHA DE REALIZACION: 06 Nov 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. Alejandro Contreras V	14		3221852872	[illegible]
2. Erika Valentina Niño	16	1052338453	3236959031	[illegible]
3. Sergio Alejandro Acosta	14	1053311156		[illegible]
4. Erika Natalia valbuena	17	1052338325		[illegible]
5. Jose luis forero Pacheco	17	1053346416		[illegible]
6. Erika Valentina Niño	16	1052338453	3236959031	[illegible]
7. Sara SOFIA Canon	15	1121844799	3237780596	[illegible]
8. Brayan Otivon Gonzalez	17	1053336004	3123892184	[illegible]
9. Camila Cañon Gonzalez	14	1052338560	3112052984	Camila Cañon
10. Pablo sebastian Franco L	15	1052338496	3123045997	[illegible]
11. Dancy tatiana torres Beltran	14	1052338536		Dancy Beltran
12. wilmer Humberto Velandia	16	1052338398	3216790120	[illegible]
13. Brayan Yohana Ramirez	15	1052338207	3219892818	[illegible]
14. Jonathan David Velez A	17	1105785237	3162303147	[illegible]
15. Ronald Santiago Nuñez	15	1013270835	3143658553	[illegible]
16. Gresly Mariell pinto	14	1029902940	3105822197	[illegible]
17. Diego Alejandro Rea	14	1161214596	3214393924	Diego
18. Robin Daniela Rodriguez	16	1056411607	3212386574	[illegible]
19. milton andrey Sanchez C.	14	1141129436	3139104761	[illegible]
20. Anyi Yulieth Pacheco	14	1161214430	3122780940	Anyi Pacheco.

OBSERVACIONES: Thalia Alejandra Vargas Beltrago

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD | 1193.308.745 | 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/

NOMBRE	CARGO	FIRMA
THALIA ALEJANDRA VARGAS BUITRAGO	ENFERMERA	