INFORME: 8	**MUNICIPIO:** Caldas
ZONA: URBANA__X____ RURAL ___X___	**BARRIO O VEREDA:** Institución Educativa 10 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: Alimentación Consciente: Reconociendo señales internas de hambre y saciedad, autorregulación alimentaria, y estrategias para mejorar la relación con los alimentos.

Este tema permite que los conocimientos adquiridos en sesiones previas (grupos de alimentos, proporciones, etiquetas y elección saludable) se integren en un proceso más profundo de autonomía y autorreflexión.

OBJETIVOS

Promover la práctica de una alimentación consciente en los participantes, reconociendo señales corporales y emocionales que intervienen en la toma de decisiones alimentarias cotidianas.

METODOLOGÍA:

Se aplicó una metodología **vivencial, reflexiva y participativa**, basada en técnicas de educación para la salud y actividades de sensibilización.
Incluyó:

- **Ejercicios individuales de introspección:** Reconociendo sensaciones corporales antes de comer.
- **Diálogo dirigido:** Reflexión sobre hábitos alimentarios reales en la escuela y el hogar.
- **Dinámica de tarjetas:** Diferenciación de hambre física vs. hambre emocional.
- **Práctica guiada:** Mini ejercicio de alimentación consciente con un alimento sencillo.
- **Discusión grupal:** Compartir experiencias y desafíos en la autorregulación.

Esta metodología permitió conectar el aprendizaje cognitivo con la vivencia personal de los estudiantes, fortaleciendo la identificación de patrones cotidianos.

MATERIALES:

- Pizarra o rotafolio y marcadores.
- Tarjetas con ejemplos de situaciones de hambre física y emocional.
- Un alimento sencillo para actividad práctica (ej. una galleta simple o una fruta pequeña).
- Hojas de trabajo para reflexiones personales.
- Música suave para el ejercicio de atención plena (opcional).
- Proyector para imágenes ilustrativas (opcional).

Los materiales favorecieron la comprensión visual y práctica del concepto de alimentación consciente.

FECHA DE REALIZACIÓN:	**HORA DE INICIO:**	**HORA DE TERMINACIÓN:**
10 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 recordatorio de la sesión anterior sobre proporciones del Plato Saludable.
2. Introducción al concepto de alimentación consciente.
3. Actividad participativa: señales internas de hambre y saciedad.
4. Ejercicio práctico de atención plena.
5. Reflexión grupal y construcción de compromisos.

MARCO CONCEPTUAL

Alimentación Consciente (Mindful Eating): Enfoque que promueve la atención plena en los momentos de comer, permitiendo reconocer sensaciones corporales, emociones y patrones que influyen en la alimentación.

Hambre Física: Respuesta natural del cuerpo; señales incluyen vacío estomacal, disminución de energía, irritabilidad leve, concentración reducida.

Hambre Emocional: Deseo de comer desencadenado por emociones (estrés, aburrimiento, ansiedad), no por necesidades energéticas reales. Suele generar impulsividad y consumo de alimentos altos en azúcares o grasas.

Saciedad: Sensación que indica que el cuerpo ha recibido suficiente alimento; requiere aproximadamente 15–20 minutos en manifestarse.

Beneficios de la Alimentación Consciente:

- Mejor autorregulación del consumo.
- Reducción del picoteo y atracones.
- Mejora del bienestar emocional.
- Mayor disfrute de los alimentos.
- Prevención del sobrepeso y de la relación conflictiva con la comida.

DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA

1. **PRESENTACION E INTRODUCCION**

Se inició preguntando:
"¿Comes por hambre o por ganas?"
Las respuestas permitieron abrir un diálogo honesto y espontáneo sobre las motivaciones reales para comer entre los adolescentes.

2. ACTIVIDAD CENTRAL

Fase 1 – Reconociendo señales internas

Cada estudiante completó una hoja marcando sensaciones físicas y emocionales presentes antes de comer.
Posteriormente se socializaron los principales hallazgos: ansiedad, cansancio y aburrimiento fueron comunes desencadenantes.

Fase 2 – Tarjetas: hambre física vs. emocional

Los grupos clasificaron tarjetas con distintas situaciones (ej. "tengo sueño", "me ruge el estómago", "vi comida rica", "estoy nervioso por un examen").
Esto permitió aclarar conceptos y promover el pensamiento crítico.

Fase 3 – Ejercicio guiado de atención plena

Se entregó un pedazo de fruta o galleta sencilla y se realizó un ejercicio lento de 5 pasos: observar, oler, tocar, saborear y reflexionar.
El objetivo fue reconocer cómo el cuerpo y la mente reaccionan ante el acto de comer.

Fase 4 – Aplicación a la vida diaria

Los estudiantes analizaron su día escolar y determinaron momentos típicos en los que comen por emociones y cómo podrían modificarlo

3. **ACTIVIDAD DE CIERRE**

Cada estudiante escribió un compromiso personal para practicar durante la semana, tales como:

- Detenerse 10 segundos antes de comer para evaluar si es hambre real.
- Cambiar un antojo emocional por una actividad (respirar, caminar, hidratarse).
- Comer más despacio durante el almuerzo.
- Evitar comer mientras ven videos o usan el celular.

Se socializaron compromisos grupales y se reforzó la importancia de pequeños cambios constantes.

CONCLUSIONES

- La alimentación consciente permite mejorar la relación con los alimentos y fortalecer la salud emocional.
  Los estudiantes reconocieron patrones de hambre emocional y factores que llevan al consumo innecesario.
- La práctica guiada favoreció la comprensión de cómo la atención plena incrementa el disfrute y disminuye la impulsividad.
- Se resaltó la importancia de aplicar estas estrategias en la vida diaria, especialmente en el entorno escolar donde los estímulos son constantes.

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



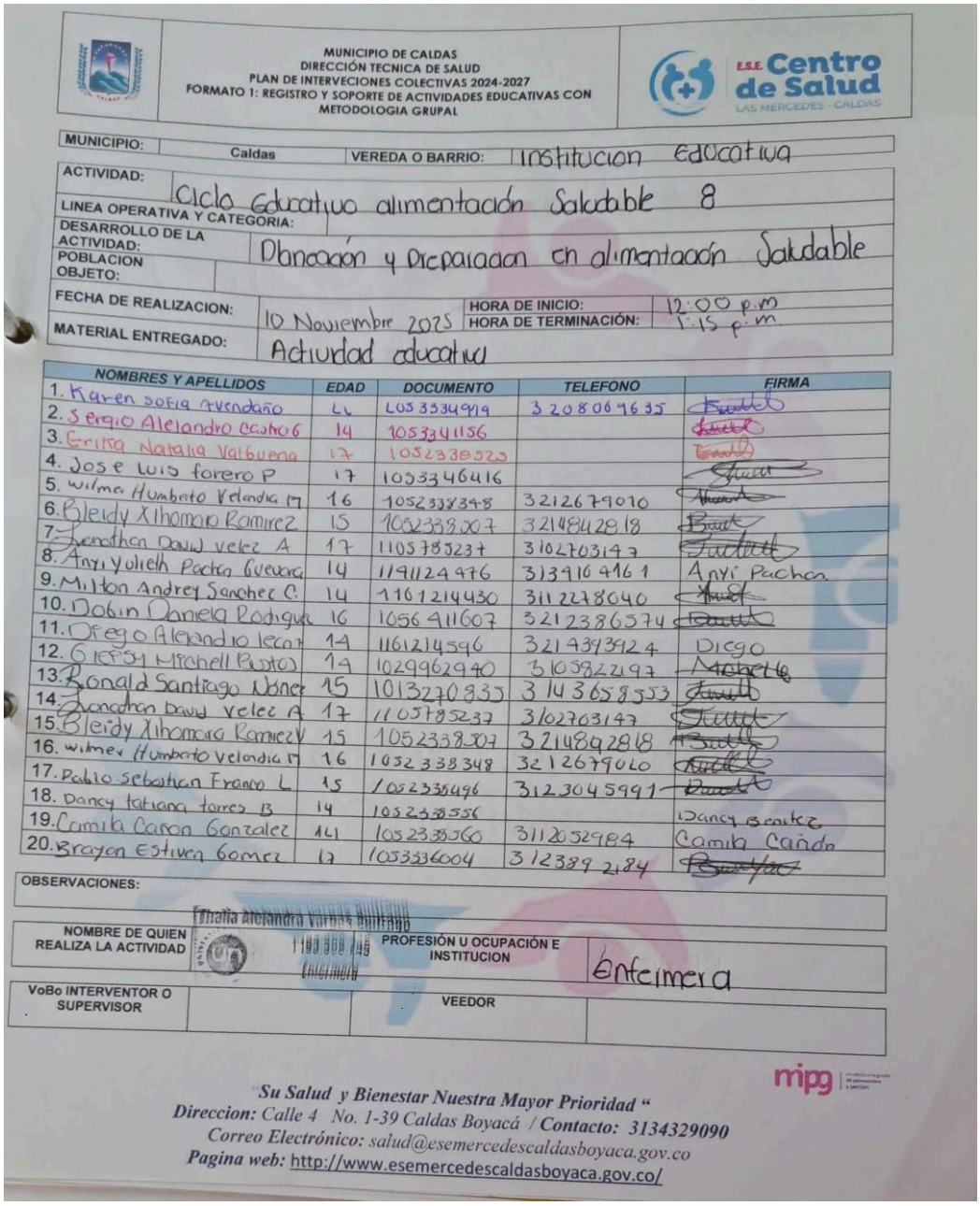
FOTO 2



FOTO 3	FOTO 4
	

Para una buena digestión
y prevenir enfermedades del corazón,
incluya en cada una de las comidas
frutas enteras y verduras
frescas
Frutas y verduras:
vitaminas, minerales y fibra

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 Educativa

ACTIVIDAD: Ciclo Educativo alimentación Saludable 8

LINEA OPERATIVA Y CATEGORIA:

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Planeación y Preparacion en alimentación Saludable

POBLACION OBJETO:

FECHA DE REALIZACION: 10 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. Karen sofia Avendaño	11	1033534919	3208069635	
2. Sergio Alejandro castro G	14	1053341156		
3. Erika Natalia Valbuena	17	1052338529		
4. Jose Luis forero P	17	1033346416		
5. wilmer Humberto Velandia M	16	1052338348	3212679010	
6. Bleidy Xihomara Ramirez	15	1052338207	3214842818	
7. Jonathan David velez A	17	1105785237	3102703147	
8. Anyi Yulieth Pachon Guevara	14	1191124976	3139169461	Anyi Pachon
9. Milton Andrey Sanchez C.	14	1101214430	3112278040	
10. Dobin Daniela Rodriguez	16	1056911607	3212386574	
11. Diego Alejandro Iecan	14	1161214596	3214393924	Diego
12. Giersi Michell Pinto	14	1029962940	3105822197	
13. Ronald Santiago Nuñez	15	1013270833	3143658553	
14. Jonathan David velez A	17	1105785237	3102703147	
15. Bleidy Xihomara Ramirez	15	1052338207	3214842818	
16. wilmer Humberto Velandia M	16	1032338348	3212679010	
17. Pablo Sebastian Franco L	15	1052338496	3123045991	
18. Dancy tatiana torres B	14	1052338556		Dancy Beatriz
19. Camila Carron Gonzalez	14	1052338360	3112052984	Camila Carrón
20. Brayan Estiven Gomez	12	1033346004	3123892184	

OBSERVACIONES:

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD: Dinalia Alejandra Varnas Buitrago | PROFESIÓN U OCUPACIÓN E INSTITUCION: Enfermera

VoBo INTERVENTOR O SUPERVISOR | VEEDOR

"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	