INFORME: 9	**MUNICIPIO:** Caldas
ZONA: URBANA__X____ RURAL ___X___	**BARRIO O VEREDA:** Institución Educativa 17 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: Sesión de Cierre – Integración Final de Aprendizajes en Alimentación Saludable y Elaboración del Plan Personal de Hábitos Nutricionales. Esta última sesión tiene como propósito consolidar el aprendizaje significativo del ciclo y definir estrategias a largo plazo para mantener hábitos saludables.

OBJETIVOS

Realizar el cierre del ciclo educativo mediante la integración de todos los contenidos abordados, promoviendo la formulación de un plan personal de hábitos saludables sostenible y adaptado a la realidad de cada estudiante.

METODOLOGÍA:

La sesión final se desarrolló mediante una metodología participativa, reflexiva y vivencial, orientada a la integración de los contenidos trabajados durante las nueve sesiones del ciclo educativo en Alimentación Saludable. Se utilizaron estrategias que permitieron la interacción activa, el diálogo y la autoevaluación del aprendizaje.

MATERIALES:

- Pizarra o rotafolio.
- Línea del tiempo del ciclo educativo (afiche).
- Formato "Mi Plan Personal de Hábitos Saludables – 30 días".
- Tarjetas de avance personal.
- Proyector (opcional).
- Lápices, colores y material para completar los planes.
- Carpeta final de entrega con contenidos resumen del ciclo.

FECHA DE REALIZACIÓN:	**HORA DE INICIO:**	**HORA DE TERMINACIÓN:**
17 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 presentación del propósito de cierre.
2. Recorrido por las 9 sesiones del ciclo educativo.
3. Análisis de cambios y logros del grupo.
4. Trabajo personal: plan de hábitos saludables.
5. Socialización, compromisos y evaluación final.
6. Cierre formal del proceso.

MARCO CONCEPTUAL

Educación Continua en Alimentación Saludable:

La educación progresiva facilita la adquisición y mantenimiento de hábitos, especialmente en adolescentes, quienes requieren información clara, práctica y repetida para integrar los aprendizajes.

Cambio de Hábitos:

Implica un proceso en etapas:

- conciencia
- decisión
- acción
- mantenimiento
- recaídas y correcciones

Plan Personal de Hábitos:

Herramienta práctica que permite definir metas SMART (específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido).

Alimentación Saludable Sostenible:

Basada en accesibilidad, variedad, equilibrio, moderación y preferencia por alimentos frescos de origen natural.

DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA

1. **PRESENTACION E INTRODUCCION**

   Se explicó la importancia de realizar un cierre formal que permita consolidar los conocimientos y garantizar que el aprendizaje se traduzca en acciones sostenibles a largo plazo.

2. **RECORRIDO DE LAS SESIONES**

Con un afiche de línea del tiempo, el grupo revisó cada sesión:

1. Conceptos básicos de alimentación saludable
2. Grupos de alimentos
3. Plato saludable y porciones
4. Hidratación adecuada
5. Etiquetas nutricionales
6. Azúcar oculto en bebidas
7. Alimentos y proporciones en comidas
8. Alimentación consciente
9. Menú saludable y cierre

Se discutieron los aprendizajes más significativos de cada una.

3. **EVALUACIÓN DE AVANCES**

Los estudiantes expresaron los cambios que lograron durante el proceso:

- disminución del consumo de bebidas azucaradas
- aumento de frutas en la lonchera
- reconocimiento de señales de hambre real
- lectura de etiquetas antes de comprar
- sustitución de paquetes por alimentos naturales
- mayor consumo de agua

4. **ACTIVIDAD CENTRAL - PLAN PERSONAL DE HÁBITOS SALUDABLES**

Cada estudiante elaboró su propio plan, definiendo metas para 30 días:

- **Meta 1:** hidratación
- **Meta 2:** frutas y verduras
- **Meta 3:** reducir ultraprocesados
- **Meta 4:** práctica de alimentación consciente
- **Meta 5:** mejora en una comida del día

Se incluyeron estrategias personales, barreras identificadas y soluciones posibles.

5. ACTIVIDAD DE CIERRE

Cada estudiante leyó en voz alta uno de sus compromisos.
El grupo compartió un cierre emocional donde expresaron:

- aprendizajes
- retos
- beneficios obtenidos
- motivación para continuar

Se entregó el resumen final del ciclo educativo y se agradeció la participación activa durante las 9 sesiones.

CONCLUSIONES

- El ciclo educativo permitió fortalecer conocimientos, habilidades y actitudes para una alimentación saludable.
- Los estudiantes demostraron apropiación real de conceptos clave, especialmente en toma de decisiones informadas.
  La última sesión consolidó hábitos y ofreció herramientas para mantener los cambios a largo plazo.
- Se evidenció un impacto positivo en el comportamiento alimentario, especialmente en hidratación, consumo de frutas y disminución de ultraprocesados.
- El plan personal final garantiza continuidad del proceso educativo tras el cierre formal.

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



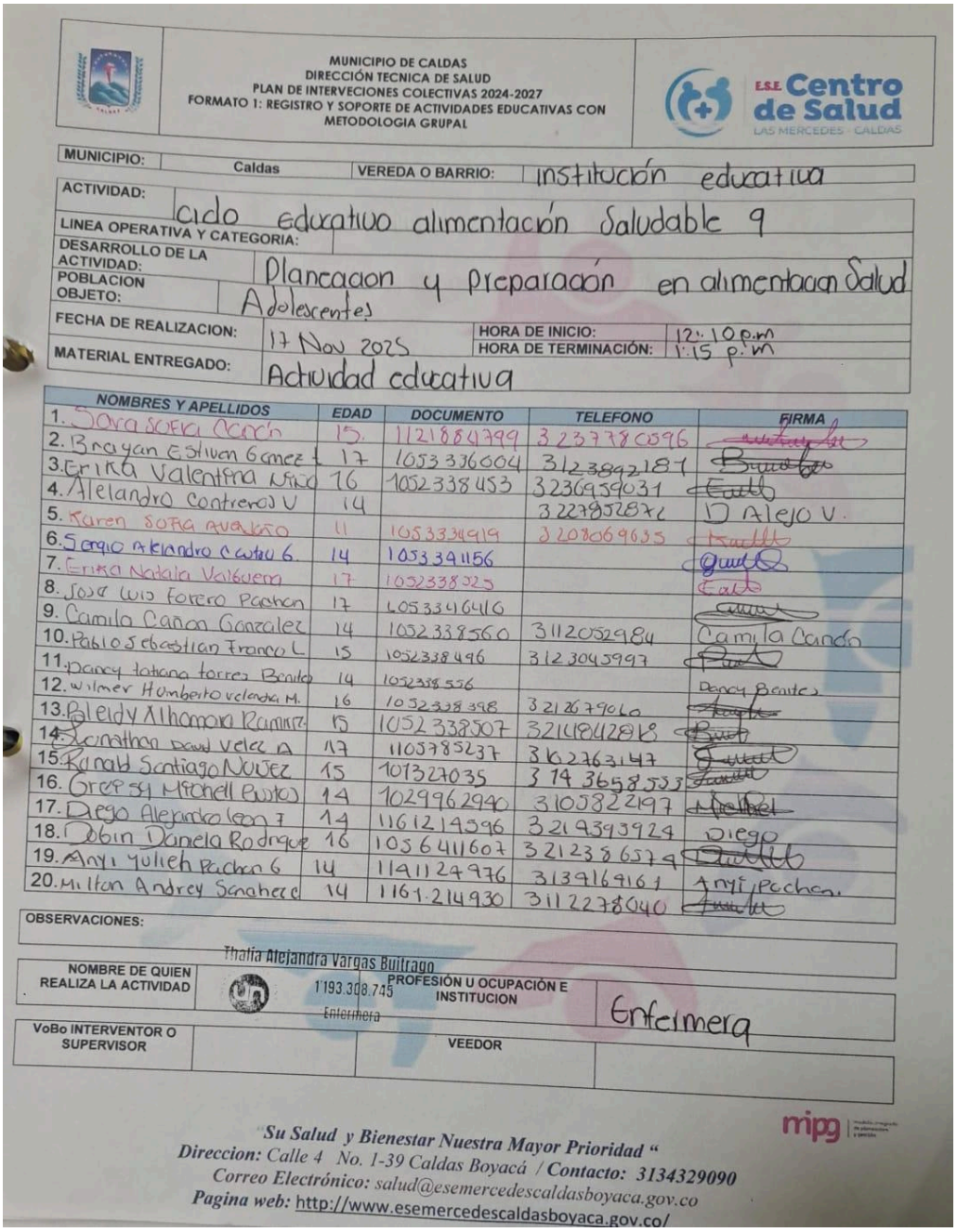
FOTO 3



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: Institución educativa
ACTIVIDAD: ciclo educativo alimentación Saludable 9
LINEA OPERATIVA Y CATEGORIA:
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Plancaaon y preparaáón en alimentaaon Salud
POBLACION OBJETO: Adolescentes
FECHA DE REALIZACION: 17 Nov 2025 | HORA DE INICIO: 12:10 p.m | HORA DE TERMINACIÓN: 1:15 p.m
MATERIAL ENTREGADO: Actividad educativa

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DOCUMENTO	TELEFONO	FIRMA
1. Sara SOFIA Acuña	15	1121884799	3237780596	
2. Brayan Estiven Gomez	17	1053336004	3123892187	
3. Erika Valentina Niño	16	1052338453	3236939031	
4. Alejandro Contreras V	14		3227952872	D Alejo V.
5. Karen SOFIA Avalos	11	1053334919	3208069635	
6. Sergio Alejandro Castro G.	14	1053341156		
7. Erika Natalia Valbuena	17	1052338225		
8. Jose Luis Forero Pachon	17	1053346416		
9. Camila Cañon Gonzalez	14	1052338560	3112052984	Camila Cañon
10. Pablo Sebastian Franco L	15	1052338496	3123043997	
11. Dancy tatiana torres Benito	14	1052338576		Dancy Benito
12. Wilmer Humberto Velandia M.	16	1052338398	3212679060	
13. Yaleidy Alhamara Ramirez	15	1052338507	3214842818	
14. Jonathan David Velez A	17	1105785237	3162763147	
15. Ronald Santiago Nuñez	15	1073270135	3143658533	
16. Greesy Mishell Pinto	14	1029962940	3105822197	
17. Diego Alejandro Leon T	14	1161219596	3219343924	Diego
18. Robin Daniela Rodriguez	16	1056411607	3212386574	
19. Anyi Yulieh Pachon G	14	1149124976	3139169161	Anyi Pachon.
20. Milton Andrey Sanabria	14	1161214930	3112278040	

OBSERVACIONES:

NOMBRE DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD: Thalia Alejandra Vargas Buitrago | 1193.308.745 | 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	