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

Sesión No.	Sesión 2
Práctica (s) o tema (s)	Organización del tiempo para una alimentación regular y consciente en el contexto familiar y laboral.
Mensaje	"Comer a tus horas también es cuidarte."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de mantener horarios regulares de alimentación, identificarán estrategias simples para organizar sus tiempos de comida en el contexto familiar y laboral, y tomarán decisiones que favorezcan una alimentación más consciente durante el día.
Marco de referencia	La frecuencia y regularidad de las comidas inciden directamente en la regulación del apetito, el metabolismo y el equilibrio energético. Saltarse comidas o comer de forma desorganizada puede aumentar la ansiedad, favorecer el consumo de alimentos ultraprocesados y alterar señales de hambre y saciedad. Según el Ministerio de Salud de Colombia y las Guías Alimentarias para la población colombiana (ICBF, 2015), se recomienda realizar entre 4 y 5 tiempos de comida al día, incluyendo al menos tres comidas principales y dos refrigerios, idealmente en horarios similares cada día. Una alimentación consciente también implica prestar atención al acto de comer, sin pantallas ni distracciones, respetando el hambre fisiológica. Fuentes: Guías Alimentarias para la Población Colombiana – ICBF, 2015 FAO. Alimentación consciente. 2022
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Inicio (5 minutos): Bienvenida y pregunta conversada: "¿A qué hora sueles comer normalmente?" o "¿Cuántas veces comes al día?" para activar la reflexión. Desarrollo (35 minutos): Información: Se explican los beneficios de comer en horarios regulares y cómo la alimentación desorganizada puede afectar la salud y el estado de ánimo. Educación: Se entrega una hoja impresa con un formato de planificación semanal sencilla de horarios de comida, con espacio para anotar los tiempos disponibles de lunes a domingo. En grupo, cada participante reflexiona y marca sus horarios reales y los ideales. Comunicación: Se discuten en voz alta los obstáculos comunes (trabajo, estudio, cuidado de otros), y se comparten ideas o estrategias entre los asistentes para lograr al menos 3 comidas diarias. Se resalta que no se trata de hacer todo perfecto, sino de encontrar pequeños momentos para comer con calma. Actividad física (5-10 minutos): Pausa activa al aire libre con ejercicios de movilidad de cuello, hombros y espalda, orientados a personas que pasan mucho tiempo sentadas o en posición fija por trabajo o estudio. Evaluación y cierre (5 minutos): Valoración rápida a mínimo el 10% de los participantes con una hoja simple con 2 preguntas clave ("¿Consideras que puedes organizar mejor tus tiempos de comida?", "¿Qué estrategia te pareció útil?"). Se pasa lista de asistencia. Se entrega hoja resumen con el mensaje clave y tips prácticos para organizar las comidas.
No. de participantes por	30 personas
Herramienta pedagógica	Nombre: "Mi plan de comidas semanales" Descripción: Hoja impresa con tabla sencilla para organizar tiempos de comida de lunes a domingo, incluyendo espacios para comidas principales y refrigerios. Enlace: [Se agregará enlace cuando esté disponible el archivo PDF]
Recursos	Hojas impresas del plan de comidas Lista de asistencia impresa Hoja de valoración para al menos el 10% de participantes Profesional facilitador (1) Música y espacio al aire libre para la pausa activa Lápices o esferos
Registro fotográfico del material	[Se agregará enlace a carpeta Drive cuando se tomen las fotos]
Valoración de la sesión	[Se agregará el enlace al archivo correspondiente]

ACTA N° 5

FECHA: Bogotá, septiembre 23 de 2025.

HORA: 6:00 p.m. – 9:30 p.m.

LUGAR: Cabildo Indígena Inga, Bogotá D.C.

TEMA: Socializacion clasificación nutricional | Organización del tiempo para una alimentación regular y consciente en el contexto familiar y laboral.

ASISTENTES: Planilla de asistencia anexa

ORDEN DEL DÍA:

1. Actividad inicial de estiramiento físico.
2. Socialización de la clasificación nutricional enero–julio 2025.
3. Presentación central: organización del tiempo para una alimentación regular y consciente.
4. Actividad de reflexión individual sobre hábitos.
5. Retroalimentación y cierre.

DESARROLLO:

1. Actividad inicial de estiramiento físico
Se inició la jornada con ejercicios de estiramiento grupales para activar el cuerpo y generar disposición en los participantes.

2. Socialización de la clasificación nutricional enero–julio 2025
La Secretaría presentó los resultados de la clasificación nutricional del primer periodo del año (enero a julio 2025), con énfasis en los principales hallazgos y categorías observadas en la comunidad.

3. Presentación central
Se expuso el tema “Organización del tiempo para una alimentación regular y consciente en el contexto familiar y laboral”, resaltando estrategias para planear horarios,

preparar alimentos de manera práctica y mantener hábitos saludables pese a las exigencias diarias.

4. Actividad de reflexión individual
Cada participante recibió una hoja en la cual escribió sus hábitos alimentarios actuales y propuso formas concretas de mejorarlos. El ejercicio permitió identificar compromisos personales y generar conciencia sobre cambios posibles.

5. Retroalimentación y cierre
Se realizó un intercambio oral en pequeños grupos. El 100% de los asistentes participó compartiendo ideas, compromisos y reflexiones. El ambiente fue participativo y valorado positivamente por la comunidad.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Consolidar acta y registro fotografico	Nutricionista	Inmediata
implementar una acción personal de mejora en los hábitos alimentarios	Participantes	Inmediata

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de octubre

Asistencia:

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 23 09 2023 | SERVICIO SOCIAL: Alimentacion Incluyente | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Organizacion del tiempo Socializacion | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Juan Ordoñez | PROFESIÓN: Nutricion

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	52032106	Jacanamijoy	Quinchoa	Rosa	
2	TI	1141125105	Jacanamijoy	Guzman	Julian Andres	
3	CC	52291390	Jacanamijoy	Quinchoa	Margarita	
4	CC	1000004524	Jacanamijoy	Quinchoa	Jesusa Alixa	Alixa JQ
5	CC	1010240315	Rojas	Diaz	Jasleydi	Jasleydi Rojas
6	CC	1121507417	Jansasoy	Jasasoy	Paola	paola jansasoy
7	CC	1000806522	Chasoy	Jansasoy	Leidy Liliana	Leidy Chasoy
8	CC	1010448 1028	Agreda	Chasoy	Yessica Alejandra	Jessica
9	TI	1028682392	Chasoy	Agreda	Luisa	
10	CC	79603766	Jajoy	Jacanamijoy	Jose Efrain	Efrain JaJoy
11	CC	1120066793	Sigindioy	Chindoy	Ana Miriam	Anachindoy
12	CC	79649357	Tandioy	Cuatindioy	Benjamin	
13	CC	52855982	Chasoy	Guerrero	Luz Marina	Luz Marina Chasoy
14	CC	41585229	Gheerrero	de Chasoy	Laura Eliza	
15	CC	270551	Gora	Chala	Gabriel	
16	CC	1033629737	Tisoy	Tandioy	Maria Isabel	Maria Isabel Tisoy
17	CC		Tisoy	Tisoy	Alejandro	Alejandro Tisoy
18	CC	79774620	Quinchoa	Muyuy	Manuel Alfredo	
19	CC	1185465 79	Chasoy	Jacanamijoy	Leidy Lizeth	
20	T.I	1010192950	Jacanamijoy	Gonzales	Johan Daban	
21	CC	1016004638	Jacanamijoy	Vargas	Nadia Alexandra	
22	CC	5285191	Sanchez	Cuetindioy	Rosa	
23	CC	1000860735	Lopez	Jansasoy	Michael Ruben	
24	CC	84033282	Campos	Ceiza	Cesar Carlos	
25	CC	24716895	Jacanamijoy	Jansasoy	Angela Viviana	Angelajacanamijoy

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027666 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 23 09 2025 | SERVICIO SOCIAL: Alimentacion Incluyente | LOCALIDAD: Sonafe

PRÁCTICA O TEMA: Organizacion del tiempo / socializacion | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Juan Ordoñez | PROFESIÓN: Nutricion

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	52882652	Abril	Orduña	Maria Yolanda	Yolanda Abril
2	TI	1026272693	Chasoy	Abril	Jefri	
3	CC	52201856	Tisoy	Tandioy	Maria Etelvina	
4	TI	1012920137	Jacanamijoy	Jansasoy	Andres Santiago	
5	CC	1012917701	Jajoy	Agreda	Keiner Mateo	
6	CC	1014480639	Jansasoy	Jacanamijoy	Daron Stiven	
7	CC	1000336469	Vasquez	Chasoy	Johan Leonardo	
8	TI	1022362252	Ortiz	Quinchoa	Omar Alexander	
9	CC	52889370	Chasoy	Guerrero	Maria Esperanza	
10	CC	1000005472	Jacanamijoy	Guerrero	Diana Milena	
11	CC	1010201473	Tandioy	Gavina	Elena	Elena Tandioy
12	CC	6346633	Bautista	Alvarez	Juan Bautista	
13	TI	1034288732	Quinchoa	Castaño	Angie Paola	Angie Quinchoa
14	CC	41181603	Jansasoy	Agreda	Concepcion	
15	CC	1000004144	Jajoy	Tandioy	Ingrid Viviana	
16	TI	1206222732	Tandioy	Jajoy	Maicol Andres	
17	CC	1000004186	Jacanamijoy	Jansasoy	Guaira Tatiana	
18	CC	52221591	Jansasoy		Irene	
19	CC	41620443	Juajibioy	De Jajoy	Nana Cecilia	
20	CC	52034562	Jajoi	Tisoy	Maria Eugenia	
21	CC	19194045	Jajoy	Jacanamijoy	Agustin	
22	CC	79912976	Jajoy	Juajibioy	Luis Alfredo	
23	CC	1012430271	Jacanamijoy	Tandioy	Jeison Alejandro	
24	CC	41181219	Quinchoa	Muyuy	Rudi Maria	
25	CC	6414559	Valero	Sosa	Nunaska Katherine	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 23 09 2023 | SERVICIO SOCIAL: Alimentacion Incluyente | LOCALIDAD: Sumapaz

PRÁCTICA O TEMA: Organizacion del tiempo / socializacion | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Juan Ordoñez | PROFESIÓN: Nutricion

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	79695186	Soba	Gaviria	Daniel	
2	CC	52160295	Hopmboy	Cuatindioy	Maria Teresa	
3	CC	52031633	Jacanamijoy	Chasoy	Pastora	
4	CC	52394424	Jacanamijoy	Chasoy	Francisca	
5	CC	1000936522	Chasoy	Agreda	Lizeth Mariana	
6	CC	1010	Chasoy	Jacanamijoy	Kelly Janeth.	
7	CC	51584183	Jacanamijoy	Chasoy	Maria	
8	CC	1193576492	Chasoy	Jacanamijoy	Lady Slendy	
9	CC	1023961803	Chincha	Tisoy	Laura Gineth	
10	CC	1023871059	Chincha	Tisoy	Jaime Danilo	
11	CC	79413866	Chincha		Francisco	
12	CC	53082612	Jacanamijoy	Chasoy	Luz Marina	
13	CC	52372632	Chasoy	Jansasoy	Maria	
14	CC	1012916947	Lopez	Jansasoy	Flor del Pilar	
15	CC	1007538442	Lopez	Jansasoy	Maira	
16	CC	97471372	Jacanamijoy		Jose	
17	CC	52882749	Jansasoy	Ley	Teresa	
18	CC	1010235111	Agreda	Abril	Stefany Julieth	
19	CC	1121507921	Jacanamijoy		Rosaura	
20	TI	1026305647	Toryano	Agreda	Alan Joel	
21	CC	1121508962	Gaviria		Manuel	
22	CC	52910014	Jacanamijoy	Tisoy	Rosa	
23	CC	1000937796	Chasoy	Jacanamijoy	Jazmin Paola	
24	CC	1121945736	Agreda	Tisoy	Jesenia	
25	CC	1126444502	Jacanamijoy	Jansasoy	Myriam Pastora.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-298 Versión: 1 Fecha: Memo (2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 23 09 2025 | SERVICIO SOCIAL: Alimentacion incluyente | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Organizacion del tiempo / socializacion | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ivan Ordoñez | PROFESIÓN: Nutricion

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1000937799	Jacanamijoy	Chasoy	Yesica Alexandra	Yesica chasoy
2	Ce	100058102	Cordoba	Jacanamijoy	Ana Beatriz	
3	Ce	1000937798	Jacanamijoy	Chasoy	Angely Lorena	Angel:
4	Ce	52032652	Jacanamijoy	Jansasoy	Maria	Maria Jacanamijoy
5	Cc	55011618	Jacanamijoy	Jacanamijoy	Ana Patricia	
6	Cc	74861470	Franco	Parra	Miller	
7	Ce	1044477850	Jansasoy	Jajoy	Jose Fernando	
8	CC	1010237654	Tandioy	Chasoy	Brandon Tandioy	Brandon T.
9	Cc	51432350	Tisoy	Tandioy	Teresa	Teresa tisoy
10	Ce	1006820056	Tisoy	Tisoy	Diego Mariano	Diego tisoy
11	Ce	21653198	Tisoy	Chasoy	Beatriz	Beatriz Tisoy
12	Ce	79693883	Jajoy	Tisoy	Flaymir	Flaymir
13	Ce	80766777	Sanchez	Cuatindioy	Oscar	
14	Ce	1026274402	Quinchoa	Quinchoa	Margarita	
15	Cc	1121507328	Quinchoa	Satiaca	Ana Jesusa	Ana Jesusa
16	CC	80730001	Bastidas	Pyjimoy	Luis Alberto	
17	CC	1127944404	Tisoy	Tisoy	Johana	
18	CC	1026308284	Tisoy	Tisoy	Cesar	
19	Ce	1021921102	Roman	Chasoy	Danna Gabriela	Danna R.Ch.
20	CC	1010212732	Roman	Chasoy	Laura Daniela	Laura R.C
21	CC	80164029	Jansasoy	Chasoy	Mariano	Mariano Jansasoy
22	CC	52507003	Chasoy	Gaviria	Mercedes	
23	Ce	2124286	Jacanamijoy	Jansasoy	Karina	Karina J.
24	Ce	24571651	Jansasoy	Cuatindy	Claudia	Jansasoy
25	CC		Jansasoy	Cuatindioy	Hilda	HILDA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-298 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027806 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 23 09 2024 | SERVICIO SOCIAL: Alimentacion Incluyente | LOCALIDAD: Santa Fe

PRÁCTICA O TEMA: Organizacion del tiempo / socializacion | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Dian Ordoñez | PROFESIÓN: Nutricion

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1022 982 095	Beltran	Chasoy	Jhon Arancamyoy	Johh
2	CC	80770845	Beltran	Chasoy	Manuel	
3	CC	1022978381	Juagibioy	Rosero	Leidy	
4	T.I	1010207077	Tisoy	Quinchoa	Yisel Stefany	Yisel Tisoy
5	CC	1023026500	Puento	Castrillon	Heidy	Heidy Puento
6	CC	1000003942	Quinchoa	Castaño	Harleny	Harleny Quinchoa
7	CC	1006787893	Patiño	Chindoy	Henry Deivy	Deivi Patiño
8	CC	1121506082	Muñoz	Jacanamijoy	Brayan Stiven	
9	CC	1121506581	Agumboy	Sañaca	Gabriel	Gabriel
10	CC	1000003421	Quinchoa	Castaño	Luis	
11	CC	80200215	Tisoy	Chasoy	Richard	Richard Tisoy
12	T.I	1026276436	Quinchoa	Tandioy	Viviana Marcela	Viviana Quinchoa
13	CC	27470326	Quinchoa	Muyuy	Neyda	Neyda Quinchoa M.
14	CC	1076557475	Quinchoy	Jansasoy	Luz Marina	
15	CC	1009538636	Quinchoa	Jansasoy	Paola	Paola Jansasoy
16	CC	1037375867	Diaz	Garcia	Lady Maria.	Maria Quinchoa
17	CC		Quinchoa	Quinchoa	Maria	
18	CC	1013596682	Buitrago	Tisoy	Mario	Futbol Buitrago
19	CC	1013639785	Buitrago	Tisoy	Maria Elena	Maria Buitrago
20	CC	1000225053	Buitrago	Tisoy	Fiola	Jenny Tisoy
21	CC	1121507299	Jacanamijoy		Claudia	
22	CC	5348359	Jajoy	Afanoy	Isidoro	
23	CC	1010202362	Agredo	Chasoy	Deisy	Deisy Agredo
24	CC	1016830923	Chasoy	Jajoy	Giovanny	
25	CC	1023900808	Agredo	Chasoy	Ingrid Maribel	Ingrid Agredo

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo (2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 23 09 2024 | SERVICIO SOCIAL: Alimentacion incluyente | LOCALIDAD: Santafe

PRÁCTICA O TEMA: Organizacion del tiempo / social: social | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Ivan Ordoñez | PROFESIÓN: Nutricion

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	1000283101	Go	Gonzales	Chasoy	Vanessa	
2	1010222915		Jajoy	Herrera	Yurany	
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

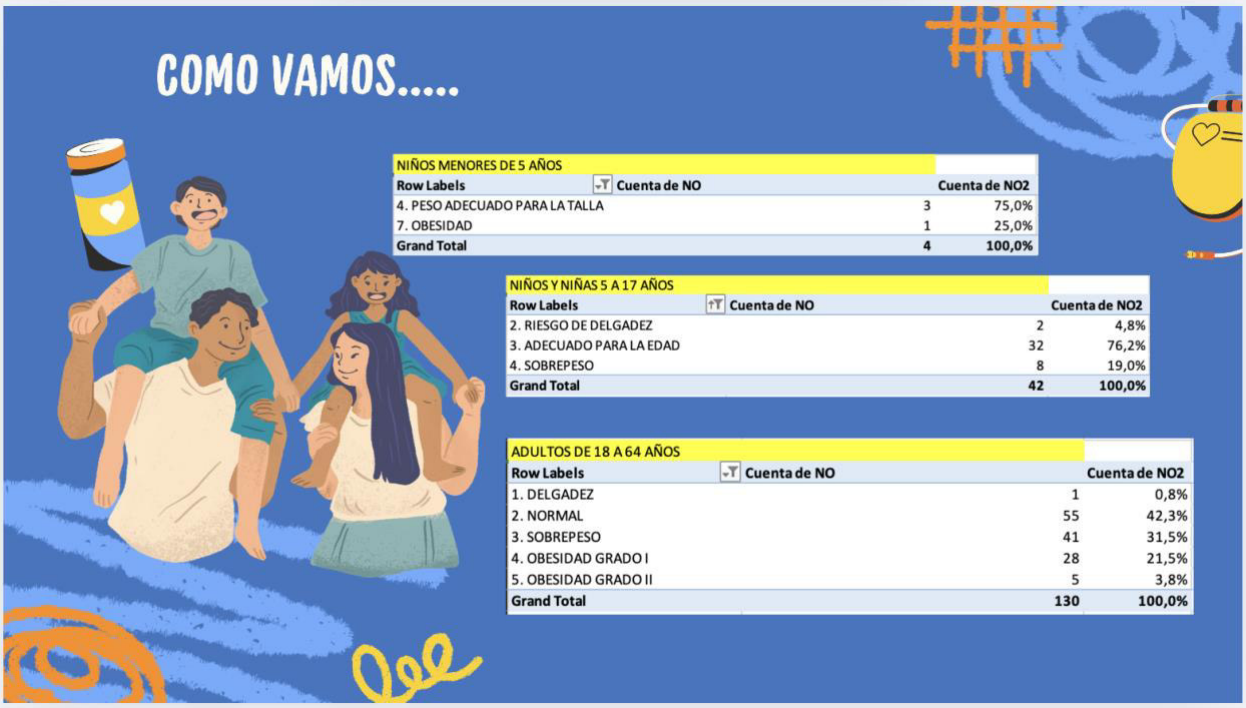
Registro fotográfico:





Socializacion:





NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

Row Labels	Cuenta de NO	Cuenta de NO2
4. PESO ADECUADO PARA LA TALLA	3	75,0%
7. OBESIDAD	1	25,0%
Grand Total	**4**	**100,0%**

NIÑOS Y NIÑAS 5 A 17 AÑOS

Row Labels	Cuenta de NO	Cuenta de NO2
2. RIESGO DE DELGADEZ	2	4,8%
3. ADECUADO PARA LA EDAD	32	76,2%
4. SOBREPESO	8	19,0%
Grand Total	**42**	**100,0%**

ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS

Row Labels	Cuenta de NO	Cuenta de NO2
1. DELGADEZ	1	0,8%
2. NORMAL	55	42,3%
3. SOBREPESO	41	31,5%
4. OBESIDAD GRADO I	28	21,5%
5. OBESIDAD GRADO II	5	3,8%
Grand Total	**130**	**100,0%**



Elaboró: Ivan Ordoñez | Nutricionista