

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 1</p> <p>Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024</p> <p>Página: 3 de 4</p>
<p>FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)</p>		
<p>Sesión No.</p>	<p>Sesión 8: Cómo una dieta rica en fibra puede mejorar la digestión y prevenir problemas gastrointestinales</p>	
<p>Práctica (s) o tema (s)</p>	<p>2. Alimentación y nutrición adecuada en el envejecimiento</p>	
<p>Mensaje</p>	<p>"Fibra en tu plato, bienestar en tu cuerpo: ¡Cuida tu digestión día a día!".</p>	
<p>Objetivo IEC</p>	<p>Los participantes diferenciarán entre tipos de fibra, aprenderán a incorporar alimentos integrales y legumbres en sus comidas, y adoptarán hábitos para prevenir el estreñimiento.</p>	
<p>Marco de referencia</p>	<p>La fibra dietética mejora la salud intestinal y previene enfermedades como el cáncer colorrectal. Según la OMS, un consumo diario de 25-30g de fibra (cereales integrales, frutas con piel) reduce un 40% el riesgo de estreñimiento. La fibra soluble (avena, manzana) regula la glucosa, mientras la insoluble (trigo integral, zanahorias) acelera el tránsito intestinal. La hidratación es crucial para que la fibra cumpla su función, ya que sin agua puede causar molestias. Introducir fibra gradualmente evita gases e hinchazón. Las Guías Alimentarias de Colombia sugieren reemplazar harinas refinadas por integrales y consumir al menos 5 porciones de vegetales al día.</p> <p>https://www-who-int.translate.goog/news/item/17-07-2023-who-updates-guidelines-on-fats-and-carbohydrates?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc</p> <p>https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf</p>	
<p>Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicio (10 min): Demostración con modelos de fibra soluble e insoluble. 2. Juego de clasificación (20 min): Separar alimentos según tipo de fibra. 3. Actividad física (15 min): Ejercicios con los abdominales para estimular el tránsito. 4. Cierre (15 min): Demostración de identificación de fibra en las etiquetas nutricionales 	
<p>No. de participantes por sesión</p>	<p>20 Personas</p>	
<p>Herramienta pedagógica</p>	<p>Kit demostrativo de alimentos con fibra, infografías interactivas, etiquetas nutricionales</p>	
<p>Recursos</p>	<p>Hojas de trabajo, nutricionista</p>	
<p>Registro fotográfico del material</p>	<div>   </div>	
<p>Valoración de la sesión</p>	<p>Realizamos una actividad educativa que permitió a los adultos mayores comprender de manera clara y práctica la diferencia entre fibra soluble e insoluble, identificar alimentos ricos en cada tipo y reconocer su importancia para la salud digestiva. A través del juego de clasificación y la actividad física, se promovió la participación activa, el movimiento y la estimulación del tránsito intestinal, generando un impacto positivo en sus hábitos alimentarios y en la prevención del estreñimiento. Se tuvo muy buena participación de los asistentes y se promovió el dialogo desde sus saberes.</p>	
<p>Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.</p>		
<p>(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.</p>		