

 <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>	<p>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>	
<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 style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </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>		



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE MEDICINA Y SALUD

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: Mayo 12/2024/2866
30/09/2024

Página: 1 de 1

FECHA: 22/12/2025

SERVICIO SOCIAL: CUIDADO TRANSITORIO SAMPER MENDOZA

LOCALIDAD: MARTIRES

PRÁCTICA O TEMA: Como una dieta rica en fibra puede mejorar la digestión y prevenir problemas gastrointestinales

TOTAL HORAS: 1 hora

PROFESIONAL RESPONSABLE: Wt Adriana Ruiz Quinchica

PROFESIÓN: NUTRICIONISTA DIETISTA

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C	3020686	Aula	Martí	Jose waldo	
2	C.C	31400953	Posso	Franco	Martha Lucia	
3	C.C	19417268	Moreno	Sanchez	Luis fernando	
4	C.C	19178431	Carica	forero	Pablo Antonio	
5	cc	30769077	Bejarano	Peña	Irene Isabel	
6	C.C	17038564	forero		Alvaro	
7	cc	19375447	Veloz		Jorge Arturo	
8	cc	334110	Cabuya	Dieta	Manuel Jose	
9	C.C	19070438	Aonte	Neira	Ernesto	
10	C.C	19352474	Rojas	Palacio	Cesar Alfonso	
11	C.C	20296704	Martin	Novoa	Maria Dolores	
12	C.C	10055330	Salazar	Duranga	Gomel	
13	C.C	6496835	Defancourt	Sepulveda	Guillermo	
14	C.C	19374921	Sancloual	Pulido	Ruben Dario	
15	C.C	19104150	Melo	Sanchez	Alvaro	
16	C.C	19165305	Amaya	Ramirez	Carlos Alberto	
17	C.C	19138104	Calleja	fuentes	Carlos Guillermo	
18	C.C	18390229	Ramirez		Isaias	
19	C.C	13249285	Castro	cubides	Jose del Carmen	
20	C.C	2909611	Escobar	Duenas	Ramon Alfonso	
21	C.C	19365413	Quintero	Quintero	German Mauricio	
22	C.C	19176884	Cardenas	Anton	carlos Arturo	
23	cc	19176884	Cabral	Reshepo	Gustavo Alfredo	
24	C.C	19494431	Herrera	Huerfano	Jairo Antonio	
25						
26						
27						
28						
29						
30						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

*Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.