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

Sesión No.	Sesión 2 enero 2026 - contrato 10602-2025
Práctica (s) o tema (s)	Tema: Manipulación de alimentos: Formas de conservación de alimentos
Mensaje	"La adecuada conservación de los alimentos es fundamental para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, ya que limita el crecimiento de microorganismos patógenos y reduce el riesgo de contaminación" "El control de la temperatura es un factor crítico en la conservación, dado que la refrigeración, congelación y cocción adecuada permiten mantener la calidad, seguridad y vida útil de los alimentos" "La correcta higiene durante el almacenamiento y manipulación evita la contaminación cruzada, especialmente entre alimentos crudos y alimentos listos para el consumo"
Objetivo IEC	Fortalecer los conocimientos sobre la conservación de los alimentos con el fin de garantizar su inocuidad, preservar su calidad nutricional y sensorial, prevenir enfermedades transmitidas por alimentos y contribuir a la seguridad alimentaria, el aprovechamiento eficiente de los recursos y la reducción del desperdicio en los diferentes contextos de preparación, almacenamiento y consumo.
Marco de referencia	Como marco teórico para el abordaje del tema se trabajarán los conceptos de: a. Codex Alimentarius es un conjunto de normas, directrices y códigos de práctica internacionalmente reconocidos para proteger la salud del consumidor y garantizar prácticas seguras y equitativas en el comercio de alimentos; abarca normas de higiene, conservación y control de alimentos que son referencias globales para la inocuidad alimentaria. b. Organización Mundial de la Salud (OMS): publica estrategias, lineamientos científicos y asesoría técnica dirigidos al fortalecimiento de sistemas de control de alimentos, manejo seguro y prácticas que incluyen conservación y reducción de riesgos de enfermedades transmitidas por alimentos. c. FAO AGRIS / International Journal of Food Microbiology – artículos científicos sobre bioconservación y preservación biológica de alimentos. Ejemplo de referencia académica indexada: Holzapfel et al., “Biological preservation of foods with reference to protective cultures, bacteriocins
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión se desarrollará en seis momentos: 1. Sensibilización en el tema: Se realizara una lluvia de ideas sobre la conservación de alimentos. 10 minutos 2. Promoción del espacio de actividad física de Cabildo los martes y jueves por parte del IDRD y desarrollo de ejercicios de estiramiento y calentamiento de bajo impacto, 5 minutos. 3. Socialización de aspectos teóricos del tema de acuerdo al marco de referencia indicado. Para ello se utilizará una presentación audiovisual incluyendo videos cortos y posteriormente se distribuirán fichas de las diferentes formas de conservación de alimentos para que los participantes los clasifiquen y reconozcan los ejemplos de los diferentes tipos de conservación de alimentos. 40 minutos 4. Se realizara un ejercicio practico frente a como realizar encurtidos en casa. 20 min 5. Preguntas, observaciones al tema, aportes. Se distribuirá al 10% de participantes un formato corto de evaluación cualitativa de la sesión. 6. Distribución de refrigerios tradicionales.
No. de participantes por sesión	30 a 40 personas
Herramienta pedagógica	Videos educativos sobre practicas para la conservación de alimentos
Recursos	materiales: Fichas de formas de conservación de alimentos, hojas preimpresas, esferos o lápices, tablero, marcador, refrigerios tradicionales. para los encurtidos: vegetales, vinagre, agua, sal, azúcar, pimienta, especias, entre otros. Logísticos: Sillas, videobeam, programa Microsoft Power point, Canva, computador, parlantes, tablero acrílico, salón con capacidad para 40 personas, listados para asistencia. Talento humano: gestor social, nutricionista, operario, secretaria, grupo de manipuladoras de alimentos para distribución de refrigerios.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	La valoración de la sesión se realizará mediante el formato escrito diligenciado, con preguntas cerradas/abiertas indagando aspectos de conformidad con la metodología y los contenidos..
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

ACTA DE REUNIÓN

Fecha:	15, 16 y 24 enero 2026
Lugar:	Cabildo sede San Bernardino
Horario:	3 pm a 5 pm, 3 pm a 5 pm y 10 am a 12m
Convocados:	Familias beneficiarias convocadas de Canasta. Asistentes 90 personas representantes de 29 familias beneficiarias.
Objetivo:	**Desarrollo de la sesión temática de la estrategia de IEC en PPSANAF para el mes de enero Manipulación de alimentos: formas de conservación de los alimentos** **Además, se promueve la actividad física como parte de las practicas saludables para mejorar las condiciones de malnutrición** **Asistentes: relacionados en la lista de asistencia**

Orden del día

1. Saludo, presentación de objetivos y verificación de la convocatoria
2. Desarrollo según Ficha metodológica de la sesión

Desarrollo de la reunión:

La sesión se desarrollará en seis momentos:

1. Sensibilización en el tema: Se realizará una lluvia de ideas sobre la conservación de alimentos. 10 minutos
2.Promoción del espacio de actividad física de Cabildo los martes y jueves por parte del IDRD y desarrollo de ejercicios de estiramiento y calentamiento de bajo impacto, 5 minutos.
3.Socialización de aspectos teóricos del tema de acuerdo al marco de referencia indicado. Para ello se utilizará una presentación audiovisual incluyendo videos cortos y posteriormente se distribuirán fichas de las diferentes formas de conservación de alimentos para que los participantes los clasifiquen y reconozcan los ejemplos de los diferentes tipos de conservación de alimentos. 40 minutos
4. Se realizará un ejercicio práctico frente a como realizar encurtidos en casa. 20 min
5. Preguntas, observaciones al tema, aportes. Se distribuirá al 10% de participantes un formato corto de evaluación cualitativa de la sesión.
6. Distribución de refrigerios tradicionales.

La información trabajada en cada una de las fichas se usó como guía:

Procesos de conservación de alimentos

Desde los inicios de la humanidad, la conservación de los alimentos ha sido una necesidad fundamental para la supervivencia. En las primeras sociedades, el ser humano dependía de la

caza, la pesca y la recolección, actividades que no garantizaban un suministro constante de alimentos. Por esta razón, surgió la necesidad de prolongar la vida útil de los productos alimenticios y evitar su descomposición. La conservación de alimentos nace, entonces, como una respuesta a la escasez, a los cambios climáticos y a la necesidad de almacenar excedentes para épocas de menor disponibilidad.

A lo largo del tiempo, las técnicas de conservación fueron evolucionando a partir de la observación y la experiencia. Las primeras formas de conservación fueron empíricas, como el secado al sol, el ahumado o el uso de la sal, métodos que permitían reducir la humedad y frenar el crecimiento de microorganismos. Con el desarrollo de las civilizaciones y el avance del conocimiento científico, estas prácticas se perfeccionaron y dieron lugar a métodos más seguros y eficientes. Hoy en día, la conservación de alimentos no solo busca prolongar su duración, sino también mantener sus propiedades nutricionales, su sabor y su inocuidad para el consumo humano.

La importancia de la conservación de alimentos radica en que permite garantizar la seguridad alimentaria, reducir el desperdicio de alimentos y facilitar su transporte y comercialización. Además, contribuye a la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos en mal estado, ya que muchos métodos de conservación actúan directamente sobre los microorganismos que causan la descomposición o pueden afectar la salud. Gracias a estos procesos, es posible disponer de alimentos variados durante todo el año, independientemente de la temporada de producción.

En cuanto a las formas de conservación de alimentos, estas pueden clasificarse según el principio que utilizan para evitar el deterioro. Una de las más antiguas es la conservación por deshidratación, que consiste en eliminar total o parcialmente el agua del alimento. Al reducir la humedad, se dificulta el desarrollo de bacterias, hongos y levaduras. Este método incluye técnicas como el secado natural, el uso de hornos o la liofilización, y es comúnmente aplicado a frutas, verduras, carnes y hierbas.

Otra forma ampliamente utilizada es la conservación por frío, que comprende la refrigeración y la congelación. La refrigeración disminuye la velocidad de crecimiento de los microorganismos y retrasa las reacciones químicas que causan el deterioro del alimento, mientras que la congelación detiene casi por completo estas actividades al bajar la temperatura por debajo de los cero grados. Estos métodos permiten conservar alimentos frescos por períodos más largos sin alterar significativamente sus características originales.

La conservación por calor es otro método fundamental y se basa en la aplicación de altas temperaturas para destruir microorganismos y enzimas que provocan la descomposición. Dentro de este grupo se encuentran procesos como la pasteurización, la esterilización y el escaldado. Estos métodos son muy utilizados en la industria alimentaria, especialmente en productos como la leche, las conservas, los jugos y los alimentos enlatados, ya que garantizan un alto nivel de seguridad sanitaria.

También existe la conservación mediante el uso de sustancias, como la sal, el azúcar o el vinagre. Estos ingredientes actúan creando un ambiente desfavorable para el crecimiento microbiano. La salazón, el encurtido y la elaboración de mermeladas son ejemplos claros de este tipo de conservación. Aunque son técnicas tradicionales, siguen siendo muy utilizadas tanto a nivel doméstico como industrial por su eficacia y sencillez.

Finalmente, la conservación por métodos modernos incluye el envasado al vacío, el uso de atmósferas modificadas y la aplicación de conservantes autorizados. Estas técnicas buscan prolongar la vida útil del alimento manteniendo su calidad y reduciendo la exposición al oxígeno, uno de los principales responsables de la oxidación y el deterioro. Gracias a los avances tecnológicos, hoy es posible combinar varios métodos de conservación para obtener alimentos más seguros, duraderos y de mejor calidad.

Evidencias fotográficas:









En el marco de seguimiento nutricional a las personas identificadas con malnutrición por déficit o exceso se hace énfasis en el desarrollo de hábitos de actividad física, entre otros para mejorar su estado nutricional de forma integral, se identifica que, participaron 18 usuarios que hacen parte de las familias de canasta.

De igual forma se realiza post test a través de un Google forms en el cual respondieron unas preguntas sobre técnicas de conservación de alimentos, un total de 12 personas, siendo un 13.3% de los y las asistentes.



Elaborado por: Andrea Acosta Quintana

No.	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRES APELLIDOS		FIRMA
3	TI	40124[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
4	T.I	1196720563	[illegible]	[illegible]	[illegible]
6	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7	T.I	1013926[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
9	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
11	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
12	T.I	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
13	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
14	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
15	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
16	T.I	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
17	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
19	T.I	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
21	T.I	1022928[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
22	T.I	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
23	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
24	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
25	C.C	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Powered by CamScanner

1	CC	1015411139	Nicolás	Legal	Brayan Fernando	
2	CC	1024180330	Gaviria	Abogados	Mateo Cardona	
3	TI	1020844091	García	Salcedo	María Salomé	
4	CC	52196024	Nieto	Chaparro	Yohanna	
5	CC	52353369	Caballero	Hernández	Dayi Yohana	
6	CC	52 [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Powered by CamScanner