	ESTRATEGIA MENSUAL	**MES: FEBRERO**
		AÑO: 2026
	TEMA: CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS	**APH: JORGE ARMANDO PEÑA RIAÑO**

OBJETIVO:	Promover que los participantes en las diversas caminatas hagan actividades físicas que redundan en : mejor estado de salud, mejor estado de ánimo, mejorar alimentación y llega hasta un mejor estado de salud mental.

FASE INICIAL O INTRODUCCION AL RECORRIDO	
ACTIVIDADES A REALIZAR	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y/O GRÁFICOS
Realizaré activación cardiaca para disponer al grupo para la actividad de caminata.	**Calentamiento general: Prepararé física y mentalmente al grupo con una duración de 10 a 15 minutos. Como punto final de la activación cardiaca, de acuerdo al grupo hetareo que nos acompañe y la intensidad de la caminata a realizar. Busco tener mejor oxigenación sanguina para el buen desempeño en la caminata y evitar que algún participante tenga problemas respiratorios.**
FASE CENTRAL O DESARROLLO DEL RECORRIDO	
ACTIVIDADES A REALIZAR	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Realizaré una actividad de descanso y acercamiento a los caminantes, un juego donde todos estamos activamente involucrados. Hablo de recomendaciones para la actividad física, en alimentación diaria, de ser participativos en actividades grupales como parte de nuestra socialización.	**Realizaremos un juego llamado: Casa terremoto, Cara sello, Piedra papel o tijera o Compañero a la espalda, de acuerdo al grupo hetareo que nos acompañe y aquel que termina de último con su compañero tiene penitencia; que es una pregunta acerca de la información de la ciudad de Bogotá o de información dada por el guía en la caminata. Busco que todos los caminantes participen en la actividad. Aprovecho el momento para hacer recomendaciones de ser participativos en actividades grupales, hacer ejercicio diariamente para así evitar enfermedades físicas, mentales y tener mejor ánimo personal, evitar el sedentarismo para una mejor vida. Les hablaré de la importancia de la buena alimentación, una alimentación que nutra y no solo llene o de sensación de llenura, de evitar el consumo de alimentos procesados pues ellos pierden sus nutrientes y no son buena opción alimenticia.**
FASE FINAL - CIERRE DE LA ACTIVIDAD	
ACTIVIDADES A REALIZAR	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
Al finalizar la caminata, se indagaré por estado de salud, anímico y motivacional de los participantes, para realizar la vuelta a la calma o estiramiento luego de finalizar la actividad y recuperación luego de las actividades físicas.	**Al terminar la actividad realizare el paso a la calma o estiramiento que es: hacer movimientos suaves con una duración de no más de 30 segundos cada uno y se acompañan de respiración controlada. Tren inferior (piernas). Tren superior (brazos y espalda). Cuello y respiración: Inclinaciones suaves de cabeza hacia los lados. Respiraciones profundas como manera de reaprender a respirar para para experimentar la buena oxigenación y sanguínea.**

CREADO POR:	Gestor: Miller Colmenares				APROBADO POR: 