FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión No 3
Práctica (s) o tema (s)	1. Manipulacion adecuada de los alimentos. 2. Enfermedades trasmitidas por alimentos 3. Manejo Higienico de los alimentos (limpieza y desinfeccion) 4. Almacenamiento de los alimentos. 5. Lavado de manos.
Mensaje	Claves para la salud alimentaria
Objetivo IEC	Brindar herramientas a las familias beneficiarias de la canasta de alimentos, sobre buenas practicas en la manipulación de los alimentos que puedan incorporar en sus actividades diarias.
Marco de referencia	La adecuada manipulación de los alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente en la salud de la población. El manipulador de alimentos tiene la responsabilidad de respetar y proteger la salud de los consumidores, por medio de una manipulación cuidadosa. Para conseguir este objetivo. ENFERMEDADES TRASMITIDAS POR ALIMENTOS: Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) son infecciones o intoxicaciones causadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos (bacterias, virus, parásitos) o toxinas. Los síntomas comunes incluyen vómitos, diarrea, dolor abdominal, fiebre y náuseas. Las causas principales son Salmonella, E. coli, Norovirus y Listeria. Se previenen lavando manos, separando crudos de cocidos, cocinando a temperaturas seguras y refrigerando. Principales Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) **- Salmonelosis**: Causada por la bacteria Salmonella, provoca fiebre, diarrea y vómitos. **- Escherichia coli (E. coli)**: Puede causar infecciones graves, incluyendo diarrea hemorrágica y síndrome urémico hemolítico (SUH). **- Norovirus**: Virus altamente contagioso que provoca gastroenteritis intensa. **- Listeriosis:** Producida por Listeria monocytogenes, es peligrosa para embarazadas y personas con sistemas inmunes debilitados. **- Botulismo**: Intoxicación grave producida por Clostridium botulinum en alimentos mal conservados. **- Triquinosis:** Parásito transmitido comúnmente por carne de cerdo cruda o mal cocida. TIPOS DE CONTAMINACION: La seguridad alimentaria es un aspecto crucial en la salud pública, ya que la presencia de contaminantes en los alimentos puede causar graves enfermedades. Existen diversos tipos de contaminación que pueden afectar los alimentos, comprometiendo su calidad y seguridad. Estos contaminantes pueden clasificarse en cuatro categorías principales: física, química, biológica y cruzada. Cada tipo de contaminación tiene sus propias fuentes, características y métodos de prevención. A continuación, se detallan estos tipos de contaminación y las medidas necesarias para evitar que los alimentos se vean afectados, asegurando así la protección de los consumidores y el mantenimiento de estándares de higiene adecuados. (Contaminacion, quimica, fisica, biologica y Contaminación cruzada). Conservacion de los alimentos: El tiempo máximo en el que un alimento puede ser conservado, manteniendo todas sus propiedades organolépticas, nutricionales y sanitarias, se denomina vida útil. La conservación tiene como objetivo aumentar la vida útil de los alimentos utilizando uno o varios métodos. Los principales métodos de conservación se aplican mediante frío o calor sobre el alimento, aunque también hay otros métodos conocidos que actúan disminuyendo la cantidad de agua en el alimento, impidiendo que los microorganismos se multipliquen fácilmente. los metodos de conservacion enfrio son (refrigeracion, congelación) los metodos de conservacion con calor (pasteurizacion, coccion, esterilizacion, ultrapasteurización). El lavado de manos es el más simple, económico e importante procedimiento en la prevención de las infecciones, logrando reducir su incidencia cuando se realiza de manera adecuada. Los elementos indispensables son agua y jabón y debe durar el procedimiento entre 40 a 60 segundos. La Organización Mundial de la salud OMS, establece los siguientes pasos: 1. Mójese las manos con agua. 2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos. 3. Frótese las palmas de las manos entre sí. 4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa. 5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados. 6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos. 7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa. 8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa. 9. Enjuáguese las manos con agua. 10. Séquese las manos con una toalla de papel. 11. Utilice la toalla para cerrar el grifo
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	**Primer momento: (20 minutos)** Ingreso y registro, armonización de la jornada, Saludo inicial y palabras de bienvenida y contextualización del tema a trabajar. (gestora social – nutricionista – equipo de medicina tradicional). **Segundo momento: (30 minutos)** Por medio de una presentación trabaja sobre la socialización de conceptos básicos relacionados con los temas priorizados sobre el tema Claves para la salud alimentaria, para lo cual se contará con apoyo de la profesional referente de la política de seguridad alimentaria y nutricional de la Sub Red Sur. **Tercer momento: (30 minutos)** Desarrollo de la actividad: por medio de una dinamica como tingo tingo tango se seleccionaran de 7 a 8 personas para el desarrollo de la actividad. En un sobre se asignarán 3 imágenes de alimentos diferentes. Se solicitará a los participantes, responder las siguientes preguntas: ¿ Es un alimento de alto o bajo riesgo, que características se debe verificar de cada alimento? ¿ Cuál es el método de higienización y desinfección adecuado para el alimento ? ¿ Donde debe ser almacenado este alimento para conservar de forma adecuada sus características por mas tiempo? Posteriormente se solicitará a la persona seleccionada socializar las respuestas del grupo (primero simulando el proceso de lavado y desinfección y posteriormente ubicando el alimento en el área mas adecuada para su almacenamiento (almacenamiento en seco refrigeración o congelación) los cuales estarán representados en una cartelera “modelo de cocina”. Un segundo integrante del grupo participara en la actividad de lavado de manos a ciegas, donde debe realizar el proceso de lavado de menos con los ojos vendados, usando un jabón con color para identificar la técnica adecuada o deficiencias del lavado de manos. Para finalizar la actividad se realizara una retroalimentación de las respuestas de las familias por cada alimento reforzando los conceptos de manejo higiénico de los alimentos.
No. de participantes por sesión	287 personas
Herramienta pedagógica	Presentacion power point, carteleras, marcadores, guias de preguntas.
Recursos	Plataforma para reunion virtual, computadores, Presentacion power point, papel, marcadores, imágenes de alimentos, modelo de cocina pendon, caja de carton, jabon de manos pintura. personal profesional social, profesional nutricionista, participantes
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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 N° 3

FECHA: Bogotá, febrero, 7 de 2026

HORA: 8:00 a.m. - 1:00 p.m. (dos sesiones 2 horas cada una)

LUGAR: Salón Comunal Comuneros Usme.

TEMA: Taller estrategia IEC – claves para la salud alimentaria

ASISTENTES: Ver planilla de asistencia – familias beneficiarias de Canasta de alimentos para familias indígenas.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo y contextualización del tema a desarrollar.
2. Contextualización las practicas adecuadas en la manipulación, conservación y preparación de los alimentos.
3. Evaluación de la sesión actividad con las familias “almacenamiento de los alimentos” y lavado de manos.
4. Promoción de la actividad física, ejercicios aeróbicos sentados

DESARROLLO:

De acuerdo con lo establecido en el anexo técnico para la complementación alimentaria de canastas en cabildos indígenas, vinculados al proyecto 7953: “Generación del bienestar alimentario y nutricional en Bogotá D.C”; en lo referente específicamente al subcomponente de Promoción De Hábitos En Estilos De Vida Saludable: Alimentación, Nutrición Y Actividad Física, se da lugar al segundo taller de la estrategia IEC denominada “claves para una salud alimentaria”. Dicho taller se realizó dirigido a todas las familias beneficiarias de la canasta de alimentos, en especial a las personas que se han identificado con malnutrición, con el fin de Brindar herramientas a las familias beneficiarias de la canasta de alimentos, sobre buenas prácticas en la manipulación de los alimentos que puedan incorporar en sus actividades diarias.

Dicha sesión se desarrolló con el fin de que las familias reconozcan las buenas prácticas en la manipulación de los alimentos desde que se producen hasta que se consumen y que incide directamente en la salud de la población, y como el manipulador de alimentos tiene la responsabilidad de respetar y proteger la salud de los consumidores, por medio de una manipulación cuidadosa; reconociendo las practicas higiénicas que contribuyen a la prevención

de enfermedades trasmitidas por los alimentos; practicas que puedan incorporar en sus actividades diarias todas las familias beneficiarias de la canasta.

Por medio de una presentación se trabajaron conceptos como:

Enfermedades trasmitidas por alimentos: Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) son infecciones o intoxicaciones causadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos (bacterias, virus, parásitos) o toxinas. Los síntomas comunes incluyen vómitos, diarrea, dolor abdominal, fiebre y náuseas. Las causas principales son Salmonella, E. coli, Norovirus y Listeria. Se previenen lavando manos, separando crudos de cocidos, cocinando a temperaturas seguras y refrigerando. Principales Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) - Salmonelosis: Causada por la bacteria Salmonella, provoca fiebre, diarrea y vómitos. - Escherichia coli (E. coli): Puede causar infecciones graves, incluyendo diarrea hemorrágica y síndrome urémico hemolítico (SUH). - Norovirus: Virus altamente contagioso que provoca gastroenteritis intensa. - Listeriosis: Producida por Listeria monocytogenes, es peligrosa para embarazadas y personas con sistemas inmunes debilitados. - Botulismo: Intoxicación grave producida por Clostridium botulinum en alimentos mal conservados. - Triquinosis: Parásito transmitido comúnmente por carne de cerdo cruda o mal cocida**.**

Tipos de contaminación: La seguridad alimentaria es un aspecto crucial en la salud pública, ya que la presencia de contaminantes en los alimentos puede causar graves enfermedades. Existen diversos tipos de contaminación que pueden afectar los alimentos, comprometiendo su calidad y seguridad. Estos contaminantes pueden clasificarse en cuatro categorías principales: física, química, biológica y cruzada. Cada tipo de contaminación tiene sus propias fuentes, características y métodos de prevención. A continuación, se detallan estos tipos de contaminación y las medidas necesarias para evitar que los alimentos se vean afectados, asegurando así la protección de los consumidores y el mantenimiento de estándares de higiene adecuados. (contaminación, química, física, biológica y Contaminación cruzada).

Conservación de los alimentos: El tiempo máximo en el que un alimento puede ser conservado, manteniendo todas sus propiedades organolépticas, nutricionales y sanitarias, se denomina vida útil. La conservación tiene como objetivo aumentar la vida útil de los alimentos utilizando uno o varios métodos. Los principales métodos de conservación se aplican mediante frío o calor sobre el alimento, aunque también hay otros métodos conocidos que actúan disminuyendo la cantidad de agua en el alimento, impidiendo que los microorganismos se multipliquen fácilmente. los métodos de conservación en frio son (refrigeración, congelación) los métodos de conservación con calor (pasteurización, cocción, esterilización, ultra pasteurización). El lavado de manos es el más simple, económico e importante procedimiento en la prevención de las infecciones,

logrando reducir su incidencia cuando se realiza de manera adecuada. Los elementos indispensables son agua y jabón y debe durar el procedimiento entre 40 a 60 segundos.

Para la presentación se contó con el apoyo de la referente de la política de seguridad alimentaria de la Sub red Sur y la referente de Capital Salud quienes realizaron aportes desde sus áreas, para la construcción de la dinámica programada.

Evaluación de la sesión: para la evaluación de la sesión se desarrollaron dos actividades donde participaron personas asistentes evaluado el lavado de manos y las practicas de manejo y conservación adecuada de los alimentos.

- La primera actividad se desarrolló con 4 participantes en la cual se les entregaron guantes de caucho y se vendaron los ojos, y se les solicito realizar los pasos que realizan cuando se lavan las manos, usando como guía pintura de colores, la cual permitió identificar las áreas donde no se realizo una adecuada proceso de limpieza de las manos, identificando que no se realizan todos los pasos correspondientes sobre todo entre los dedos y las uñas.



- La segunda actividad se centró en la evaluación de la manera adecuada de almacenar los alimentos, esta actividad se desarrolló con 14 participantes, siete en cada una se las sesiones del taller, a cada una de las personas se les asigno un sobre de papel que contenía imágenes de alimentos tanto crudos como cocidos y se les solicito analizarlos según las preguntas guía: ¿Es un alimento de alto o bajo riesgo, que características se debe verificar de cada alimento?, ¿ Cuál es el método de higienización y desinfección adecuado para el alimento ?, ¿Dónde debe ser almacenado este alimento para conservar de forma adecuada sus características por más tiempo?. Y ubicarlos en la alacena, refrigerador o congelador según consideraron es el mejor lugar para almacenar y conservar por mayor tiempo, Identificando que la mayoría de los participantes lograron ubicar los alimentos en el lugar de almacenamiento adecuado.



Para finalizar la actividad física: se realizará por medio de una sesión de movimiento articular y estiramiento musicalizado rumba sentado con el apoyo de la profesional social de la Canasta de alimentos.

Se da cierre a la actividad física y una reflexión de la jornada.

Se concluye la actividad con la entrega de un refrigerio tradicional a todos los asistentes compuesto por yuca, carne asada y jugo de mora.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Asistir a las próximas actividades programadas dentro de la estrategia IEC establecidas para el cabildo.	Familias beneficiarias del servicio de canasta	Marzo de 2026

Anexos: archivo fotográfico y asistencia de la actividad.

Elaboró: María del Pilar Melo Aguilar nutricionista.

REGISTRO FOTOGRAFICO

CTO No 10529-2025 CANASTA DE ALIMENTOS.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:	CLAVES PARA LA SALUD ALIMENTARIA
FECHA:	7 DE FEBRERO DE 2026
FECHA CARGUE A SIRBE:	20 DE FEBRERO DE 2026







REGISTRO FOTOGRAFICO

CTO No 10529-2025 CANASTA DE ALIMENTOS.











REGISTRO FOTOGRAFICO

CTO No 10529-2025 CANASTA DE ALIMENTOS.
















































































