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

Sesión No.	Sesión 3 febrero 2026 - contrato 10602-2025
Práctica (s) o tema (s)	Tema: Manipulación de alimentos: De la Huerta al plato - perdida y desperdicios de alimentos
Mensaje	Revisa lo que ya tienes en casa, haz una lista y planifica tus comidas semanales. Así evitarás comprar de más y reducirás alimentos que terminan en la basura. Reutiliza ingredientes y transforma lo que quedó en nuevas recetas. Congelar porciones, preparar caldos con vegetales o reinventar comidas ayuda a extender la vida útil de los alimentos. Aprende a almacenar frutas, verduras y otros productos de manera adecuada. Una buena refrigeración y organización (primero en entrar, primero en salir) evita que se dañen antes de tiempo.
Objetivo IEC	Fortalecer los conocimientos sobre la conservación de los alimentos con el fin de evitar el desperdicio de alimentos dentro de los hogares, contribuyendo al cuidado del ambiente y los procesos de soberanía y autonomia alimentaria en los hogares de las comunidades indígenas.
Marco de referencia	El desperdicio de alimentos es un problema global que impacta no solo en la economía de los hogares, sino también en la seguridad alimentaria y el medio ambiente. Cada año, una gran cantidad de alimentos aptos para el consumo humano se pierde o se desecha a lo largo de la cadena de producción y consumo, lo que implica un uso ineficiente de recursos como agua, energía, tierra y mano de obra. Además, esta situación contribuye a la emisión de gases de efecto invernadero y agrava las desigualdades sociales, especialmente en contextos donde muchas personas enfrentan inseguridad alimentaria. Frente a este panorama, prevenir y reducir el desperdicio de alimentos se convierte en una responsabilidad compartida entre productores, distribuidores, comercios y consumidores. Adoptar prácticas como la planificación de compras, el almacenamiento adecuado, el aprovechamiento integral de los alimentos y la educación en hábitos de consumo responsable permite disminuir pérdidas y promover sistemas
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 perdida y desperdicio 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 por grupos para evaluar estrategias en la prevención del desperdicio de alimentos. 40 minutos 4. Se realizara un ejercicio de socializacion sobre las estrategias aportadas desde cada grupo de trabajo. 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	35 a 45 personas
Herramienta pedagógica	Videos educativos sobre practicas de compostaje en casa
Recursos	materiales: Fichas, hojas, esferos o lápices, tablero, marcador, refrigerios tradicionales. 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:	21 de febrero 2026
Lugar:	Cabildo sede San Bernardino
Horario:	8 am a 10 am, 10 am a 12m y 1 pm a 3 pm.
Convocados:	Familias beneficiarias convocadas de Canasta. Asistentes 54 personas representantes de 13 familias beneficiarias.
Objetivo:	**Desarrollo de la sesión temática de la estrategia de IEC en PPSANAF para el mes de febrero Manipulación de alimentos: de la huerta al plato – prevención de la perdida y desperdicio de 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 desarrolló en seis momentos:

1. Sensibilización en el tema: Se realizó una lluvia de ideas sobre la perdida y desperdicio 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 por grupos para evaluar estrategias en la prevención del desperdicio de alimentos. 40 minutos
4. Se realizó un ejercicio de socialización sobre las estrategias aportadas desde cada grupo de trabajo. 20 min
5. Preguntas, observaciones al tema, aportes. Se distribuirá al 11.1% de participantes un formato corto de evaluación cualitativa de la sesión.
6. Distribución de refrigerios tradicionales.

Dentro de las reflexiones del tema abordado se resume lo siguiente:

La pérdida de alimentos se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de los alimentos durante las primeras etapas de la cadena alimentaria, como la producción, la cosecha, el almacenamiento o el transporte. Esto significa que los alimentos se deterioran o se dañan antes de llegar a los mercados o a los consumidores. Este problema puede ocurrir por factores como

malas condiciones de almacenamiento, problemas en el transporte o fallas en los procesos de producción. Según organismos internacionales como la FAO, alrededor del 14 % de los alimentos producidos en el mundo se pierde entre la cosecha y la venta al por menor.

Por otro lado, el desperdicio de alimentos ocurre principalmente en las etapas finales de la cadena alimentaria, es decir, en los supermercados, restaurantes y hogares. Se produce cuando alimentos que aún son aptos para el consumo son descartados o tirados a la basura por decisiones humanas, como comprar más de lo necesario, dejar sobras en el plato o desechar productos por su apariencia. En el mundo se estima que cerca del 17 % de los alimentos se desperdicia en el comercio minorista y entre los consumidores.

Ser consciente de evitar el desperdicio de alimentos es muy importante porque tiene consecuencias sociales, económicas y ambientales. Cuando los alimentos se desperdician, también se desperdician todos los recursos utilizados para producirlos, como agua, tierra, energía y trabajo humano. Además, los alimentos que terminan en los vertederos generan gases de efecto invernadero que contribuyen al cambio climático. Reducir estas prácticas ayuda a mejorar la seguridad alimentaria y a utilizar de manera más responsable los recursos del planeta.
La reflexión sobre el desperdicio de alimentos también se relaciona con aspectos sociales, como la desigualdad y la pobreza. Mientras muchas personas desechan comida diariamente, millones de personas en el mundo sufren hambre o no tienen acceso suficiente a alimentos. Por esta razón, tomar conciencia sobre el consumo responsable y la reducción del desperdicio es una forma de promover una sociedad más justa y sostenible, en la que los recursos se utilicen de manera más equitativa.

Este tema se relaciona claramente con el cortometraje "La isla de las flores", dirigido por Jorge Furtado en 1989. En este documental se narra la historia de un tomate que pasa por diferentes etapas hasta terminar en un basurero llamado Isla de las Flores, donde personas en situación de pobreza buscan comida entre los residuos. A través de esta historia, el video muestra cómo el sistema de consumo y el desperdicio de alimentos pueden generar desigualdad y exclusión social, invitando a reflexionar sobre nuestras decisiones como consumidores y la importancia de valorar los alimentos.

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 9 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 la perdida y desperdicio de alimentos, un total de 6 personas, siendo un 11.1% de los y las asistentes.

Nombre completo	¿Qué es la pérdida de alimentos?	¿Qué es el desperdicio de alimentos?	¿Qué acciones podemos realizar en nuestros
Marisela Tunjo Neuta	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las primeras etapas de la cadena alimentaria	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las últimas etapas de la cadena alimentaria	No preparar comida en exceso
Angelica Maria Neuta Neuta	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las primeras etapas de la cadena alimentaria	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las últimas etapas de la cadena alimentaria	Comprar los alimentos que se van a consumir en la casa
Jenifer Milagros Tunjo	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las primeras etapas de la cadena alimentaria	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las últimas etapas de la cadena alimentaria	Consumir todos los alimentos que se sirven en el plato
Ana Patricia Gonzalez Neuta	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las primeras etapas de la cadena alimentaria	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las últimas etapas de la cadena alimentaria	Mirar las fechas de vencimiento
Sandra Milady Tunjo Tunjo	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las primeras etapas de la cadena alimentaria	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las últimas etapas de la cadena alimentaria	Realizar abonos caseros como compostaje
Stefania Rodriguez Chipasaque	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las primeras etapas de la cadena alimentaria	Se refiere a la disminución de la cantidad o calidad de alimentos en las últimas etapas de la cadena alimentaria	Comer todos los alimentos que se sirven en el plato

Elaborado por: Andrea Acosta Quintana

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-298 Versión: 1 Fecha: Memo 02024027868 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 21-02-2026	SERVICIO SOCIAL: CANASTAS ALIMENTARIAS /CANASTA BASICA INDIGENA MUISCA DE BOSA	LOCALIDAD: BOSA
PRÁCTICA O TEMA: Manipulación alimentos de la huerta al plato PDA	TOTAL HORAS: 2 horas	
PROFESIONAL RESPONSABLE: ANDREA ACOSTA	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	1000123717	Chiguasuque	Davila	Karen Neith	Karen
2	CC	52734812	Davila	Garibello	Adriana Constanza	Adriana Davila
3	CC	1022426773	Ramos	Chiguasuque	Laura Dayana	Laura Ramos.
4	CC	52901065	Ramos		Amanda Janeth	Amanda Y
5	CC	1012394313	Ramos	Melo	Carlos Alfonso	Carlos
6	CC	1000792385	Rodriguez	Ramos	Maicol yesid	Maicol Y
7	CC	1012416759	Amaya	Morales	Angie Pilar	Angie
8	CC	39646478	Neuta	Rios	Alcira	Alcira Neuta
9	CC	41552863	Neuta	Tunjo	Maria Magdalena	Magdalena Neuta
10	CC	52.457.746	Neuta	Tunjo	Carmen Elisa	Elisa Neuta
11	CC	39720902	Gambello	Veuza	Bertilda Fanny	
12	CC	39.650 431	Tunjo	Neuta	Maricela.	
13	C.C.	1014738100	Gonzalez	Avellaneda	Diego Alejandro	Diego Gonzalez.
14	T.I	1011225551	Alfonso	Zambrano	Ashley	Ashley
15	T.I	1012408313	Alfonso	Zambrano	Julian Alexander	
16	CC	195.084	Fiesta	GONZALEZ	HERNAN DE LA CRUZ	
17	CC	1026552648	Tunjo	Vargas	Edixon Andres	Edixon T
18	CC	39634295	Tunjo	Neuta	Maria Eva.	
19	CC	51991374	Tunjo	Neuta	Mercedes	
20	CC	1012404389	Neuta	Neuta	Angelica Maria	Angelica Neuta
21	CC	52303623	Neuta	chiguasuque	Yanira	Yanira Neuta
22	CC	52301525	Chiguasuq	Forero	Luz Marina	Marina CA.
23	CC	80214093	Neuta	Leon	Juan Manuel	
24	CC	13958796	Mateus	Galeano	Jaime Luis	Jaime Mateus
25						

Powered by CamScanner

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-299
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.	FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Versión: 1
		Fecha: Memo 20242027888 - 30/08/2024
		Página: 1 de 1

FECHA: 21-02-2026	SERVICIO SOCIAL: CANASTAS ALIMENTARIAS CANASTA BASICA INDIGENA MUISCA DE BOSA	LOCALIDAD: BOSA
PRÁCTICA O TEMA: Manipulación alimentos de la huerta al plato PDA	TOTAL HORAS: 2 Horas	
PROFESIONAL RESPONSABLE: ANDREA ACOSTA	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	Cédula	1000120897	Angulo	Cortes	Cristian Eduardo	
2	CC	52304677	Cortes	Manjarrez	Olga Lucia	
3	CC	52163287	gonzalez	Neuta	Ana Patricia	Patricia Gonzalez
4	TI	1028490152	chinguaguy	Rebenjo	Angel Antonio	ANGEL
5	"	1012362072	chiguasque	Melo	Nelson Danilo	Nelson
6	TI	1012365020	alonso	chiguasuque	ana sofia	ana alonso
7	CC	1012343019	Alonso	Chigualuque	Juana Valentina	Valentina Alonso
8	CC	52464342	chiguasuque	Cepeda	Maria Elisa.	Maria E Ch.
9	CC	1012362724	Pana	Rodriguez	Alba Lucia	Alba Lucia Pana
10	TI	1188220098	Ballesteros	Parra	Maria Paula	mariaballesteros
11	TI	1012398598	Rodriguez	Parra	michael steven	michael P°
12	TI	1027635190	Reyes	Malagon	Mario Jose	
13	CC	1121878938	MALAGON	TUNJO	JENIFFER	JENIFFER T.
14	C.C	1012360120	Malagon	Tunjo	Erika Andrea	
15	CC	1026079516	Parra	Cobos	Mailly Katelyne	
16	CC	39635835	Castellanos	Jimenez	Flor Maria	FLOR C
17	CC	1012370098	Chigualuque	Chigualuque	Laura Katherine	
18	CC	52'432450	JOYÓ	Murcia	Maria Magdalena	M: Magdalena
19	CC	80147251	Rivera	Romero	Jose Ubaldo	Jose Ubaldo
20	CC	20110546	Neuta	Cabos	Luz Marina	Marina Neuta
21	CC	41423847	Neuta	Cobos	Elizabeth	Elizabeth Neuta
22	CC	39630146	Tunjo	Neuta	Luz Esperanza	
23	CC	7[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
24						
25						

Powered by CamScanner

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-298 Versión: 1 Fecha: Memo 20234027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 21-02-2026	SERVICIO SOCIAL: CANASTAS ALIMENTARIAS /CANASTA BASICA INDIGENA MUISCA DE BOSA	LOCALIDAD: BOSA
PRÁCTICA O TEMA: Manipulación alimentos de la huerta al plato PDA	TOTAL HORAS: 2 horas	
PROFESIONAL RESPONSABLE: ANDREA ACOSTA	PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
	CC	39635075	Neuta	chiguasuque	elortha Izabel	elortha Neuta
1	C.C	1000118827	Rodriguez	chiguasuque	stefania	stefania R.
2	Cc	1033622153	Ludy	Malambo	Nadia Sharon	
3	C.C	1012 323 770	Tunjo	Tunjo	Sandra Milady	
4	T.I	1012.409.244	Lopez	Tunjo	Luciana	
5	CC	52943187	Hernandez	Romero	Leidy Juanita	
6	T.I	1012400770	Chiguasuque	Hernandez	Ammy Sofia	
7	CC	39561166	Consuelo	Malambo		
8	CC	39 635 075	Neuta	chiguasuque	elortha Izabel	elortha Neuta
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

Powered by CamScanner