

|                                                                                                                                                           |    |      |                                          |                                                                                                         |                                      |                                                |                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|--|
| <br>ALCALDIA MAYOR<br>DE BOGOTÁ D.C.<br>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL |    |      | PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES |                                                                                                         |                                      |                                                | Código: FOR-PSS-297     |  |
| FORMATO CRONOGRAMA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA                                                           |    |      |                                          |                                                                                                         |                                      | Versión: 1                                     |                         |  |
|                                                                                                                                                           |    |      |                                          |                                                                                                         |                                      | Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024           |                         |  |
|                                                                                                                                                           |    |      |                                          |                                                                                                         |                                      | Página: 1 de 1                                 |                         |  |
| SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: BOSA                                                                                                                                |    |      |                                          |                                                                                                         |                                      | SERVICIO SOCIAL: CENTRO TRANSITORIO DIA- NOCHE |                         |  |
| FECHA                                                                                                                                                     |    |      | PROFESIONAL RESPONSABLE                  | PRÁCTICA O TEMA                                                                                         | LUGAR                                | HORA                                           | DIRECCIÓN               |  |
| DD                                                                                                                                                        | MM | AAAA |                                          |                                                                                                         |                                      |                                                |                         |  |
| 9                                                                                                                                                         | 5  | 2025 | Nutricionista- Edu fisica                | Lluvia de Ideas en la alimentacion y la actividad fisica                                                | Centro transitorio<br>Antonia Santos | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 9                                                                                                                                                         | 5  | 2025 |                                          | Socializacion Minuta Patron, Ciclo de menus                                                             |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 16                                                                                                                                                        | 6  | 2025 |                                          | Plato saludable: Grupos de alimentos                                                                    |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 18                                                                                                                                                        | 6  | 2025 |                                          | Plato saludable de la población colombiana II parte y Actividad fisica                                  |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 21                                                                                                                                                        | 7  | 2025 |                                          | La importancia de la reduccion del consumo de la sal y el azúcar y Actividad fisica ( zumba) Parte 1    |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 31                                                                                                                                                        | 7  | 2025 |                                          | La importancia de la reduccion del consumo de la sal y el azúcar y Actividad fisica ( zumba) Parte 2    |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 14                                                                                                                                                        | 8  | 2025 |                                          | La importancia de la reduccion de las grasas trans y saturadas, porqué y Actividad fisica               |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 21                                                                                                                                                        | 8  | 2025 |                                          | Actividad fisica - Yoga                                                                                 |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 10                                                                                                                                                        | 9  | 2025 |                                          | La importancia de aumentar el consumo de frutas, verduras y agua y Actividad fisica                     |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 24                                                                                                                                                        | 9  | 2025 |                                          | Hidratación y actividad Fisica                                                                          |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 15                                                                                                                                                        | 10 | 2025 |                                          | Sobrepeso y Obesidad y Actividad fisica                                                                 |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 22                                                                                                                                                        | 10 | 2025 |                                          | Obesidad - Rutinas basicas y precauciones en actividad fisica para personas con sobre peso y/u obesidad |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 12                                                                                                                                                        | 11 | 2025 |                                          | Importancia del consumo de la fibra y Actividad fisica                                                  |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 19                                                                                                                                                        | 11 | 2025 |                                          | Transito lento y actividad fisica                                                                       |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 10                                                                                                                                                        | 12 | 2025 |                                          | Promoción de patrones de consumo alimentario                                                            |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 17                                                                                                                                                        | 12 | 2025 |                                          | Actividad fisica y desordenes musculo esqueleticos                                                      |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 6                                                                                                                                                         | 1  | 2026 |                                          | Higiene del sistema digestivo                                                                           |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 21                                                                                                                                                        | 1  | 2026 |                                          | Juegos motores y recreativos                                                                            |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 9                                                                                                                                                         | 2  | 2026 |                                          | Aditivos alimentarios                                                                                   |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 18                                                                                                                                                        | 2  | 2026 |                                          | Aerobicos                                                                                               |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 17                                                                                                                                                        | 3  | 2026 |                                          | Tipos de grasa y sus fuentes alimentarias                                                               |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 24                                                                                                                                                        | 3  | 2026 |                                          | Coordinación y Equilibrio                                                                               |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 7                                                                                                                                                         | 4  | 2026 |                                          | Alimentos que previenen la anemia                                                                       |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |
| 14                                                                                                                                                        | 4  | 2026 |                                          | Movimiento consciente v corporal                                                                        |                                      | 10:00 a. m.                                    | Carrera 80 i #65-71 sur |  |