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

Sesión No.	**Sesión 1 25**/03/2026
Práctica (s) o tema (s)	CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS - PPSANAF
Mensaje	"Consumir frutas y verduras diariamente ayuda a prevenir enfermedades y mejora la calidad de vida."
Objetivo IEC	Promover en los participantes la importancia del consumo diario de frutas y verduras, fortaleciendo hábitos saludables para la prevención de enfermedades.
Marco de referencia	Las frutas y verduras son fundamentales en una alimentación saludable, ya que aportan vitaminas, minerales y fibra. Su consumo adecuado ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como: ● Enfermedades cardiovasculares ● Diabetes ● Obesidad Factores asociados al bajo consumo: ● Preferencia por alimentos procesados ● Desconocimiento de beneficios ● Falta de hábitos saludables Se recomienda: ● Consumir mínimo 5 porciones al día ● Variar colores y tipos ● Preferir alimentos frescos y naturales
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	**Actividades en información, educación y comunicación (IEC):** **1. Apertura y Motivación (10 minutos)** Bienvenida • Presentación del tema: *"Frutas y verduras para una vida saludable"* • Pregunta orientadora: • ¿Cuántas frutas o verduras consumes al día? **2. Exposición teórica (15 minutos)** • ¿Qué son frutas y verduras? • Beneficios: • Fortalecen el sistema inmune • Mejoran la digestión • Previenen enfermedades • Importancia del consumo diario **3. Actividad participativa (20 minutos)** ● Clasificación de frutas y verduras por colores ● Relación color-beneficio ● Construcción de un plato saludable **4. Reflexión grupal (10 minutos)** ¿Qué fruta puedes empezar a consumir más? ● ¿Qué cambio puedes hacer desde hoy? **5. Cierre y evaluación (5 minutos)** ● Síntesis del aprendizaje ● Participación ● Compromiso personal **Indicadores de evaluación** ● 80% identifica beneficios del consumo ● 70% reconoce la importancia de consumir diariamente ● Participación

	  "El registro fotográfico de la actividad se encuentra almacenado en el drive del centro"
No. de participantes por sesión	20 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/folders/1Ruk5DjLKCFa9OGvNWrgntZQJ045QDRTV
Recursos	Profesionales en Educación Física y Nutrición, televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1Ruk5DjLKCFa9OGvNWrgntZQJ045QDRTV
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/folders/1Ruk5DjLKCFa9OGvNWrgntZQJ045QDRTV
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR.PSS.296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA: 25-03-2026 | POBLACION OBJETO: Persona mayor | SERVICIO SOCIAL: Centro transitoria

TEMA: Consumo de Frutas y Verduras | No. PERSONAS CAPACITADAS: 14 | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Aidis Páez Díaz | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Coordinadora Subsidiado-Semisubsidiado Una Kennedy

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Kennedy	CC	1719202	Alvaro		Mendoza	Mendoza	72		X	
2	Kennedy	CC	19107804	Jairo	Antonio	Rueda	Cortes	68		X	
3	Kennedy	CC	19327619	Paulo	Nisenio	Zabala	Reyes	71		X	
4	Kennedy	CC	19286914	Carlos	Arturo	Vargas	Gaviria	69		X	
5	Kennedy	CC	19060959	Luis	Gonzalo	Colmenco	Bernal	68		X	
6	Kennedy	CC	5946231	Jorge		Arenas	Duque	72		X	
7	Kennedy	CC	19262597	Manuel	Humberto	Ibañez		69		X	
8	Kennedy	CC	17117296	Misael		Rivera	Guitarra	73		X	
9	Kennedy	CC	19201796	Antonio		Restrepo	Quintero	70		X	
10	Kennedy	CC	22050341	Luz	Maria	Gomez	Garcia	74	X		
11	Kennedy	CC	19030539	Luis	Francisco	Guzman	Marin	70		X	
12	Kennedy	CC	19276949	Emilio	Miguel	Cadena	Serna	69		X	
13	Kennedy	CC	19372935	Jaime		Martinez	Mancha	72		X	
14	Kennedy	CC	19129612	Alberto		Sandoval	Castañeda	70		X	
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"

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

Sesión No.	**Sesión 2 27**/03/2026
Práctica (s) o tema (s)	CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS - PPSANAF
Mensaje	"Incluir frutas y verduras en cada comida es clave para mantener una vida saludable."
Objetivo IEC	Fomentar la incorporación práctica de frutas y verduras en la alimentación diaria mediante estrategias sencillas y accesibles.
Marco de referencia	El consumo frecuente de frutas y verduras mejora la salud y reduce riesgos de enfermedades. Sin embargo, muchas personas no las incluyen adecuadamente en su dieta. Barreras comunes: ● Falta de tiempo ● Costumbre ● Falta de preparación adecuada Estrategias: ● Incluir en desayuno, almuerzo y cena ● Preparaciones sencillas ● Aprovechar alimentos locales
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	**Actividades en información, educación y comunicación (IEC):** **Marco de referencia** El consumo frecuente de frutas y verduras mejora la salud y reduce riesgos de enfermedades. Sin embargo, muchas personas no las incluyen adecuadamente en su dieta. Barreras comunes: ● Falta de tiempo ● Costumbre ● Falta de preparación adecuada Estrategias: ● Incluir en desayuno, almuerzo y cena ● Preparaciones sencillas ● Aprovechar alimentos locales **Actividades en información, educación y comunicación (IEC)** **1. Apertura y Motivación (10 minutos)** ● Recordatorio sesión anterior ● Pregunta: ○ ¿Aplicaste algún cambio? ● Socialización de experiencias **2. Exposición teórica (15 minutos)** ● Cómo incluir frutas y verduras en: ○ Desayuno ○ Almuerzo ○ Cena ● Ejemplos prácticos: ○ Batidos naturales ○ Ensaladas ○ Snacks saludables

	3. Actividad participativa (20 minutos) **Taller:** "Mi menú saludable" • Cada participante arma un menú diario • Incluye frutas y verduras en cada comida **Propósito:** Aplicación práctica **4. Reflexión grupal (10 minutos)** Conversatorio: • ¿Qué fue fácil implementar? • ¿Qué dificultades encontraste? **5. Cierre y evaluación (5 minutos)** • Retroalimentación • Compromiso: incluir mínimo 2 frutas y 2 verduras al día **Indicadores de evaluación** • 80% incorpora frutas y verduras en su menú • 70% identifica formas prácticas de consumo • Participación    "El registro fotográfico de la actividad se encuentra almacenado en el drive del centro"
No. de participantes por sesión	20 personas mayores de 60 años
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/folders/1Ruk5DjLKCFa9OGvNWrgntZQJ045QDRTV
Recursos	Profesionales en Educación Física y Nutrición, televisor, computador, hojas carta, marcadores, cartulina, lapiceros, mesa, agua, vasos
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1Ruk5DjLKCFa9OGvNWrgntZQJ045QDRTV
Valoración de la sesión	https://drive.google.com/drive/folders/1Ruk5DjLKCFa9OGvNWrgntZQJ045QDRTV
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA CAPACITACIÓN

Código: FOR-PSS-296
Versión: 0
Fecha: Memo I2019038999 – 09/09/2019
Página: 1 de 1

FECHA: 27-03-2025 | POBLACION OBJETO: Persona Mayor | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Progresivo

TEMA: Consumo de Frutas y Verduras | No. PERSONAS CAPACITADAS: | TOTAL HORAS: 2

PROFESIONAL RESPONSABLE: Andrea Diaz PSC | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Cuidado Progresivo Kennedy

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Kennedy	CC	20499470	Maria.	Nidia.	Castro	Chaves	71	X		
2	Kennedy	CC	41570533	Jesus	Elias	Betancur	Mesa	68		X	
3	Kennedy	CC	79812018	Carlos	Arturo	Martinez	Bautista	70		X	
4	Kennedy	CC	Bernardo		Silva	Perez		73		X	
5	Kennedy	CC	93 9860	Edgar	Ernesto	Bolaños	Bolaños	73		X	
6	Kennedy	CC	19358833	Gonzalo		Mesa	Cardoso	72		X	
7	Kennedy	CC	19279061	Ignacio	Eduardo	Contreras	Mora	75		X	
8	Kennedy	CC	51415359	Rita	Edilia	Castaneda	Sanchez	70	X		
9	Kennedy	CC	17196951	Jose	Duvan	Diaz	Hurtado	68		X	
10	Kennedy	CC	19311459	Nestor	Alfonso	Bogota	Castillo	73		X	
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013"