FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion 22
Práctica (s) o tema (s)	Alimentos que previenen la anemia
Mensaje	Que tu alimento tambien sea tu medicina
Objetivo IEC	Dar a conocer las caracteristicas gnerales de la anemia y los alimentos que ayudan a reponer los niveles de hierro en el organismo como parte de los mecanismos para la prevención y tratamiento de la anemia.
Marco de referencia	La anemia es una afección en la que la sangre tiene un número inferior al normal de glóbulos rojos sanos o una cantidad insuficiente de hemoglobina, la proteína que transporta oxígeno a los tejidos. Esto provoca que los órganos no reciban suficiente oxígeno, resultando en cansancio, debilidad y mareos. Causa: Puede originarse por falta de producción de glóbulos rojos, pérdida de sangre o destrucción acelerada de los mismos. Tipos comunes: La anemia ferropénica (deficiencia de hierro) es la más frecuente. Otros tipos incluyen la deficiencia de vitamina B12/folato, anemia por enfermedades crónicas (cáncer, insuficiencia renal), hemolítica y aplásica Síntomas habituales: Fatiga extrema, palidez en la piel, dificultad para respirar, mareos, dolor de cabeza, manos y pies fríos Diagnóstico y tratamiento: Se diagnostica mediante un hemograma completo y su tratamiento depende de la causa subyacente, variando desde suplementos nutricionales hasta intervenciones médicas más compleja Las principales fuentes de hierro son las carnes rojas que además aportan acido folico y Vit B 12. El corte con mayor cantidad de hierro es el higado, seguido del riñón. Otras fuentes son los frutos secos, las espinacas. Los pescados aportan ademas omega 3 y vitaminas del grupo B. Las legumbres son tambien una excelente opción para restituir los niveles de hierro, entre ellas las lentejas tienen el mayor aporte de hierro; unos 9 mg por cada 100 gramos. El perejil tambien es una fuente importante de hierro por lo que se recomienda incluirlo diariamente en la alimentación al igual que la remolacha.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se desarrollará bajo un enfoque participativo, fomentando la interacción, el diálogo y la reflexión. La actividad tendrá una duración aproximada de 90 minutos y se llevará a cabo en un espacio accesible y cómodo para todos los asistentes. La actividad fisica se realizará al inició del encuentro dirigida por la profesional en el área. Se iniciará con una bienvenida y presentación del objetivo del encuentro, seguidamente se aplicará el pre test. Terminado el pretest se procede al desarrollo de la tematica con una metodología de charla participativa, generando dialogos reflexivos y espacios para compartir experiencias de los participantes relacionados con el tema. Para la conceptualización del tema se utiliza unas diapositivas de powerPoint La jornada finalizará con las conclusiones de las personas mayores sobre lo aprendido y como aplicarlo a su vida diaria, reforzando el concepto de una alimentación equilibrada como base para mantener la salud en general, prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida.
No. de participantes por sesión	La estrategia esta diseñada para la participación de 62 personas.
Herramienta pedagógica	Diapositivas en PowerPoint
Recursos	Computador TV Sillas Profesional Edufisica Profesional Nutrición
Registro fotográfico del material	https://drive.google.com/drive/folders/1L3KDLJqf9fKD8th47FKm0Q0Cl2RatxyJ?usp=sharing
Valoración de la sesión	La evaluación se realizará mediante la aplicación de un pretest y un postest. Tanto al inicio como al final de la sesion se utilizará unas paletas de color rojo (falso) y verdadero (verde); se plantearan 3 preguntas a las cuales las personas mayores levantaran una paleta de acuerdo a si consideran que es falso o verdadero. Esto con el fin de evidenciar el conocimiento y asimilación de la informacion adquirida por las personas mayores durante el desarrollo de la estrategia.

Nota: El registro fotográfico de la actividad se encuentra almacenado en el drive del centro

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 07/04/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia - Noche Antonia Santos | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Alimentos que previene la anemia | TOTAL HORAS: 2 Horas.

PROFESIONAL RESPONSABLE: Rocio Campo | PROFESIÓN: Nutricionista.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	19162921	Casallas		Luis Alberto	
2	CC	14433085	Vela	Galindo	Jose Gregorio	
3	CC	41503472	Gamba	Hurtado	Belisbe	
4	CC	79280474	Suarez	Sanchez	Jorge Enrique	
5	CC	23992893	Forero	Torres	Maria de Jesus	
6	CC	7450737	Pedraza	Valle	Jose Diascorides	
7	CC	39555753	Arias		Ana Cecilia	
8	CC	79315835	Fracica		Pastor	
9	CC	19450986	Galeano	Gonzalez	Jose Ainis	
10	CC	8830986	Atencio	Vega	Deridel	
11	CC	1016007555	Mejia	Soto	Carmen Aura	
12	CC	27517764	Sanchez	Borja.	Mariela de Jesus	
13	CC	7533310	Yepes		Omar de Jesus	
14	CC	601742	Sandoval	Pantoja	Wilmer Elisen	
15	CC	7837402	Garzon	Cardenas	Jose Guillermo	No FIRMA
16	CC	31840631	Montoya	Cardona	Maria Eugenia	
17	CC	5805889	Waldin	Diaz	Waldino	
18	CC	4776037	Collazos	Gamez	Oswaldo	
19	CC	3280140	Gonzalez		Jose Balden	No FIRMA
20	CC	5554831	Carreño	Jaimes	Jose David	
21	CC	17069945	Navarrete	Diaz	Carlos Arturo	
22	CC	19292263	Bernal	Salamanca	Luis Alfredo	
23	CC	7300465	Monroy	Montalbana.	Pedro Maria	
24	CC	19210200	Gonzalez	Pinzon	Luis Felipe	
25	CC	1073425	Lopez	Vargas.	Cayetano	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"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".

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA: 07/04/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia-Noche Antonia Santos | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Alimentos que previene la anemia | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Rocio Campo | PROFESIÓN: Nutricionista.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	51804602	Clavijo	Martinez	Dilma Irene	
2	CC	79232708	Castiblanco		Luis Eduardo	
3	CC	43515566	Benitez	Cano	Maria Elisenia	
4	CC	31280003	Valencia	Molina	Nubia	
5	CC	17806331	Cordoba.		Octavio	
6	CC	19096569	Vargas	Moreno	Luis Eduardo	
7	CC	19075317	Barón	Rueda	Nebertulio	
8	CC	8470217	Suescun	Suarez	Francisco Heinan	
9	CC	17188066	Rodriguez	Chaves	Amadeo	
10	CC	3506214	Muñoz	Mazo	Jose Ignacio	
11	CC	4172538	Mosquera		Alberto	
12	CC	17174946	Diaz	Umaña	Hernando	
13	CC	6186111	Medina		Jose Patrocinio	UPM
14	CC	14880849	Cardenas		Jose Hebeth	
15	CC	42796043	Mazo	Mazo	Beatriz Elena	
16	CC	17063277	Betancourt	Latorre	Alvaro	
17	CC	19086282	Diaz		Jorge	
18	CC	19140749	Reyes		Luis Manuel	
19	CC	17119581	Bernal	Mazo	Humberto	
20	CC	19352486	Solano	Colmenares	Geiman	
21	CC	19235243	Soto		Geiman	
22	CC	17148908	Reyes		Luis Maria	No Firma
23	CC	19342420	Chavarro	Gomez	Orlando	
24	CC	6186862	Salazar	Urrea	Jose Iturel	
25	CC	79348339	Muñoz	Arango	Jose Arturo	

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia l casilla de firma.

NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad, vejez, u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a lo datos del beneficiario del servicio.

NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciad tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.

NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno d ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad.

"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 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".

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

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)

Código: FOR-PSS-296
Versión: 1
Fecha: Memo I2024027866 - 30/09/2024
Página: 1 de 1

FECHA: 07/04/2026 | SERVICIO SOCIAL: Cuidado Transitorio Dia-Noche Antonia Santos | LOCALIDAD: Bosa

PRÁCTICA O TEMA: IEC - Alimentos que previene la anemia | TOTAL HORAS: 2 Horas

PROFESIONAL RESPONSABLE: Rocio Campo | PROFESIÓN: Nutricionista

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	17174274	Español	Alvarez	Misael	
2	CC	93119233	Ortegon	Ruiz	Otoniel	
3	CC	41635329	Rodriguez		Myriam	
4	CC	41592017	Ladino	de Saenz	Maria Elena	
5	CC	6026912	Urrego	Castaño	Hernando	
6	CC	41520263	Carvajal	Prada	Gladys	
7	CC	32828565	Rambo	Yamil	Roero Susana	
8	CC	1012401339	Cubillos	López	Laura Julieth	LAURA CUBILLOS.
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"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".