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

Sesión No.	Sesión 20
Práctica (s) o tema (s)	Consumo responsable de alimentos y servicios
Mensaje	cuido los alimentos y los servicios naturales, entiendo que no son infinitos.
Objetivo IEC	Las personas mayores identifican la definición de consumo responsable de alimentos y servicios como practica fundamental en el cuidado personal y colectivo y fortalecen practicas de autocuidado y bienestar.
Marco de referencia	El consumo responsable es un concepto defendido por organizaciones ecológicas, sociales y políticas que consideran que los seres humanos harían bien en cambiar sus hábitos de consumo ajustándolos a sus necesidades reales y optando en el mercado por opciones que favorezcan la conservación del medio ambiente y la igualdad social. Los alimentos constituyen un recurso valioso que se debe gestionar y consumir con el máximo cuidado y responsabilidad. El objetivo principal del cosnumo de alimentos responsable, debe ser aprovechar toda la capacidad nutritiva que pueden ofrecer los alimentos, al margen de las costumbres, convenciones y hábitos sociales de cada momento respecto al uso (raciones demasiado generosas o desaprovechamiento de alimentos de una comida a otra, por ejemplo). Ningún alimento, por tanto, puede ser considerado un residuo o ser tirado a la basura. Algunos de los puntos a tener en cuenta en el consumo responsable son: Considerar el impacto ambiental desde el punto de vista del ciclo de vida del producto a comprar, valorando los procesos de producción, transporte, distribución, consumo y residuos que deja el producto; Determinar la huella ecológica que determinado estilo de vida y consumismo producen; Determinar qué empresas, productos y servicios, respetan el medio ambiente y los derechos humanos para preferirlos frente a otros que no cumplan con los citados requisitos; Plantear el tipo de comercio que se desea favorecer y Asegurar la calidad de lo comprado. CONSEJOS PARA UN USO RESPONSABLE: Antes de comprar algo, reflexiona detenidamente si realmente se necesita comprarlo o si sólo te estás guiando por la publicidad; Si te decides a comprar algo, averigua de qué materia prima se fabrica, de qué manera su proceso de manufacturación impacta al medio ambiente y si genera algún daño o injusticia social; También considera qué impacto al medio ambiente y al entorno social tiene el uso de lo que piensas comprar; Cada vez que compres algo, debes considerar también el impacto causado por los residuos y la basura que genera; Evita los productos de "usar y tirar", si no son estrictamente necesarios; Rechaza las bolsas de plástico que dan en supermercados y comercios. Si puedes, al hacer la compra, lleva tus propias bolsas de tela, de papel, de cartón o, incluso, las de plástico usadas anteriormente hasta que sean inservibles; Compra el contenido y no el envase.. Muchas veces se paga más por todo lo que implica la fabricación y la eliminación de los envoltorios, que se tiran directamente a la basura, que por el contenido; Recicla antes que comprar, muchas de las cosas que están para tirar pueden volver a utilizarse de otras maneras y formas ¡¡usa tu imaginación!!; Evita las latas y los productos muy envasados. Los tarros de cristal son una forma más ecológica que guardar los alimentos en plástico y aluminio; Dar prioridad a productos con envases retornables o reutilizables; Si utilizas artículos desechables, que sean de materiales compostables, biodegradables o, en todo caso, reciclables. Por ejemplo platos, vasos, cubiertos, bolsas, bolígrafos desechables de materiales compostables, como bioplásticos en lugar de plásticos. QUÉ SON LAS 6R?: REPENSAR nuestro modo de vida, diferenciar nuestras necesidades básicas de las prescindibles. REUTILIZAR es decir, alargar, desde su diseño hasta su uso, la vida útil de los materiales. REESTRUCTURAR el sistema económico para que, en lugar de producir bienes superfluos, se concentre en la satisfacción de las necesidades de las personas. REDUCIR el consumo excesivo RECICLAR para reincorporar al ciclo de los materiales una vez finalizada su vida útil. REDISTRIBUIR porque todos tenemos derecho a proporciones equitativas de recursos, y el planeta tiene la capacidad de satisfacernos. Bibliografia: https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2019-04-09-3-2016-07-08-guia_consum_responsable_ES.pdf
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará inicio a la actividad convocando a las personas mayores al auditorio, se realizará la presentación de la nutricionista quien sera la profesional que lleve a cabo la actividad central con el tema consumo responsable de alimentos y recursos (agua - luz - papel). Se proseguirá a organzar a las personas mayores participantes en la actividad y se les entrega una hoja de pres test con el objetivo de realizar una lectura de conocimientos previos del tema a tratar, en dicha hoja se evidencian dos columnas. En la primera dibujos de diferentes tipos de residuos y en la segunda, las palabras Bolsa blanca - aprovechable, Bolsa verde - organicos- Bolsa negra - Residuos no aprovechables. Se les explica que deben mirar los dibujos que estan en la columna 1 y trazar una linea desde el cuadro de la columna A hasta la palabra Bolsa verde - organicos- Bolsa negra - Residuos no aprovechables dependiendo lo que cada uno considere. Luego de ello se proyectará un video introductorio en donde se busca una reflexiòn frente a las consecuencia para los individuos, colectivos y el planeta si se continuan realizando practicas inadecuadas de consumo. asi mismo, se muestran alternativas de cambio que aportan en el mejoramiento personal y de toda la sociedad. Luego de la proyección del video se realizará la presentación del tema con la ayuda de una presentación de powr point. al terminar la presentación se invitará a participar en un actividad practica en donde se les entregará diferentes imagenes de residuos, las cuales se socializaron y debatieron en grupo y posteriormente ubicaron en una cartelera diferenciando si este se ponia en bolsa blanca, negra o verde, identificando asi una adecuada separaciòn en la fuente de los diferentes residuos que se pueden generar.
No. de participantes por sesión	62
Herramienta pedagógica	Video consumo responsable. Presentación power consumo responsable de alimentos y servicios. Cartelera. Dibujos

Recursos	Televisor, computador, video, Sillas, Hojas de Pres test, Presentación powerpoint, Hojas, colores, cartelera, personas mayores y profesional a cargo.□
Registro fotográfico del material	  
Valoración de la sesión	Se evidencia que las personas mayores asistenten y participan de forma activa en el abordaje metodologico del tema y se logra reflexión frente a la importancia de ser corresponsables en el consumo de alimentos y servicios previniendo los desperdicios. Los asistentes se muestran interesados en los temas trabajados en la presentación del taller. Comparten sus aportes relacionados con el tema y expresan las dudas e inquietudes relacionadas, las cuales se solucionan dentro del espacio de socialización.
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.	

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: 07/03/2026 | SERVICIO SOCIAL: Ciudadano Transitorio Día - Noche Quiroga | LOCALIDAD: Rafael U.

PRÁCTICA O TEMA: Consumo responsable de alimentos y S. | TOTAL HORAS: 2.

PROFESIONAL RESPONSABLE: Lyna Olarte Arias | PROFESIÓN: Nutricionista.

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	CC	28933442	Esteves		Gloria	Gloria
2	CC	83115030	Robayo	Gonzalez	Edgar	Edgar
3	CC	21229503	Hortes	Londoño	Alba Iner	Alba Hortes.
4	CC	35330290	Galvis		Esther Julia	Esther Julia GA
5	CC	31400953	Posso	Franco	Martha Lucia	
6	CC	19217030	Velasquez	Gorzon	Crispulo Absalon	
7	CC	19210833	Carreza		Jorge Enrique	
8	CC	19217470	Rumpaque	Sanabria	Julio Roberto	
9	CC	19274598	Toro	Dula	Adelmo	Adelmo Toro
10	CC	17110944	Lopez		Tiberio	
11	CC	29820228	Rey	Baquero	Jose Daniel	
12	CC	17050701	Rozo	Morales	Lenel Dario Rozo	
13	CC	19093995	Luque	Munoz	Carlos Augusto.	CALM
14	CC	51745547	Florez	Martinez	Consuelo	NO Firmo
15	CC	1020777173	Ibargen		Xiomara	
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".