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

Sesión No.	Sesión 4
Práctica (s) o tema (s)	Identificación y manejo de mitos alimentarios
Mensaje	" Come de todo, pero en la porción que te toca." No todo lo que se dice sobre la comida es cierto. ¡Infórmate y elige bien!"
Objetivo IEC	Brindar a las personas mayores información clara y comprensible sobre la composición del plato saludable, la frecuencia y porciones adecuadas de consumo, así como sobre los mitos alimentarios más comunes, con el fin de que reconozcan prácticas de alimentación equilibrada, comprendan la importancia de una dieta variada y adaptada a su edad, y adopten decisiones informadas que favorezcan su salud y bienestar en la vida cotidiana.
Marco de referencia	El envejecimiento conlleva una serie de cambios fisiológicos, sociales y funcionales que impactan directamente en el estado nutricional de las personas mayores. La adopción de una alimentación saludable y equilibrada resulta fundamental para mantener la funcionalidad, prevenir la aparición o progresión de enfermedades crónicas no transmisibles y mejorar la calidad de vida. En este sentido, el modelo del Plato Saludable para Colombia, promovido por el Ministerio de Salud y Protección Social, se convierte en una herramienta pedagógica clave, ya que permite orientar de forma visual y práctica sobre la proporción ideal de los grupos de alimentos que deben componer cada comida: 50% frutas y verduras, 25% cereales y tubérculos, y 25% proteínas, incluyendo grasas saludables y suficiente agua. Además, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población colombiana mayor de 60 años proporcionan lineamientos específicos sobre la frecuencia y porciones recomendadas para este grupo etario. Estas guías enfatizan la necesidad de distribuir los alimentos de manera adecuada a lo largo del día, evitar ayunos prolongados y asegurar una ingesta energética suficiente para prevenir tanto la malnutrición como el exceso de peso. También se destaca la importancia de consumir alimentos naturales, preparados en casa, y de limitar el consumo de ultraprocesados, azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas. Por otra parte, la persistencia de mitos alimentarios en la cultura popular representa un obstáculo para el desarrollo de hábitos saludables. Creencias como "la fruta en la noche engorda" o "los adultos mayores no deben consumir lácteos" carecen de sustento científico y pueden conducir a prácticas restrictivas o erróneas. La educación alimentaria y nutricional basada en evidencia permite desmentir estas ideas, promoviendo la toma de decisiones informadas, seguras y adaptadas al contexto individual y sociocultural del adulto mayor. Finalmente, es indispensable incorporar estrategias de información, educación y comunicación (IEC) participativas, que permitan a los adultos mayores comprender los beneficios de una alimentación equilibrada, adaptar sus rutinas alimentarias de manera gradual y crítica, y compartir el conocimiento con su entorno familiar o comunitario. Estas estrategias deben combinar sesiones teóricas, prácticas culinarias, juegos pedagógicos, y espacios de conversación para favorecer la apropiación del conocimiento.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La metodología para el desarrollo de las sesiones se basa en un enfoque participativo y experiencial, dirigido a personas mayores, y se estructura en torno a los componentes de información, educación y comunicación. La sesión tendrá una duración aproximada de 60 minutos y se desarrollará de manera grupal, iniciando con una bienvenida y contextualización sobre la importancia de una alimentación equilibrada en la vejez, acompañada de una pausa activa con ejer cicios de estiramiento o movilidad articular adaptados. En el componente de información, se presentará de forma clara y visual el modelo del Plato Saludable para Colombia, expl icando la proporción adecuada de los grupos de alimentos, las porciones sugeridas y la frecuencia de consumo, conforme a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para personas mayores. En la etapa educativa, se realizará una actividad práctica de armado del plato saludable utilizando imágenes, fichas o materiales didácticos, seguida del juego "¿Mito o realidad?", donde los participantes identificarán creencias erróneas comunes sobre la alimentación. Finalmente, en el componente comunicativo, se propiciará un espacio de diálogo para que los asistentes compartan sus reflexiones, barreras y posibles cambios que podrían aplicar en su vida cotidiana. Durante toda la sesión se brindará acompañamiento profesional, resolviendo dudas y promoviendo un ambiente de respeto, confianza y motivación para adoptar hábitos saludables.
No. de participantes por sesión	20 personas
Herramienta pedagógica	Nutricartilla de la secretaria de integracion social
Recursos	tecnologico (computador y televisor) y talento humano (nutricionista y educador físico).
Registro fotográfico del material	https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/11052020_NUTRICARTILLA.pdf
Valoración de la sesión	https://1drv.ms/f/c/BE08598C4C9357C8/Es-vUf21Y5lLhaFEv_tBgT8B7XIR9ef7p_FNlfPlCx_jww?e=cEYtJJ

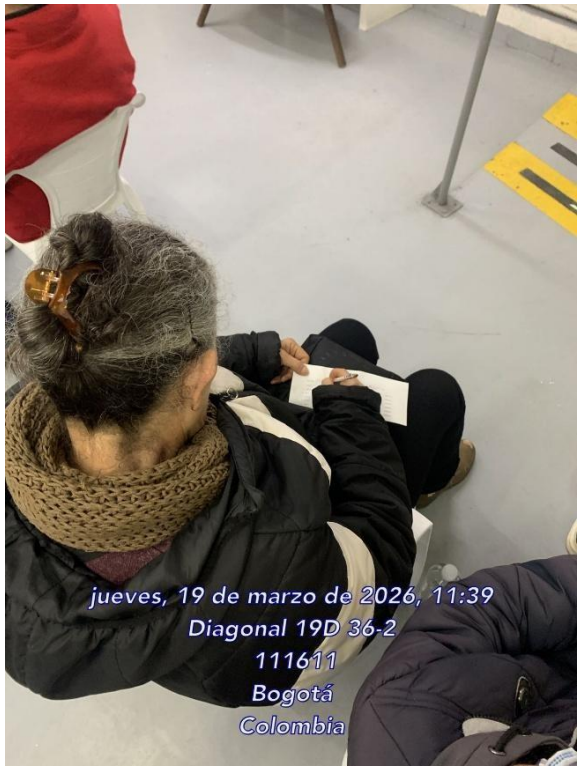
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

Lugar: Centro de Cuidado Transitorio Cundinamarca
Convenio: 8076 de 2025
Componente: Nutrición y salubridad
Profesional: Adriana Valdés Ortiz

REGISTRO FOTOGRÁFICO ACTIVIDAD IEC: Identificación y manejo de mitos alimentarios








jueves, 19 de marzo de 2026, 11:41
Diagonal 19D 36-2
111611
Bogotá
Colombia


jueves, 19 de marzo de 2026, 11:46
Diagonal 19D 36-2
111611
Bogotá
Colombia

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: 19-03-2026 | POBLACION OBJETO: Vejez | SERVICIO SOCIAL: Cuidado transitorio DIA/NOCHE

TEMA: Identificación y manejo de Mitos Alimentarios | No. PERSONAS CAPACITADAS: 21 | TOTAL HORAS: 1

PROFESIONAL RESPONSABLE: Adriana Valdes Ortiz | PROFESIÓN Y DEPENDENCIA: Nutricionista

No	LOCALIDAD	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	NOMBRE 1	NOMBRE 2	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	SEXO F	SEXO M	FIRMA
1	Puente Aranda	CC	31858380	Marta		Manrique		66	X		
2	Puente Aranda	CC	19012609	Guillermo		Jimenez		76		X	
3	Puente Aranda	CC	19417268	Fernando	Luis	Moreno		65		X	
4	Puente Aranda	CC	2673.20	Shengchang		Li		74		X	
5	Puente Aranda	CC	19188686	Jose	Edgard	Nava		73		X	
6	Puente Aranda	CC	14445224	Alejandrino		Valencia		82		X	
7	Puente Aranda	CC	41308010	Aura		Zamora		81	X		
8	Puente Aranda	CC	14167775	Francisco		Rodriguez		73		X	
9	Puente Aranda	CC	3117647	Tito	Gonzalo	Jimenez	Rincon	72		X	
10	Puente Aranda	CC	14977799	Mario		Mora		75		X	
11	Puente Aranda	CC	79358521	Freddy		Arandador		61		X	
12	Puente Aranda	CC	3045396	Jorge		Trujillo		80		X	
13	Puente Aranda	CC	38997509	Amparo		Renteria		77	X		
14	Puente Aranda	CC	17077757	Luis		Castellanos		82		X	
15	Puente Aranda	CC	595519	Edgar.		Posada		68		X	
16	Puente Aranda	CC	4579158	Jorge		Quintero		70		X	
17	Puente Aranda	CC	17151176	Bernardo		Restrepo		80		X	
18	Puente Aranda	CC	42483819	Rosalía		PAZ		76	X		
19	Puente Aranda	CC	52481558	Jose		PAZ		86		X	
20	Puente Aranda	CC	16351548	Aldemar		Mazuera		71		X	
21	Puente Aranda	CC	41314911	Flor		Reyes		78	X		
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 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"