







Seguridad alimentaria y prevención de enfermedades

Sesión 9 - Guía metodológica

Objetivo

Fortalecer conocimientos y promover cambios de comportamiento frente a:

- Lavado adecuado de manos
- Separación de alimentos crudos y cocidos
- Almacenamiento seguro
- Prevención de contaminación cruzada

Promoviendo autonomía y autocuidado.

Mensaje clave

“Lavarse las manos, separar los alimentos y conservarlos adecuadamente previene enfermedades y protege nuestra salud”.

Contenidos a abordar

- Higiene personal
- Higiene de los alimentos
- Contaminación cruzada
- Alimento contaminado vs deteriorado
- Cinco acciones clave de prevención

Recomendaciones: Evitar tecnicismos. Usar ejemplos cotidianos.

Metodología

1️⃣ Inicio (15 min)

- Preguntas orientadoras.
- Proyección de video corto.
- Activación de saberes previos.

2️⃣ Desarrollo (40 min)

- Conversatorio guiado.
- Explicación con ejemplos prácticos.
- Identificación de prácticas correctas e incorrectas.

3️⃣ Actividad lúdica (20 min)

- Juego con pictogramas.
- Dinámica participativa.

4️⃣ Actividad física (10–15 min)

- Pausa activa con movimientos básicos.
- Relacionar actividad física con salud integral y autocuidado.

5️⃣ Cierre (10 min)

- Síntesis colectiva.
- Compromiso grupal.

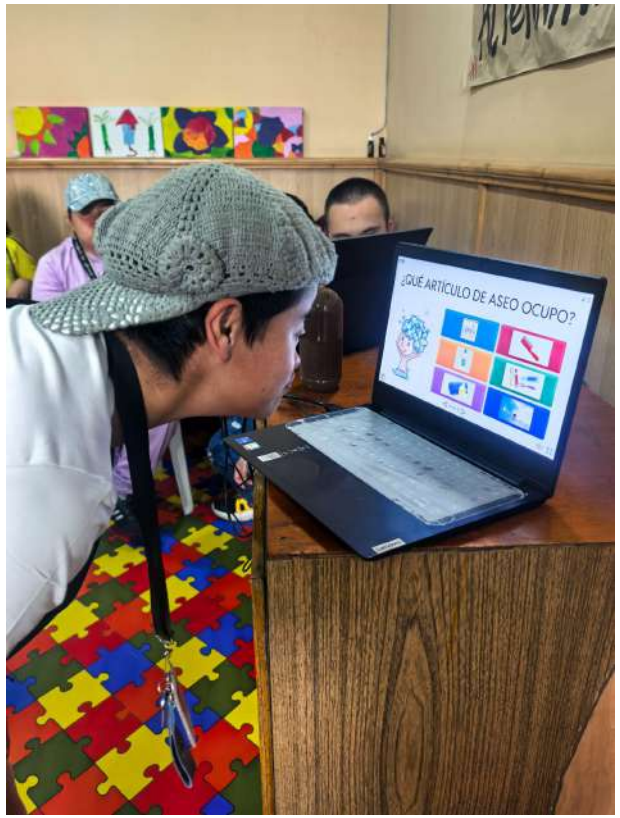


Herramientas pedagógicas

- Video educativo: https://www.youtube.com/watch?v=3whpos7oJGE
- Pictogramas: https://wordwall.net/es/resource/17227455/higiene; https://wordwall.net/es/resource/6215709/h%C3%A1bitos-de-higiene; https://wordwall.net/es/resource/70466416/higiene-en-los-alimentos
- Preguntas orientadoras.
- Refuerzo positivo.
- Lenguaje sencillo y concreto.

Recomendaciones para replicar

- Adaptar el lenguaje según nivel cognitivo.
- No exceder tiempos expositivos.
- Priorizar lo práctico sobre lo teórico.
- Reforzar el mensaje clave durante toda la sesión.
- Observar niveles de atención y ajustar dinámicas.
- Documentar participación y aprendizajes.







GRACIAS

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