ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA - PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 4

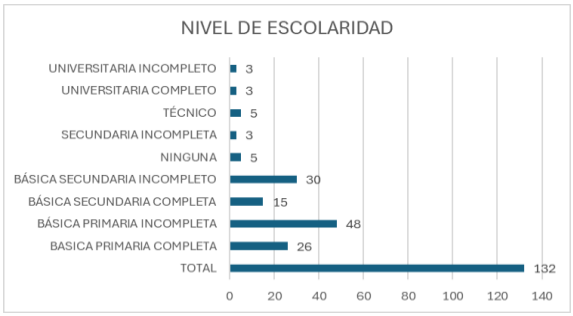
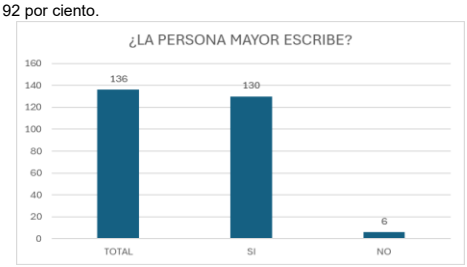
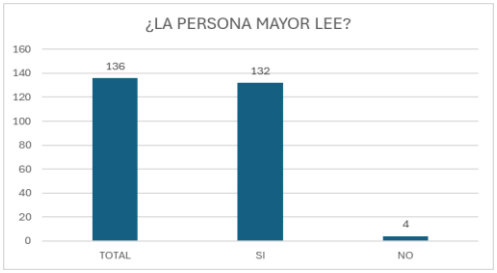
(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato.
En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

1. DATOS GENERALES

Fecha	10 de mayo de 2025
Nombre del proyecto	7937 Generación de oportunidades para la inclusión social y productiva de las personas mayores en Bogotá D.C.
Servicio social/unidad operativa	Servicio cuidado transitorio día/noche, Centro transitorio Quiroga
Localidad	Rafael Uribe Uribe
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Lyna marcela Olarte Arias - Nutricionista Norma Constanza Quiroga - Edu fisica.

2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS

Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	Se realizó el diagnostico de necesidades en promoción de practicas saludables de añimentación, nutrición y actividad fisica, a partir del contexto social, cultural y fisico de las personas mayores que asisten al centro de cuidado transitorio Quiroga. Inicialmente se indago por los reportes en salud que se registran en el ingreso al proyecto encontrando enfermedades como; hipertensión arterial, radiculopatia, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, osteoporosis, cardiopatía isquémica, diabetes, cataratas, gastritis, insuficiencia cardiaca congestiva, trastorno neurocognitivo, miopía degenerativa, soriasis, trastorno bipolar, artrosis, cataratas, dermatitis, isquemia cerebral y artritis gotosa. Las anteriores relacionadas con deterioros fisiologicos naturales de la vejez y otros muy marcados con habitos y prácticas alimentarias instauradas e implementadas durante la vida. Se revisa de igual forma las clasificaciones nutricionales de las personas mayores que participaron en los diferentes tamizajes realizados en el convenio anterior, encontrando: · □Desnutrición 1,6% · □Peso Insuficiente 37% · □Normalidad: 36% · □Sobrepeso 18,0% · □Obesidad: 6,4 % De los resultados anteriores se evidencia malnutrición en un 8 porciento de los asistentes al centro transotiro encontrando desnutrición y obesidad. Sin embargo es importante visibilizar y acompañar con educación alimentaria y nutricional a un 55 % de personas mayores que se encuentran en riesgos de malnutrición y pueden llegar a deteriorar su estado nutricional y desmejorar su bienestar, para ello actividades educativas, alimentación saludable y espacios de movimiento en donde fortalecezcan su masa muscular contribuiran en el mantenimiento o mejoria de su estado de salud y nutrición. Se revisan fuentes secundarias de información, en las cuales se resalta que una alimentación saludable dentro del estilo de vida de las personas desde el inicio de la vida y a lo largo de esta, per mite satisfacer las necesidades de energía y nutrientes. Esta asegura el mantenimiento de la salud en la etapa adulta y la vejez y la prevención de la malnutrición, enfermedades no transmisibles y la muerte temprana. Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN-2015) se evidencia que el 56,4 % de la población adulta (de 18 a 64 años) presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto a la ENSIN-2010. Solo la mitad de este grupo etario realiza 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos semanales de actividad vigorosa o fuerte, como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Solo 4 de cada 10 mujeres y 6 de cada 10 hombres atienden esta medida de prevención. Considerando estos datos, la obesidad es más frecuente en las mujeres (22,4 %) con respecto a los hombres. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales tales como respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. Incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas (Rosa, 2013; Organización Mundial de la Salud, 2002). Por su parte, el envejecimiento es un proceso que se inicia después de alcanzar la maduración o fin del proceso evolutivo y se empieza un proceso de involución que se extiende hasta la vejez, incluye una serie de cambios fisiológicos, psicológicos y socioeconómicos que pueden afectar la alimentación de la persona y por tanto su estado o condición nutricional y de salud. En esta etapa la buena alimentación es importante para mantener la salud y evitar enfermedades como la diabetes, la presión alta, la anemia y el mal funcionamiento del corazón. Por lo descrito anteriormente, se considera que una educación alimentaria y nutricional como herramienta de promoción de la salud y fortalecimiento de habitos alimentarios y de vida saludables contribuira a que las personas mayores aumenten el control sobre su salud y mejoren sus practicas diarias en alimentación y actividad fisica.

	Acorde al nivel de escolaridad de las personas mayores se identifica que en su mayoria no lograron culminar la primaria y muy pocos cuentan con nivel educativo bchiller, tecnico o universitario.  En cuanto si las personas mayores asistentes al servicio saben leer y escribir se identifica que si cuentan con la habilidad en un porcentaje mayor al 92 por ciento.  
Grupo/s interactivo/s	El grupo de personas que recibirán la estrategia de Información Educación y Comunicación - IEC tienen edades que oscilan desde los 62 hasta los 93 años. En su mayoria del sexo masculino en un 70 % y femenino en un 30%. Con alta vulnerabilidad social y economico, con alto riesgo de habitabilidad en calle o habitabilidad en calle. Su nivel educativo es variado, desde el analfabetismo hasta la primaria, secudaria y algunos tecnicos o tecnologos. Los beneficiarios del servicio pertenecen al grupo de edad mayor a 62 años y se tiene una cobertura de 62 cupos.
Identificación participativa de la necesidad	Se realizó un grupo focal en donde, por medio de la palabra y el encuentro de saberes se busca identificar las necesidades más sentidas en nuestra población frente a prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física. Es así como se organizó a las personas mayores participantes en el auditorio del segundo piso, se proyectó el video " la isla de las flores". el cual llevó a la reflexión del problema del hambre a nivel mundial, las multiples causales de la vulnerabilidad alimentaria y las consecuencias en la salud y nutrición en los individuos. con dicho video se buscó una reflexion frente a lo multifactorial que es el problema alimentario en el ser humano y la diversidad de temas que desde alli se pueden abordar dentro de la estrategia de promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física del centro. Se hizó una actividad ludica en donde los participantes escogieron seis voceros, quienes ayudaron a las personas del auditorio a explorar, escoger y categorizar el orden en que se deberian abordar los temas postulados para las actividades y tematicas que se incluirian en el cronograma de capacitaciones de la estrategia. La nutricionista recopiló los temas expresados por los asistentes, los imprime y recorta para realizar con ayuda de los voceros la categorización dada en dialogo de saberes por los asistentes a la actividad. Es asicomo seis personas mayores pasan a una mesa e inician a leer cada uno de los temas que se postularon y se organizan en una cartelera siendo la parte izquierda los muy importantes y parte derecha los importantes, los de la parte superior los que abordan probelmatica general, los de la mitad de la cartelera los temas especificos y al final los mas particulares del individuo. es así como se visualizan temas relacionados con los derechos y la construcción de programas sociales alimentarios, problematicas de desperdicio de alimentos y como aportar en dicha problematica y los relacionados con el individuo como alimentación en la vejez y en enfermedades. Al finalizar la actividad de categorización se realiza retroalimentación por parte de la nutricionista visiblizando la importancia de la participación en la formulación de estrategias educativas de promoción de prácticas de alimentación nutrición y actividad fisica. Asi mismo se invita a que participen activamente de las actividades durante el presente convenio.
Entornos	Individual ___, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario __

Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Las temaqticas escogidas dentro de la identificación de necesidades para abordar durante el presente convenio son: • Guías alimentarias para la población colombiana • □Plato saludable de la familia colombiana • □Hábitos de vida saludable en la persona mayor • □Derecho a la alimentación saludable y adecuada • □Cambios fisiológicos en la persona mayor • □Política pública de seguridad alimentaria y nutricional • I□mportancia de la actividad física en el adulto mayor • □Alimentación en enfermedades crónicas - hipertensión y diabetes. • □Ejercicio y prevención de enfermedades crónicas • □Perdida y desperdicio de alimentos • □Conociendo los macronutrientes y micronutrientes • □Consumo responsable de alimentos y servicios • □Sobrepeso y obesidad • Aprendiendo la adecuada separación de residuos

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Promover prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física en el centro de cuidado transitorio Quiroga, que permitan el desarrollo de habiliades en las personas mayores y reflexiones frente a los habitos actuales que realizan.
Duración de la estrategia:	8 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	15 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Identificación de necesidades en hábitos de vida saludables Sesión 2:Guías alimentarias para la población colombiana: plato saludable. Sesión 3:Hábitos de vida saludable en la persona mayor Sesión 4:Derecho a la alimentación saludable y adecuada Sesión 5:Cambios fisiológicos en la persona mayor Sesión 6:Política pública de seguridad alimentaria y nutricional Sesión 7:Importancia de la actividad física en el adulto mayor Sesión 8:Alimentación en enfermedades crónicas - hipertensión y diabetes. Sesión 9:Ejercicio y prevención de enfermedades crónicas Sesión 10:Perdida y desperdicio de alimentos Sesión 11:Conociendo los macronutrientes y micronutrientes Sesión 12:Consumo responsable de alimentos y servicios Sesión 13:Sobrepeso y obesidad Sesión 14:Aprendiendo la adecuada separación de residuos Sesión 15:Evaluación de implementación de la estrategia IEC.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 1
Práctica (s) o tema (s)	Identificación de necesidades en hábitos de vida saludables
Mensaje	Comparto mis ideas y construyó en colectivo cambios saludables de vida.
Objetivo IEC	Identificación de necesidades alimentarias en el centro de cuidado transitorio Quiroga como insumo para la construcción participativa de la estrategia de Información, educación y comunicación - IEC - Estilos de vida saludable, promoción de prácticas de alimentación nutrición y actividad fisica
Marco de referencia	La construcción y participación colectiva con buena comunicación es esencial en cualquier tipo de actividad y es un factor imprescindible para que ésta funcione correctamente. Cualquier actividad humana se desarrolla a través de la comunicación y por eso constituye uno de los elementos más importantes para las relaciones entre individuos. El proceso de comunicación se da a partir de modelos y teorías que basados en evidencias generan cambios de conducta. Por otro lado el fortalecimiento de las capacidades es el proceso de liberar, fortalecer y mantener la capacidad de las personas, las organizaciones y la sociedad en general para la gestión exitosa de sus asuntos. Entendido así, se busca que las personas mayores fortalezcan sus habilidades y debilidades, generando cambios de comportamiento duraderos en el tiempo y que tenga incidencia en el contexto en donde se desenvuelven. Se entienden a la persona mayor como agente de cambio hacia sí mismo y el mundo que lo rodea, replicando las conductas y prácticas alimentarias saludables que aprenderán y reforzarán para el buen desarrollo de su vida.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará inicio a la actividad convocando a las personas mayores al salón del segundo piso, se realizará la presentación de la nutricionista quien será la profesional que lleve a cabo la Identificación de necesidades en alimentación, nutrición y actividad fisica del centro de cuidado transitorio Quiroga. Se proseguirá a organizar a las personas mayores participantes y se proyectará el video " la isla de las flores". el cual lleva a la reflexión del problema del hambre a nivel mundial, las multiples causales de la vulnerabilidad alimentaria y las consecuencias en la salud y nutrición de los individuos. con dicho video se busca una reflexion frente a lo multifactorial que es el problema alimentario en el ser humano y la diversidad de temas que desde alli se pueden abordar. Al finalizar el video se realizará un dialogo de saberes en donde los participantes reflexionan e identifican temas diferentes que les gustaria abordar dentro de las actividades centrales realizadas dentro de la estrategia de Información, educación y comunicación - IEC - Estilos de vida saludable, promoción de prácticas de alimentación nutrición y actividad fisica del centro. Se prosigue a realizar una actividad ludica en donde los participantes escogen seis voceros, quienes ayudaran a las personas del auditorio a explorar, escoger y categorizar el orden en que se deberian abordar los temas postulados para las actividades y tematicas que se incluiran en el plan de capacitaciones de la estrategia. La nutricionista recopilará los temas expresados por los asistentes, los imprimirá y recortará para realizar con ayuda de los voceros la categorización dada en dialogo de saberes por los asistentes a la actividad. es asi como seis personas mayores pasarán a la mesa e iniciarán a leer cada uno de los temas que se postularon y se organizan en una cartelera siendo la parte izquierda los muy importantes y parte derecha los importantes, los de la parte superior probelmaticas generales, los de la mitad de la cartelera los temas especificos y al final los individuales. Al finalizar la actividad de categorización se realizará retroalimentación por parte de la nutricionista visiblizando la importancia de la participación en la construcción de estrategias educativas de promoción de prácticas de alimentación nutrición y actividad fisica. Asi mismo se invita a que participen activamente de las actividades durante el presente convenio.
No. de participantes por sesión	62
Herramienta pedagógica	Video la Isla de las Flores. Cartelera Hojas impresas.
Recursos	Televisor, computador, Video – documental, Sillas, cartelera, hojas impresas, cinta, tijeras, marcadores, personas mayores y profesional a cargo.
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 2
Práctica (s) o tema (s)	Guías alimentarias para la población colombiana: plato saludable .
Mensaje	Reconozco los grupos de alimentos y aprendo la variedad de estos.
Objetivo IEC	Reconocer las guias alimentarias basadas en alimentos como parte fundamental de las recomendaciones de variedad y grupos de alimentos plasmados en el plato saluable de la familia colombiana, para promover una vida saludable.
Marco de referencia	El propósito de las Guías Alimentarias es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como orientar a la industria de alimentos. Las GABA constituyen una forma práctica de alcanzar las metas nutricionales establecidas para la población, tomando en consideración los factores sociales, económicos y culturales, y el ambiente físico y biológico donde se desenvuelve dicha población. Asi mismo, El plato saludable constituyen una forma práctica de alcanzar las metas nutricionales establecidas para la población, tomando en consideración los factores sociales, económicos y culturales, y el ambiente físico y biológico donde se desenvuelve dicha población, nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física. Seis grupos de alimentos esenciales en todas las preparaciones: En las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población Colombiana, se indica la clasificación de alimentos saludables en seis grupos, en el presente recetario encontrarás recetas con cada uno de estos grupos, encontrando desde su combinación y complemento, la mejor forma de alimentarse en familia. A continuación te presentamos la clasificación de los seis grupos de alimentos el plato saludable de la familia Colombiana. Grupo de alimentos. Conjunto de alimentos con características nutricionales similares, bajo este criterio, el Plato saludable de la Familia Colombiana agrupa los alimentos así: 1. Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados. 2. Frutas y Verduras. 3. Leche y productos lácteos. 4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas. 5. Grasas. 6. Azúcares.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará inicio a la actividad convocando a las personas mayores al salón del segundo piso, se realiza la presentación de la nutricionista quien será la profesional que lleve a cabo la actividad central con el tema guías alimentarias para la población colombiana: plato saludable. Se prosigue a organizar a las personas mayores participantes para 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 alimentos y en la segunda los nombres de los grupos de alimentos. Se les explicará que deben visualizar los dibujos que se plasman en la columna 1, reconocerlos y trazar una linea desde el dibujo hasta el nombre del grupo de alimento correspondiente. Luego de ello se proyectará por medio de un computador y un televisor un video introductorio en donde se induce una reflexiòn frente a las consecuencia del consumo excesivo de alimentos altos en grasas y azucares y las posibles alternativas para un consumo de alimentos que protejan la salud de las personas. Al finalizar el video reflexivo, se realizará un debate frente a la cultura alimentaria de cada persona mayor asistente a la actividad central, lo anterior para identificar los alimentos o preparaciones que se deben consumir de forma ocasional e identificar la cantidad de grasa y carbohidratos que puede contener dichos alimentos. Se continuará con la explicación del tema guias alimentarias para la población colombiana - plato saludable con el apoyo de una presentación de power point. Al terminar la presentación del tema se proseguirá a repartir hojas con un dibujo de un plato, en donde cada participante plasmará por medio de dibujos o escrito los alimentos que desde lo cultural, social y sus preferencias alimentarias consideran saludables. Para esta actividad contarán con 30 min y luego se continuará a socializar los dibujos o escritos realizados y las razones que los llevó a plasmar esas preparaciones.
No. de participantes por sesión	62
Herramienta pedagógica	Video consumo de alimentos. Hojas impresas. Lapices y colores
Recursos	Televisor, computador, Video, Sillas, Hojas de Pres y Post test, Presentación powerpoint, hojas impresas plato, cinta, colores, lapices, marcadores, personas mayores y profesional a cargo.
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 3
Práctica (s) o tema (s)	Haitos de vida saludable en la persona mayor
Mensaje	"Cada segundo de esfuerzo vale la pena"
Objetivo IEC	Los adultos mayores mejoraran sus haitos de vida saludable a traves de las buenas practicas del envejecimiento
Marco de referencia	10 mejores habitos para tener una vida saludable 1. Alimentación sana: Es importate la inesta de frutas y verduras. También es necesaria la ingesta de carne y pescado tres veces en semana, así como los cereales. Pero además, no solo es importante que aprecien la necesidad de comer sano, sino hacerlo también despacio. 2. Beber agua: De los hábitos más saludables es beber agua durante las comidas. Un hábito que adquirirán y tomarán ya como una rutina habitual, desde el momento que se implemente 3. La higiene dental: Cepillarse los dientes de forma correcta es uno de los hábitos de vida saludable. Además de acudir regularmente a revisiones dentales. 4. Dormir bien: Crear una rutina previa a ir a la cama es fundamental. Además, es muy recomendable que se vayan a dormir siempre a la misma hora. El minimo de horas en el adulto mayor son 8 Horas. 5. El ejercicio físico: Es necesario inculcar una rutina de actividad deportiva. El único objetivo es que se ejerciten y disfruten con ello. 6. Tener siempre las manos limpias: Llevarse las manos sucias a la boca es uno de los motivos de algunas enfermedades. Se hace necesario, pues, enseñarles que deben lavarse las manos cada vez que las tengan sucias, antes de ir a comer, después de jugar, tras tocar a algún animal, etc. 7. No ver tanta televisión: Sustituir estas horas por otras actividades más saludables. Se puede aprovechar para fomentarles el hábito de la lectura, hacer manualidades, salir a dar un paseo, etc. 8. Relacionarse con sus pares: La relación con otros pares les permitirá poder socializar y aprender valores como el respeto, la solidaridad y la tolerancia. Al relacionarse podrán impulsar el desarrollo de habilidades sociales. 9. Ser ordenados y cuidadosos con las cosas: Ser ordenados y cuidadosos con sus pertenencias. Ya que a esta edad se olvidan facil mente. 10. El respeto por el medio ambiente: Por último, es muy importante aprender rutinas para ser más sostenibles. Es tarea es enseñar a reciclar y a respetar el medio donde haitan usualmente en este caso, aprender a tirar su asura en las acanecas adecuadas.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	tener un estilo de vida salule y que este sea diariamente sera la diferencia. Se realizara una charla con este temay los 10 habitos que se deen tener en cuenta, explicando cada uno de ellos. La actividad se ejecutará grupalmente y se sugerira a los particpantes que deben estar atentos ya que despues se realizara una sopa de letras que tendra las palaras mas importantes de la sesiòn. Se cierra esta misma con la opinion del aprendizaje de las personas mayores. Para el desarrollo de esta actividad se requieren dos horas.
No. de participantes por sesión	62 personas
Herramienta pedagógica	Hojas de papel con la sopa de letras donde cada una de las personas maores deera llenarla con las palaras claves
Recursos	Televisor Sonido Hojas Esferos Profesional Personas Mayores
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 4
Práctica (s) o tema (s)	Derecho a la alimentación saludable y adecuada
Mensaje	Derecho a la alimentación, Derecho a vivir dignamente.
Objetivo IEC	Reconocer los derecho humanos universales y el derecho humano a la alimentación como parte fundamental de la seguridad alimentaria y nutricional de los seres humanos en los diferentes cursos de vida.
Marco de referencia	La delacración de los derechos humanos promete a todas las personas unos derechos económicos, sociales, políticos, culturales y civiles que sustenten una vida sin miseria y sin temor; es asi, como se define los derechos inalienables de todas las personas, en todo momento y en todo lugar; a personas de todos los colores, de todas las razas y etnias, discapacitados o no, ciudadanos o migrantes, sin importar su sexo, clase, casta, creencia religiosa, edad u orientación sexual. El derecho humano a la alimentación, es el derecho a tener acceso regular, permanente y sin restricciones a la alimentación, ya sea directamente o a través de la compra, a un nivel suficiente y adecuado, tanto en términos cualitativos como cuantitativos, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a la que el consumidor pertenece y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, satisfactoria, digna y libre de temor. CARACTERÍSTICAS DEL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN: 1. Accesibilidad física: se refiere a que la alimentación debe ser accesible para todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, tales como los lactantes y los niños pequeños, las personas de edad, los discapacitados físicos, los moribundos y las personas con problemas médicos persistentes. 2. Accesibilidad económica: se refiere a que para acceder a una la alimentación adecuada, los costos de esta no pueden ser excesivos, de tal manera que pongan en peligro el disfrute de otros derechos, es decir, se debe poder comer de manera suficiente en cantidad y calidad sin que eso signifique que no se va a poder pagar otros servicios o adquirir otros bienes. 3. Adecuación según las necesidades: es decir, que todo individuo debe tener derecho a una alimentación en cantidad y calidad suficientes acorde a sus necesidades (curso de vida), según la cultura, se refiere a la incorporación de valores que no tienen que ver con la nutrición sino con aspectos espirituales, culturales o religiosos y en cuanto a la inocuidad, se refiere a que la alimentación debe ser segura y de calidad para el consumo humano.
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 ser la profesional que lleve a cabo el taller derecho a la alimentación saludable y adecuada. Se proseguirá a organizar a los participantes en la actividad y se les entregará una hoja de pres test en donde evidencian dos columnas. En la primera enunciados de diferentes derechos y deberesde la persona mayor y en la segunda, las palabras derechos o deberes. Se les explica que deben leer los enunciados que se plantean en la columna 1 y trazar una linea desde el cuadro de la columna A hasta la palabra derechos o deberes dependiendo lo que cada uno considere. Al finalizar el pre tes se proyectará el video una breve historia sobre los derechos humanos el cual muestra las luchas para conseguir los diferentes derechos que tiene el ser humano y los conflictos individuales y colectivos frente a su garantia, luego de ello se realizará un dialogo frente a los derechos que identifican y la garantia de los mismo, centrandose en el derecho a la alimentación. Se continuará con la explicación del tema con el apoyo de una presentación de power point. Para finalizar la actividad se reflexiona por medio de circulo de la palabra sobre la importancia de la empatia y la solidaridad, llevando a las personas mayores a una auetoevaluación de sus comportamientos y decisiones frente a sus derechos y deberes.
No. de participantes por sesión	62
Herramienta pedagógica	Video una breve historia de los derechos humanos Presentación power point derecho a la alimentación
Recursos	Televisor, computador, Video, Sillas, Hojas de Pres y Post test, Presentación powerpoint, personas mayores y profesional a cargo.
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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.

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

Sesión No.	Sesión 5
Práctica (s) o tema (s)	Cambios fisiològicos en la persona mayor
Mensaje	"La mejor motivaciòn proviene siempre del interior"
Objetivo IEC	Incentivar y promover el envejecimiento digno a traves de habitos de vida saludable que ayuden a mejorar la salud de las personas mayores
Marco de referencia	Se explica a traves de una charla el proceso de envejecimiento de los diferentes sistemas: SISTEMA CARDIOVASCULAR: - Reducciòn de consumo màximo de oxìgeno - Perdida de flexibilidad de los vasos sanguineos (arterioescerosis) - Perdida de la fuerza de contracción del corazón - Disminución de la frecuencia cardíaca máxima SISTEMA OSEO: - Menor mineralización ósea (Osteoporosis) - Aplatamiento de los cuerpos vertebrales SISTEMA MUSCULAR - Atrofia progresiva de la musculatura - Perdida de fuerza muscular - Menor capacidad Oxidativa en la musculatura SISTEMA NERVIOSO: - Menor coordinación y control motor fino - Menor capacidad de activar la musculatura - Perdida de memoria y de reflejos
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se espera que las personas mayores a traves de la sesion permitan que su conocmiento sobre los cambios fisiológicos que tendran a medida del pasar de su edad sea comprendida manejada de manera oportuna. Pero sobre todo que a partir de esto encuentren camios para mejorar su calidad de vida. La actividad se ejecutará grupalmente y se sugerira a las particpantes que deben estar atentos a la charla ya que despues se realizará una evaluaciòn del conocmiento adquirido. Se inica con preuntas de conocimiento sobrr los diferentes sistemas, se cierra la sesion con un test que cada persona mayor llenarà
No. de participantes por sesión	62 personas
Herramienta pedagógica	Test de evaluaciòn con figuras
Recursos	Televisor Sonido Hojas Esferos Profesional Personas Mayores
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 6
Práctica (s) o tema (s)	Política pública de seguridad alimentaria y nutricional
Mensaje	Reconozco la politica de seguridad alimentaria y nutricional y entiendo la finalidad del proyecto centro de cuidado transitorio.
Objetivo IEC	Reconocer la politica publica de seguridad alimentaria y nutricional, como base fundamental de la construcción de programas sociales de vejez.
Marco de referencia	La Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá: Construyendo Ciudadanía Alimentaria 2019-2031 tiene como objetivo superar de manera progresiva la inseguridad alimentaria y la malnutrición en los habitantes de Distrito Capital al 2031. Como objetivos especificos, la polítca busca incidir progresivamente en las situaciones de inequidad económica y social que afectan la seguridad y la soberanía alimentaria y nutricional de los habitantes de Bogotá D.C, Consolidar el Sistema de Abastecimiento y Distribución de Alimentos saludables (SADA), con una perspectiva Bogotá – Región, Incentivar el consumo responsable de alimentos saludables, así como de prácticas de alimentación, nutrición y actividad física adecuadas para los diferentes momentos y entornos del curso de vida de los habitantes del Distrito Capital. Se sa una breve explicación del concepto de ciudadanía alimentaria, entendido como aquel que integra la seguridad alimentaria y nutricional y la soberanía alimentaria, este concepto en construcción también coloca la participación ciudadanía como centro para el desarrollo adecuado del derecho humano a la alimentación. Ejes de politica: Inequidad económica y social, sistema de abastecimiento y distribución de alimentos saludables y agua (SADA) y prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida) en los cuales se plasman las estrategias para la construcción en la ciudad y dan respuesta a los 3 objetivos específicos de la política. 1. Inequidad económica y social: propone la generación de ingresos y empleo digno en los eslabones del sistema alimentario con formación de capacidades, la reducción de los determinantes intermedios de la inseguridad alimentaria y nutricional, con la representación del mejoramiento del estado nutricional de los niños y niñas menores de cinco años. 2. Sistema de Abastecimiento y Distribución de Alimentos saludables y agua (SADA): Fortalece la eficiencia logística de este sistema, reconoce y valora la agricultura familiar y comunitaria, plantea una apuesta hacía las compras públicas locales y el comercio justo, propone un manejo eficiente del recurso hídrico y del suelo en predios rurales para la prevención de la inseguridad alimentaria y nutricional, le apuesta a la reducción de brotes por enfermedades transmitidas por alimentos y a la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos y agua tanto en su comercialización, como en su consumo. 3. Prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida: Incorpora las acciones para la adopción de hábitos alimentarios saludables en los diferentes momentos del curso de vida de los habitantes del Distrito Capital, busca la reducción de entornos que fomenta la ingesta calórica elevada y comportamientos que conducen al exceso de peso, le apuesta al incremento de la práctica de la lactancia materna en mujeres lactantes del Distrito Capital, así como, la disminución de desnutrición aguda de etiología primaria. Enfoque diferencial Es importante resaltar cómo el enfoque diferencial permite identificar todas aquellas medidas que permitan el reconocimiento de las necesidades y vulnerabilidades particulares de cada grupo poblacional y sector social, actuando sobre ellas. Así, se puede distinguir entre criterios de género, de edad, de origen étnico, de ciclo de vida y de condición para referenciar la necesidad de inclusión del enfoque diferencial.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará inicio a la actividad convocando a las personas mayores al salón del segundo piso, se realizará la presentación de la nutricionista quien serà la profesional que lleve a cabo la actividad politica publica de seguridad alimentaria y nutricional. Se proseguirá a organizar a las personas mayores participantes y se les entrega una hoja de pres test en donde evidencian dos columnas. En la primera dibujos de diferentes acciones y en la segunda, las palabras inequidad, economica y social, Sistema de Abastecimiento y Distribución de Alimentos saludables y agua (SADA) y Prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida. Se les explica que deben visualizar los dibujos que se plasman en la columna 1, reconocerlos y trazar una linea desde la acción hasta la palabra que los represente dependiendo lo que cada uno considere. Luego de ello se proyectará una presentación en powr point que ayudará en la explicación del tema. Al terminar la presentación del tema, se realizará una actividad practica en donde se les entregará diferentes imágenes de acciones o alimentos, las cuales colorearán y posteriormente ubicarán en una cartelera, identificando las acciones de cada una de las líneas orientadoras de la política publica de seguridad alimentaria y nutricional del distrito capital “Construyendo ciudadanía alimentaria 2019 – 2031”.Luego se pedirá a algunas personas mayores asistentes que de forma voluntaria expresen sus opiniones frente a la metodologia implementada para abordar el tema. asi mismo que expresen cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad, se atienden dudas e inquietudes generadas y se dará por terminada la sesión.
No. de participantes por sesión	62
Herramienta pedagógica	Presentación power point politica publica SAN Cartelera
Recursos	Televisor, computador, Sillas, Hojas de Pres y Post test, Presentación powerpoint, Cartelera, dibujos, colores, personas mayores y profesional a cargo.
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 7
Práctica (s) o tema (s)	Importancia de actividad fisica en la persona mayor
Mensaje	Es tiempo de moverse
Objetivo IEC	Los adultos mayores practicaran actividad fisica motivandose a mejorar su calidad de vida a traves de diferentes ejercicios que beneficion su cuerpo.
Marco de referencia	Mejorar su equilibrio y reducir el riesgo de tener caídas y lesiones relacionadas. Controlar y prevenir algunas enfermedades como la artritis, las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y ocho tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de seno (mama) y de colon. Algunos de los beneficios de mantenerse activo y saludable a medida que envejece incluyen aumentar el bienestar y la participación, recuperarse de enfermedades más rápidamente. La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. El ejercicio envía oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione con mayor eficacia. Cuando la salud del corazón y los pulmones mejora, hay más energía para realizar las tareas cotidianas. Puede perder masa muscular y resistencia, porque no usa tanto sus músculos. Los huesos se debilitan y pierden algo de su contenido mineral. Su metabolismo puede verse afectado y su cuerpo puede tener más problemas para sintetizar grasas y azúcares. Su sistema inmunitario quizás no funcione tan bien
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se espera que las personas mayores a traves de la actividad fisica permitan que su calidad de vida mejore y sus dias sean mas productivos, aprender a desarrollar diferentes ejercicios que les permitan fortalecer sus musculos, Se realizará un video donde se muestre cuales son las consecuencias de no realizar actividad fisica y los beneficios que tiene realizarla. La actividad se ejecutará grupalmente y se sugerira a las particpantes que deben estar atentos al video ya que despues se realizara un foro donde cada uno expondra lo que entendio de este mismo. Se inica con el video de la importancia de la actividad fisica en el adulto mayor y se cierra la sesion con una lluvia de ideas que seran plasmadas en papel. Para el desarrollo de esta actividad se requieren dos horas.
No. de participantes por sesión	62 personas
Herramienta pedagógica	Video: Campaña de sensibilizacion gobierno Canadiense. Este video se muestra para crear conciencia de las afectaciones que puede generar el no tener habitos de vida saludables. Se utilizaran hojas de papel para plasmar la lluvia de ideas de cada uno de los participantes
Recursos	Televisor Sonido Hojas Esferos Profesional Personas Mayores
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 8
Práctica (s) o tema (s)	Alimentación en enfermedades crónicas - hipertensión y diabetes.
Mensaje	Proteje tu salud, consume alimentos frescos y saludables.
Objetivo IEC	Reconocer las enfermedades cronicas - Hipertensión y diabetes sus causas principales y los ajustes en la alimentación para la protección de la salud y la vida.
Marco de referencia	Las enfermedades crónicas son afecciones de salud que persisten por un año o más, requiriendo atención médica continua o limitando las actividades diarias. Se caracterizan por no tener una cura definitiva y, en muchos casos, afectan significativamente la calidad de vida de quienes las padecen. La hipertensión, o presión arterial alta, es una condición en la que la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias es demasiado alta, lo que puede dañar los órganos y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Se considera hipertensión cuando la presión arterial sistólica (el número más alto) es de 130 mmHg o superior, o la presión arterial diastólica (el número más bajo) es de 80 mmHg o superior. La diabetes: Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos. La diabetes tipo 1, una vez conocida como diabetes juvenil o diabetes insulinodependiente, es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo. Para las personas que viven con diabetes, el acceso a un tratamiento asequible, incluida la insulina, es fundamental para su supervivencia. La diabetes aparece cuando la producción de insulina no basta en el cuerpo. Las fases tempranas de la diabetes de tipo 2 se caracterizan por una producción excesiva de insulina. A medida que progresa la enfermedad, los niveles de insulina pueden disminuir como resultado de una insuficiencia parcial de las células beta del páncreas, productoras de esa hormona. Entre las complicaciones de la diabetes de tipo 2 figuran la ceguera, la insuficiencia renal, las ulceraciones del pie, que pueden desembocar en gangrena y amputación, y un riesgo sensiblemente mayor de infecciones, cardiopatías y accidentes cerebrovasculares. Si tiene diabetes, sus niveles de glucosa (azúcar) en sangre son demasiado altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. Las células de su cuerpo necesitan glucosa para obtener energía. Una hormona llamada insulina ayuda a que la glucosa ingrese a las células.Con la diabetes tipo 1, su cuerpo no produce insulina. Con la diabetes tipo 2, su cuerpo no produce ni utiliza bien la insulina. Sin suficiente insulina, la glucosa se acumula en la sangre, causando que aumenten sus niveles de azúcar.La prediabetes significa que sus niveles de azúcar en sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para llamarle diabetes. Si tiene prediabetes, es más probable que desarrolle diabetes tipo 2.
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 enfermedades cronicas - Hipertensión y Diabetes. Se continuará la actividad con la presetación de dos videos "Dulce remordimiento" y " Que es la Hipertensión y Diabetes, el cual lleva a reconocer el proceso fisiologico para el desarrollo de estas dos enfermedades cronicas, las casuas de la hipertensión, el proceso de generación de insulina,la pre diabetes y tipos. se identificarán los factores de riesgo, la sintomatologia y las acciones para prevenir o mejorar estas enfermedades. El video sensibiliza frente a las prácticas de consumo actuales y como estas afectan la salud y nutrición de las personas. Se proseguirá a la explicación del tema por medio de una presentación en powr point. Al finalizar la expliación del tema se realizará una actividad ludica en donde se pedirá que realicen grupos de a tres o parejas y diligencien una actividad evaluativa del tema abordado por medio de imagenes que se relacionan con conceptos o palabras en donde se refuerza la importancia del consumo de alimentos saludable para la prevención y el manejo de las enfermedades cronicas.
No. de participantes por sesión	62
Herramienta pedagógica	Presentación power enfermedades cronicas Hojas y lapices
Recursos	Televisor, computador, Sillas, Hojas de Pres y Post test, Presentación powerpoint, Hojas, colores, personas mayores y profesional a cargo.
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	

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

Sesión No.	Sesión 9
Práctica (s) o tema (s)	Ejercicio y prevenciòn de enfermedades cronicas
Mensaje	"Si crees que puedes hacerlo, lo haràs"
Objetivo IEC	Reducir la probabilidad de enfermedades por medio de actividades fisicas y charlas que generen compromiso con el bienestar de cada persona mayor en el centro transitorio Quiroga
Marco de referencia	El cuerpo del ser humano esta diseñado para la acción, no para el descanso; la naturaleza lo dotó de un complejo sistema muscular y óseo, y de una maquinaria cardiovascular altamente eficiente; sin un ejercicio regular, los sistemas se deterioran, lo que puede originar una serie de enfermedades degenerativas, dolores y muerte prematura; por ello, el deporte y las actividades recreativas pueden ser la solución ideal a estos problemas. La actividad fisica estan en relación inversamente proporcional a diversos factores de riesgo de enfermedad. El ejercicio parece especialmente efectivo para mejorar el estado de salud en una serie de trastornos especificos: Cardiopatias: Las personas inactivas presentan hasta dos veces más probabilidades de desarrollar un infarto de miocardio que las que realizan una actividad fisica de modo regular. El ejercicio habitual mejora la eficiencia cardiovascular, al intensificar el tono parasimpatico y disminuir los requerimientos de oxígeno del miocardio, y el trabjo respiratorio. Infarto: El corazón de una persona sedentaria tiene una frecuencia de latido de 80 a 90 pulsaciones por minuto; el de una persona en buena forma fisica solo llega a 60-70 latidos. Es un promedio de 20 latidos de diferencia por minuto, es decir, 1.200 en una hora y 28.800 en un dia; esto supone una sobrecarga de más de 7,5 dias por mes de trabajo de un corazón con respecto al otro. Cancer: Se ha sugerido que la actividad física puede reducir el riesgo de aparición del cáncer de colón, ya que se ha hallado una asociación positiva entre una frecuencia cardiaca basal alta (que indica un nivel bajo de actividad fisica) y la aparición de esta neoplasia. El tiempo de permanencia en el colon de residuos alimentarios es un factor matabólico que podria afectar a la incidencia de este tipo de cáncer. Se ha visto que el nivel de actividad fisica afecta al control del tránsito del colon y estimula su peristaltismo; con la actividad fisica se reduce el tiempo de permanencia de sustancias potencialmente nocivas. Hipertención Arterial: La actividad física disminuye la presión arterial mediante un efecto directo y otro indirecto (mejorando el riesgo coronario) La marcha puede resultar tan efectiva en la disminución y el mantenimiento de la presión arterial como cualquier ejercicio de moderada intensidad. Obesidad: La modificación del comportamiento y el ejercicio fisico tienen sobre la pérdia de peso, se ha advertido que, cuando se realiza excluisvamente la dieta, la pérdida de peso sólo resulta significativa durante los primeros 6-10 meses. La disminución de peso se ve incrementada durante el primer y segundo año si además se acompaña de una modificación del comportamiento. Diabetes Mellitus: Se ha observado que la actividad física aumenta la tolerancia a la glucosa y que, para un determinado nivel de insulina, la práctica regular de ejercicio genera un aumento de la sensibilidad de los receptores insulínicos de los músculos y del tejido graso, promoviendo una mejor y más rapida utilización de la glucosa. Osteoporosis: Parte de la reducción de la densidad ósea que se observa en las personas de edad avanzada se debe a la falta de uso y no tanto al propio proceso de envejecimiento. Sistema Nervioso: Es un sistema de comunicación que controla las funciones del cuerpo, como el movimiento, la respiración, la visión y el pensamiento. Envejecimiento: La actividad fisica en el adulto mayor puede mejorar las funciones esenciales para mantener las diferentes capacidades. Sida: Los individuos seropositivos pueden beneficiarse de la práctica regular de actividad física, ya que favorece el incremeto de la potencia muscular y el nivel cardiorespiratorio. "
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se espera que las personas mayores a traves de sesiòn permitan que se conozca como se puede prevenir las enfermedades y que ya las tienen la manera como afrontrlas a traves de diferentes mecanismos de salud. Se realizara una charla donde se explique de una manera adecuada para la comprensiòn de la persona mayor. La actividad se ejecutará grupalmente y se sugerira a las particpantes que deben estar atentos ya que despues se realizara un Test de evaluaciòn a traves de preguntas que deen unir. Se cierra la sesion con una lluvia de ideas. Para el desarrollo de esta actividad se requieren dos horas.
No. de participantes por sesión	62 personas
Herramienta pedagógica	Hojas de test de evaluaciòn
Recursos	Televiosr Hojas Esferos Sonido
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 10
Práctica (s) o tema (s)	Perdida y desperdicio de alimentos
Mensaje	Consumo todos mis alimentos y aporto en la prevencion de desperdicios de alimentos.
Objetivo IEC	Reconocer la problemática en aumento de las perdidas y desperdicios de alimentos en el pais, la ciudad y como desde la invidualidad y el colectivo se puede aportar a la prevención de las mismas.
Marco de referencia	Las perdidasy desperdicios de alimentos se refieren a la disminución de la cantidad de alimentos en cualquier punto de la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo final. La pérdida ocurre en etapas anteriores a la venta al público, como la producción, cosecha, postcosecha y almacenamiento, mientras que el desperdicio ocurre en la venta al público y en los hogares. Seguidamente se trabaja reflexiones sobre las cifras de perdidas de alimentos y desperdicios de alimentos que se tienen en el pais. sensibilizando en relación a las practicas individuales y colectivas de consumo y como estas intervienen en las relaciones ecosistemicas y de seguridad alimentaria y nutricional de las comunidades. Según la FAO, la pérdida y el desperdicio de alimentos hacen referencia a su merma en las etapas sucesivas de la cadena de suministro de alimentos destinados al consumo humano. Los alimentos se pierden o desperdician en toda la cadena de suministro, desde la producción inicial hasta el consumo final de los hogares. La disminución puede ser accidental o intencional, pero en última instancia conduce a una menor disponibilidad de alimentos para todos. Cuando los alimentos se pierden o estropean antes de llegar a su fase de producto final o a la venta minorista, hablamos de pérdida de alimentos. Esto puede deberse a problemas en la recolección, almacenamiento, embalaje, transporte, infraestructura o a los mecanismos de mercado, o de los precios, así como a los marcos institucionales y legales. Cuando los alimentos son aptos para el consumo humano, pero no se consumen debido a que se deja que se estropeen o son descartados por los minoristas o los consumidores, se llama desperdicio de alimentos. Esto puede deberse a las reglas de etiquetado de fecha de caducidad rígidas o mal entendidas, o a prácticas de almacenamiento, compra o de cocina inadecuadas. Para prevenir el desperdicio de alimentos se sugier planificar las comidas y compras y almacenar correctamente los alimentos para prolongar su vida útil emtro otras.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se dará inicio a la actividad con la presetación de un video "La comida que se bota", el cual lleva a la reflexión central de la problematica en auge de las perdidas y desperdicos de alimentos en el pais - la ciudad y las repercusiones en el individuo y el colectivo. El video sensibilizará frente a las prácticas de consumo actuales y como estas afectan el medio ambiente y la seguridad alimentaria y nutricional de las poblaciones. Se prosefuirá a ña explicación del tema por medio de una presentación en power point. Al finaliza la explicación, se realizará una actividad ludica en donde se pide que cada participante en media hoja de papel escriba o dibuje como se puede aportar a la prevencion de las perdidas y desperdicios de alimentos, se socializarán las ideas de cada persona mayor que de manera voluntaría quiera compartir y se publicarán en una cartelera
No. de participantes por sesión	62
Herramienta pedagógica	Video la comida que se bota. Presentación power Perdida y Desperdicio de alimentos Hojas y lapices
Recursos	Televisor, computador, video, Sillas, Hojas de Pres y Post test, Presentación powerpoint, Hojas, colores, cartelera, personas mayores y profesional a cargo.
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 11
Práctica (s) o tema (s)	Conociendo los macronutrientes y micronutrientes
Mensaje	¿Quieres camiar tu cuerpo? Haz que se mueva
Objetivo IEC	Obtener a traves de los alimentos los macro y micro nutrientes para tener la energia necesaria en las personas mayores del centro transitorio Quiroga
Marco de referencia	Se debe tener en cuenta que a traves del tiempo se van perdiendo los nutrientes en el cuerpo asi que es importante saber de su importancia en el organismo: Nutrientes: Son sustancias quimicas contenidas en los alimentos ue permiten al organismo obtener energia, crear y mantener las estructuras corporales y regular los procesos metabòlicos. Se clasifican en: Macronutrientes (Carbohidratos, proteinas y lipidos) y micronutrientes (Vitaminas, minerales y agua). Carbohidratos: Son compuestos orgànicos formados por carbono, hidròeno y oxigeno que se hallan principalmente en los vegetales. Proporcionan una fuentes energètica importante en la alimentacion del ser humano. Clasiicaciòn de los carbohidratos: Monosacaridos, oligosacaridos y los polisacaridos. Lipidos: Son compuestos orgànicos formados por carbono, hidròeno y oxìgeno, que se encuentran en los vegetales y los animales. Clasificaciòn de los lìpidos: Saturadas, insaturadas y polisaturadas. Proteìnas: Son compuestos orgànicos de carbono, hidròeno, oxìgeno y nitròeno, formados por mùltiples uniones de aminoàcidos. Vitaminas: Son sustancias orgànicas sin valos energètico, pero que resultan indispensables para el organismo humano e intervienen en distintos procesos metabòlicos. Minerales: Son elementos quìmicos esenciales, los cuales se clasifican segùn las cantidades ue necesita el organismo. Los macrominerales o minerales esenciales son: calcio, cloro, magnesio, fòsforo, potacio, sodio y azufre. Calcio: Las necesidades diarias de calcio varìan en funciòn de la edad del estado fisiològico. Hierro: La principal funciòn del hierro es la formaciòn de hemoglobina. El dèficit de este mineral provoca anemia ferropènica, que produce una sensaciòn de astenia, debida a un descenso del nùmero de hematìas.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se espera que las personas mayores a traves del conocimiento de los micronutrientes y macronutrientes permitan fortalecer sus conocimientos y saber que es lo que realmente comen diariamente. Se realiza una charla con diapositivas para explicar de manera oportuna la sesion. La actividad se ejecutará grupalmente y se sugerira a las particpantes que deben estar atentos a las diapositivas ya que despues se realizara un test de evaluacion donde la persona mayor plasmara el conocimiento adquirido. Se cierra la sesion con una lluvia de ideas preuntas donde la persona mayor expondra lo que aprendio. Para el desarrollo de esta actividad se requieren dos horas.
No. de participantes por sesión	62 personas
Herramienta pedagógica	Test de evaluacion diapositivas
Recursos	Papel Televisor Computador Esferos
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
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.	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 12
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	Reconocer el consumo responsable de alimentos y servicios como practica fundamental en el cuidado personal y colectivo de las personas mayores del centro de cuidado transitorio Quiroga.
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.
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	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
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.	

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

Sesión No.	Sesión 13
Práctica (s) o tema (s)	Sobrepeso y obesidad
Mensaje	"Si lo quieres, lo visualizas y lo logras"
Objetivo IEC	Mejorar y mantener un peso adecuado con la edad y la estatura en las personas mayores del centro transitorio Quiroga
Marco de referencia	"Durante el desarrollo de la actividad se explica: - OBESIDAD: Es una enfermedad en que tiene uan relaciòn directa con la hipertenciòn, diabetes tipo II, hiperlipidemia, hipercolesterplemia o insuficiencia respiratoria. Esta misma contituye factores de riesgo primarios para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como la arterioesclerosis, el infrto de miocardio o la embolia cerebral. La obesidad es la consecuencia de un desequilibrio entre lo que se ingiere y el gasto calorico, por ello la importancia de realizar actividad fisica diaria. El sobre peso y la obesidad son dos niveles consecuentes de un mismo factor, el exceso de peso con respecto al promedio de la poblaciòn. cualquiera de estas dos enfermedades necesitan de valoracin que se hace a traves de (IMC) y la mediciòn de pliegues. Es importantes visualizar los objetivos indiduales de cada persona mayor, tales como: - perder peso - Reducir la ingesta calorica - Aumentar el gasto calorico "
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se espera que las personas mayores a traves de la actividad fisica mejoren el sobre peso y comprendan que es la oesidad sus consecuencias, a partir de est conocmiento podran tener una calidad de vida significativa. Se morstrara un cine foro de la pelicula la Ballena. La actividad se ejecutará grupalmente y se sugerira a las particpantes que deben estar atentos a la pelicula ya que despues se realizara un foro donde cada uno expondra lo que entendio de este mismo. Se inica con la pelicula y se cierra la sesion con una lluvia de ideas. Para el desarrollo de esta actividad se requieren dos horas y media.
No. de participantes por sesión	62 personas mayores
Herramienta pedagógica	Plícula La Ballena
Recursos	Televisor Sonido Pelicula
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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.

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

Sesión No.	Sesión 14
Práctica (s) o tema (s)	Aprendiendo la adecuada separación de residuos
Mensaje	Aporto en la separación de residuos protejo el planeta y mi territorio.
Objetivo IEC	Reconocer el nuevo codigo de colores y la adecuada separación de residuos acorde a su naturaleza y posible reutilización como acción protectora del territorio y el planeta.
Marco de referencia	Se presenta la Normatividad vigente frente a la separación y recolección de residuos, se explica la resolución 2184 de 2019, la cual ordena la adopción de un código de colores para la separación de residuos sólidos en la fuente, que dispone lo siguiente: • Color verde para depositar residuos orgánicos aprovechables • Color blanco para depositar los residuos aprovechables como plástico, vidrio, metales, multicapa, papel y cartón. • Color negro para depositar los residuos no aprovechables. Se abordan los conceptos de: •Residuos inorgánicos: Son residuos de material inerte que se obtiene en el proceso productivo, pueden ser o no aprovechables. •Residuos orgánicos: Residuos de alimentos del proceso productivo que pueden ser o no aprovechables (residuos de comida). •Residuos aprovechables: Residuos que se presentan características físicas o químicas potenciales para su aprovechamiento y transformación mediante su reincorporación como materia prima para la fabricación de nuevos productos. Se identifica con el siguiente logo: en este grupo están, por ejemplo, papel, cartón, plástico, botellas de vidrio y pet. •Residuos no aprovechables: Se entiende por materiales no reciclables, aquellos que no se pueden aprovechar. Por ejemplo, residuos de comida, frutas, verduras que se han dañado, residuos de los baños. Dentro de los residuos no aprovechables se especifica la adecuada separación de los residuos de comida provenientes de los tiempos de comida que se ofrecen en el centro de cuidado transitorio quiroga: 1. Al ser residuos de comida, no son aprovechables por consiguiente deben colocarse en caneca y/o bolsa de color negro. Sin embargo, es importante reconocer que se tendran 2 canecas uno para el residuo de comida solida y otra para el residuo de comida liquida. Lo anterior nos ayudara a tener una medición mas clara de los residuos de comida generados por menú ofrecido e identificar las causas de su generaciόm. 2. es importante aclarar que cascaras de fruta, hojas de tamal y Huesos no se consideran residuos de comida ya que no hacen parte de productos destinados al consumo humano. Por tal motivo no se deben depositar en la caneca y/o bolsa de color negro en donde depositan residuos de comida. Para este tipo de residuos se tendra la caneca negra del punto ecologico o se sacara una caneca y/o bolsa para depositar cascaras u hojas.
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 " aprendiendo la adecuada separación de residuos. Se continuará la actividad con la presentación del video "Sabes como separar los residuos" , el cual permitirá reconocer el nuevo codigo de colores para canecas y bolsas recolectoras de residuos y enseña como se debe realizar la separación acorde a la naturaleza del residuo. El video sensibilizará frente a la importancia de realizar separación de residuos y su aporte para la prevención de enfermedades y protección de la salud y el ambiente . Se realizará una presentación del tema en power point. Al finalizar la presentación se realizará una actividad ludica en donde se pide que realicen grupos de a tres o parejas y diligencien una actividad evaluativa del tema abordado por medio de imagenes que se relacionan con conceptos o palabras en donde se reforzará el color de caneca y/o bolsa en donde deben ir los residuos acorde a su naturaleza. se plasmara en una cartelera.
No. de participantes por sesión	62
Herramienta pedagógica	Video sabes como separar las residuos Presentación power adecuada separación de residuos Hojas y lapices
Recursos	Televisor, computador, video, Sillas, Hojas de Pres, Presentación powerpoint, Hojas, colores, cartelera, personas mayores y profesional a cargo.
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 16
Práctica (s) o tema (s)	Anorexia
Mensaje	"Todo esta en tu mente, disciplina, amor y autocontrol"
Objetivo IEC	Restaurar o normalizar el peso y el estado nutricional de la personas mayoesr a traves de capacitaciones donde se mejoren la educaciòn en patrones alimenticios del Centro Transitorio Quiroga
Marco de referencia	Anorexia Nerviosa. Se caracteriza por una restricción y reducción de la ingesta nutricional, lo que conduce a una pérdida significativa del peso. La persona presenta un intenso miedo a ganar peso. Durante todo este tiempo el paciente tiene gran dificultad para reconocer la gravedad de su bajo peso actual o es incapaz de ver su estado físico real y la pérdida de peso, a la vez que da un excesivo valor a su peso corporal e imagen física. Existen dos tipos de anorexia nerviosa: Restrictiva. La pérdida de peso se debe, sobre todo, a la dieta, el ayuno y/o el ejercicio excesivo. Atracones/purgas: Durante los últimos tres meses la persona tiene episodios recurrentes de atracones o purgas (vómito autoprovocado o utilización incorrecta de laxantes, diuréticos o enemas).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se presenta un video (https://youtu.be/pG5COdNBUDs?si=a0sLBA9fUQtZ8Uwn) explicando el concepto y caraceristicas que tiene la anorexia. Despues de realizar algunas preguntas, se desarrolla un Pre-test y un Post-test, de la informacion que se brindo y que esta misma sea de utilidad para las personas mayores.
No. de participantes por sesión	10 personas mayores
Herramienta pedagógica	https://youtu.be/pG5COdNBUDs?si=a0sLBA9fUQtZ8Uwn, Se realiza un Pre-test un Post-test de la atividad
Recursos	Televisor Sonido Video
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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

Sesión No.	Sesión 15
Práctica (s) o tema (s)	Evaluación de implementación de la estrategia IEC.
Mensaje	Participo activamente en la evaluación de las metodologias y tematicas de la estrategias en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física
Objetivo IEC	Realizar evaluación de la estrategia de educación, información y comunicación en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física del centro de cuidado transitorio Quiroga.
Marco de referencia	Evaluar la implementación de una estrategia educativa es crucial para asegurar su eficacia y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Permite identificar fortalezas, debilidades y áreas de mejora, lo que a su vez permite realizar ajustes y optimizar la estrategia para lograr mejores resultados. asi mismo, ayuda a detectar si la estrategia se implementa correctamente y si se están logrando los objetivos planteados. Los resultados de la evaluación permiten identificar áreas de mejora y ajustar la estrategia para optimizar su impacto, proporciona información sobre las necesidades y permite adaptar la estrategia para satisfacerlas mejor. La evaluación proporciona información útil para tomar decisiones informadas sobre la estrategia educativa y su implementación, contribuye a mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje, lo que a su vez impacta positivamente en los resultados, fomenta la reflexión crítica, lo que contribuye a la mejora continua, permite la participación, lo que da espacio a expresar opiniones.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La evalución se realizará por medio de una encuesta en donde las personas mayores podrán expresar desde sus gustos las tematicas que consideraron más importantes y que les dejaron enseñannzas aplicables para su vida. Asi mismo podran proponer tematicas nuevas para proximas estrategias educativas. Para lo anterior se construirá una encuesta en donde se plasmaran los temas abordados durante la implementación y se les pedirá que con una equis nos muestren los temas que mas les gustaron. Al finalizar la encuesta se recojera y se les pedirá que pro medio de un dialogo de saberes comente que les gustó y que no de las metodologias abordadas y las posibles mejoras, la profesional irá escribiendo en una cartelera la evaluación cualitativa de la estrategia.
No. de participantes por sesión	62
Herramienta pedagógica	Cartelera Marcadores Lapices
Recursos	Televisor, computador, video, Sillas, Hojas de Pres, Presentación powerpoint, Hojas, colores, cartelera, personas mayores y profesional a cargo.
Registro fotográfico del material	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true
Valoración de la sesión	https://onedrive.live.com/?id=F2CACF2750A388E1%21s4bc42abe8f7244c2898e8121e5c03548&cid=f2cacf2750a388e1&ithint=folder&migratedtospo=true

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.

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

La valoración de las diferentes sesiones de la estrategias se realizará en cada actividad realizada, inicialmente por medio de los pres test aplicados al inicio y las actividades evaluatorias ludicas realizadas al final de cada sesión en donde se valorará los conocimientos adquiridos durante la sesión. Al final de cada espacio de forma participativa se pedira una valoración de satisfacción o percepción de los beneficiarios frente a la metodologia utilizada.

Se realizará una sesión de valoración al final de la implementación de la estrategia completa en donde se indagará por las metodologias, los temas abordados y las espectativas por nuevos conocimientos a construir. Lo anterior se realizará por medio de una encuesta y/o un grupo focal.