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
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion 6
Práctica (s) o tema (s)	**“Porciones adecuadas y frecuencia de consumo según la edad”**
Mensaje	Me alimento según mi edad para crecer y vivir saludablemente
Objetivo IEC	Fortalecer los conocimientos de los participantes sobre las porciones adecuadas y la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos según la edad, promoviendo hábitos alimentarios saludables que contribuyan al crecimiento, desarrollo, mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades en todas las etapas del ciclo de vida.
Marco de referencia	Una alimentación saludable debe ajustarse a las necesidades nutricionales de cada etapa de la vida. Los requerimientos de energía y nutrientes varían según la edad, el estado fisiológico y el nivel de actividad física de cada persona. Por esta razón, las porciones y la frecuencia de consumo de los alimentos deben adaptarse para garantizar un adecuado aporte nutricional. Durante la infancia y adolescencia se requieren mayores cantidades de nutrientes para favorecer el crecimiento y desarrollo físico y cognitivo. En la edad adulta, una alimentación equilibrada contribuye al mantenimiento de un peso saludable, la productividad y la prevención de enfermedades crónicas. En las personas mayores, una adecuada selección de alimentos ayuda a conservar la masa muscular, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la calidad de vida. Los grupos de alimentos como frutas, verduras, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal y grasas saludables deben consumirse en cantidades apropiadas y con una frecuencia adecuada. El exceso o deficiencia de determinados alimentos puede generar problemas nutricionales como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión y otras enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada.
Metologia	Actividad: "Construyendo mi plato saludable según mi edad" 1. Apertura y sensibilización (10 minutos) Saludo a los participantes. Presentación del tema y explicación de la importancia de consumir porciones adecuadas según la edad. Pregunta orientadora: ¿Todos necesitamos comer la misma cantidad de alimentos? 2. Desarrollo de la actividad educativa (20 minutos) Explicación de los grupos de alimentos y su función en el organismo. Presentación de ejemplos de porciones adecuadas para: Niños y niñas. Adolescentes. Adultos. Personas mayores. Socialización de la frecuencia recomendada de consumo de frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos. 3. Actividad participativa (15 minutos) Entrega de imágenes o tarjetas con diferentes alimentos. Los participantes deberán clasificarlos en grupos de alimentos y asociarlos con la frecuencia de consumo adecuada. Construcción colectiva de un plato saludable según la edad de los participantes. 4. Reflexión y cierre (10 minutos) Socialización de los aprendizajes obtenidos. Resolución de dudas. Recomendaciones prácticas para aplicar en el hogar. Compromiso de implementar al menos una acción relacionada con una alimentación saludable durante la semana.
No. de participantes por sesión	200 beneficiarios
Herramienta pedagógica	"Construyendo mi plato saludable" Actividad participativa en la que los asistentes reciben imágenes o tarjetas de diferentes alimentos y deben clasificarlos según el grupo de alimentos al que pertenecen y organizarlos en un plato saludable de acuerdo con la etapa de vida (niños, adolescentes, adultos o adultos mayores). Posteriormente se realiza una socialización grupal donde se refuerzan las porciones adecuadas y la frecuencia de consumo recomendada. Tipo de herramienta: Lúdico-pedagógica y participativa. Posteriormente, se desarrolla una rutina guiada que incluye estiramientos, movilidad articular, caminata activa, permitiendo la participación de todos los asistentes según sus capacidades. Durante la actividad se fomenta el aprendizaje vivencial, el trabajo en grupo y la motivación hacia hábitos saludables. Finalmente, se realiza un círculo de palabra donde los participantes comparten sus experiencias, reconocen barreras para la
Recursos	Carteleras o presentación educativa. Imágenes o tarjetas de alimentos. Marcadores. Material didáctico sobre grupos de alimentos.

Registro fotográfico del material	https://nutripediatria.com/2022/05/31/cantidad-y-tamano-de-las-porciones-alli-esta-el-detalle/
Valoración de la sesión	Circulo de palabra, acta que recoja la informacion, matriz DOFA
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	Cabildo Muisca de Suba
Fecha	24/05/2026
Tema	“Porciones adecuadas y frecuencia de consumo según la edad”
Desarrollo	**1.1 OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD** Fortalecer los conocimientos de los participantes sobre las porciones adecuadas y la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos según la etapa del ciclo vital, promoviendo hábitos alimentarios saludables que contribuyan al adecuado crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud. **1.2 DESARROLLO TEÓRICO** En el marco de las actividades de Educación Alimentaria y Nutricional desarrolladas en el Cabildo Indígena Muisca de Suba, se llevó a cabo actividad IEC sobre las porciones adecuadas y la frecuencia de consumo de alimentos según la edad. Durante la jornada se explicó que las necesidades nutricionales varían a lo largo del ciclo vital, razón por la cual las cantidades y frecuencias de consumo deben ajustarse a las características de cada grupo etario. • Frutas y verduras: consumo diario de 5 porciones al día, debido a su aporte de vitaminas, minerales y fibra. • Cereales, tubérculos y plátanos: fuente principal de energía que debe estar presente en las comidas principales. • Alimentos proteicos: carnes, huevos, lácteos y leguminosas, fundamentales para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de los tejidos corporales. • Grasas saludables: consumo moderado de aguacate, semillas y aceites vegetales.

- Agua: principal fuente de hidratación para el adecuado funcionamiento del organismo.

También se socializaron recomendaciones específicas según la edad:

- Niños de 2 a 12 años: 3 comidas principales y 2 refrigerios saludables al día.
- Adolescentes: alimentación balanceada que cubra las altas demandas energéticas propias del crecimiento.
- Adultos: mantener horarios regulares de alimentación y controlar el tamaño de las porciones.
- Personas mayores: priorizar alimentos de fácil digestión y alta densidad nutricional.

Posteriormente se desarrolló una actividad práctica donde los participantes identificaron porciones adecuadas utilizando medidas caseras como tazas, cucharas y porciones visuales representadas mediante ejemplos de alimentos de consumo cotidiano.

1.3 CONCLUSIONES

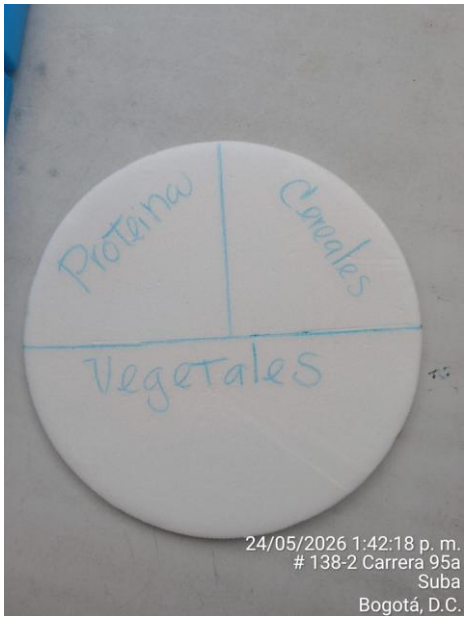
1. Los participantes fortalecieron sus conocimientos sobre las porciones adecuadas de alimentos según la edad.
2. Se promovió la importancia de mantener una alimentación equilibrada y variada para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.
3. Los asistentes identificaron la frecuencia adecuada de consumo de los diferentes grupos de alimentos.
4. Se reforzó la importancia de establecer horarios regulares de alimentación y una adecuada hidratación.

5. La participación activa de los asistentes permitió un aprendizaje significativo y aplicable en el entorno familiar y comunitario.

   Finalmente se realizó actividad física a través de ejercicios de estiramiento

Registro fotográfico





Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	Rossimar González Gutiérrez	Nutricionista	Cabildo Muisca de Suba

Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	No aplica	*No aplica*	*No aplica*
Próxima reunión	Junio 2026		
Elaboró	Rossimar González Gutiérrez		