



**ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN EN SALUD COMUNITARIA ENTORNO
COMUNITARIO
ATENCIÓN PRIMARIA EN SALUD 2026**

ENTORNO:	COMUNITARIO
TEMA:	Cocina saludable y fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables.
RESPONSABLE	Nasly Yomaira León Romero
POBLACIÓN:	Comunidad en general, familias, niños, niñas, adolescentes y cuidadores.
TIEMPO APROXIMADO	45 MINUTOS
ASPECTOS TECNICOS	<p>La presente guía metodológica se desarrolla desde un enfoque participativo, educativo y comunitario orientado a fortalecer conocimientos y prácticas relacionadas con la alimentación saludable, el autocuidado y la promoción de estilos de vida saludables dentro del entorno familiar y comunitario.</p> <p>La actividad denominada “Cocina Saludable” busca generar espacios de aprendizaje y reflexión donde la comunidad pueda reconocer la importancia de mantener hábitos alimentarios adecuados para prevenir enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada, fortalecer el bienestar integral y promover prácticas saludables desde edades tempranas.</p> <p>La metodología utilizada se fundamenta en el aprendizaje participativo y visual, permitiendo que los participantes interactúen de manera dinámica mediante actividades lúdicas y educativas enfocadas en la identificación de alimentos saludables y la importancia de una alimentación balanceada.</p> <p>Asimismo, se promueve el fortalecimiento de saberes tradicionales relacionados con la preparación de alimentos saludables y el aprovechamiento de recursos alimentarios disponibles en el entorno familiar y comunitario.</p> <p>Enfoque metodológico</p> <p>La actividad se desarrollará mediante una estrategia lúdica y participativa apoyada en material visual e infografías relacionadas con cocina saludable y hábitos alimentarios adecuados.</p>

Como herramienta pedagógica principal se utilizarán platos decorativos con figuras de diferentes animalitos, los cuales permitirán captar la atención de los participantes y facilitar la explicación sobre la importancia de incluir alimentos saludables dentro de la alimentación diaria.

A través del diálogo, preguntas orientadoras y socialización de ideas, se promoverá la participación activa de la comunidad y la reflexión sobre:

- Hábitos alimentarios saludables.
- Importancia del consumo de frutas y verduras.
- Hidratación adecuada.
- Reducción del consumo de alimentos ultraprocesados.
- Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.
- Importancia de compartir prácticas alimentarias saludables en familia.

Ambiente protector

Durante el desarrollo de la actividad se garantizará un ambiente participativo, inclusivo y respetuoso, favoreciendo la libre expresión de ideas y el intercambio de experiencias relacionadas con la alimentación y el cuidado de la salud.

Se promoverá:

- Participación activa.
- Escucha respetuosa.
- Integración comunitaria.
- Aprendizaje colectivo.
- Trabajo colaborativo.

Recursos de apoyo

Para el desarrollo de la actividad se utilizarán:

- Infografía educativa sobre cocina saludable.
- Platos decorativos con figuras de animalitos.
- Material visual y educativo.
- Marcadores.
- Papel bond o carteleras.
- Frases reflexivas relacionadas con hábitos saludables.



INFORMACION ESPECIFICA	
DESCRIPCION DE LA METODOLOGIA	
DESCRIPCION	<p>La actividad “Cocina Saludable” se desarrollará mediante una metodología participativa, educativa y lúdica orientada a fortalecer conocimientos relacionados con hábitos alimentarios saludables y prevención de enfermedades asociadas a la mala alimentación.</p> <p>Inicialmente se realizará la presentación de la actividad y una contextualización general sobre la importancia de mantener una alimentación saludable para el bienestar físico y emocional.</p> <p>Posteriormente, se utilizará la infografía educativa como herramienta visual de apoyo para orientar la explicación sobre:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alimentación balanceada.• Consumo adecuado de frutas y verduras.• Importancia de la hidratación.• Reducción del consumo de alimentos poco saludables.• Beneficios de una alimentación saludable para la prevención de enfermedades. <p>Como estrategia lúdica y pedagógica se trabajará con platos decorativos elaborados con figuras de diferentes animalitos, los cuales servirán para captar la atención de los participantes y facilitar la interacción durante la actividad.</p> <p>A través de conversatorios y preguntas orientadoras, se promoverá que los participantes identifiquen alimentos saludables y reflexionen sobre las prácticas alimentarias implementadas dentro de sus hogares.</p> <p>Durante la jornada también se incentivará el intercambio de saberes tradicionales relacionados con la preparación de alimentos saludables y las prácticas alimentarias familiares, fortaleciendo el aprendizaje colectivo y la integración comunitaria.</p> <p>La actividad finalizará con una reflexión grupal sobre la importancia del autocuidado, la alimentación balanceada y el fortalecimiento de hábitos saludables dentro de la familia y la comunidad.</p>



OBSERVACIONES	<ol style="list-style-type: none">1. Se recomienda desarrollar actividades lúdicas y visuales que faciliten la participación activa de la comunidad y fortalezcan el aprendizaje relacionado con hábitos alimentarios saludables y prevención de enfermedades.2. Es importante continuar fortaleciendo estrategias comunitarias de educación alimentaria que promuevan el autocuidado, la seguridad alimentaria y la transmisión de prácticas saludables dentro de las familias y la comunidad.

Elaborado por: Nasly Yomaira Leon Romero Enfermera