Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	TIBIRITA CUNDINAMARCA
Lugar	ESCUELA LOS LLANOS
Fecha	14 DE MAYO 2026
Tema	COCINA SALUDABLE Y FORTALECIMIENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.
Entorno	COMUNITARIO
Objetivo	Fomentar hábitos de vida saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, promoviendo prácticas alimentarias saludables y fortaleciendo los saberes tradicionales en la comunidad.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	NASLY YOMAIRA LEON ROMERO
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1069303407
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

   La actividad se desarrolló con la participación de 20 adultos mayores pertenecientes a la vereda Llanos, población que participó activamente en los espacios educativos y lúdicos orientados al fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables y prácticas de autocuidado.

   La población participante corresponde al curso de vida vejez, grupo poblacional que requiere fortalecimiento constante en temas relacionados con alimentación saludable, prevención de enfermedades crónicas y promoción del bienestar integral. Durante la jornada se promovió la integración comunitaria y el intercambio de saberes tradicionales relacionados con la preparación y consumo de alimentos saludables.

   La actividad permitió fortalecer espacios de participación y aprendizaje colectivo, favoreciendo el reconocimiento de la importancia de mantener hábitos saludables y una

alimentación balanceada para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades asociadas a la mala alimentación.

2. Metodología de la actividad realizada

La actividad se desarrolló mediante una metodología participativa, educativa y lúdica enfocada en promover hábitos alimentarios saludables y fortalecer conocimientos relacionados con la prevención de enfermedades asociadas a la mala alimentación.

Inicialmente se realizó la presentación de la actividad y una contextualización general sobre la importancia de mantener una alimentación balanceada y adecuada durante el curso de vida vejez, resaltando los beneficios del consumo de frutas, verduras y alimentos naturales para el bienestar físico y emocional.

Posteriormente, se trabajó mediante conversatorios y socialización de experiencias relacionadas con las prácticas alimentarias implementadas dentro de los hogares, permitiendo que los participantes compartieran conocimientos tradicionales sobre preparación de alimentos saludables y hábitos de autocuidado.

Como apoyo educativo se utilizó una infografía relacionada con cocina saludable, la cual permitió orientar la explicación sobre:

- Alimentación balanceada.
- Consumo adecuado de frutas y verduras.
- Importancia de la hidratación.
- Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.
- Reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y altos en azúcar y grasas.

Durante la actividad también se realizó una estrategia lúdica y práctica utilizando frutas para la elaboración de figuras de animales, permitiendo fortalecer la participación y el aprendizaje de manera dinámica y creativa. Para el desarrollo de esta actividad se utilizaron platos, cuchillos y tenedores, los cuales facilitaron la preparación y presentación de las figuras elaboradas con frutas.

La actividad permitió incentivar el consumo de alimentos saludables mediante un compartir comunitario, promoviendo la integración, el trabajo colectivo y el fortalecimiento de hábitos saludables en los adultos mayores asistentes.

Asimismo, se utilizaron platos decorativos con figuras de animalitos como herramienta visual y pedagógica para captar la atención de los participantes y facilitar la explicación de la temática trabajada.

La metodología implementada favoreció un ambiente participativo y de confianza donde los asistentes lograron interactuar activamente, expresar opiniones y fortalecer conocimientos relacionados con la alimentación saludable y el autocuidado.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Como actividad de apertura se realizó una dinámica participativa orientada a identificar alimentos saludables y reconocer la importancia de mantener hábitos alimentarios adecuados para el bienestar integral.

A través de preguntas orientadoras y conversatorios, los adultos mayores compartieron experiencias relacionadas con la alimentación tradicional y las prácticas saludables implementadas en sus hogares, favoreciendo el intercambio de saberes y la integración grupal.

La actividad permitió motivar la participación de los asistentes y facilitar la introducción al tema de cocina saludable y prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación.

2.2 Explicación del tema

Durante el desarrollo de la actividad se abordó el tema de la alimentación saludable y la importancia de fortalecer hábitos alimentarios adecuados para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, especialmente en la población adulta mayor.

Inicialmente se explicó que una alimentación balanceada permite fortalecer el organismo, mejorar el funcionamiento del cuerpo y prevenir enfermedades relacionadas con una mala alimentación, entre ellas:

- Diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Obesidad.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Problemas nutricionales.

Asimismo, se resaltó la importancia del consumo diario de frutas, verduras y alimentos naturales como fuente de vitaminas, minerales y nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado de salud.

Durante la explicación se enfatizó la importancia de:

- Mantener horarios adecuados de alimentación.

- Consumir suficiente agua.
- Disminuir el consumo de grasas, azúcar y alimentos ultraprocesados.
- Preparar alimentos saludables dentro del hogar.
- Mantener hábitos de autocuidado y actividad física.

Igualmente, se promovió la reflexión sobre cómo las prácticas alimentarias tradicionales pueden contribuir positivamente al bienestar y a la seguridad alimentaria familiar y comunitaria.

A través del apoyo visual de la infografía y de las actividades prácticas realizadas con frutas, los participantes identificaron alimentos saludables y reconocieron la importancia de incluirlos dentro de la alimentación diaria.

La elaboración de figuras de animales con frutas permitió fortalecer el aprendizaje de manera dinámica y participativa, incentivando el consumo de alimentos saludables y promoviendo espacios de integración comunitaria.

Durante la jornada también se resaltó la importancia de compartir conocimientos y prácticas saludables entre generaciones, fortaleciendo redes de apoyo y promoviendo estilos de vida saludables dentro de la comunidad.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Como material educativo y didáctico se utilizó una infografía relacionada con cocina saludable, la cual permitió orientar de manera visual y comprensible la explicación sobre hábitos alimentarios saludables y prevención de enfermedades.

Asimismo, se utilizaron frutas para la elaboración de figuras de animales como estrategia lúdica y pedagógica que facilitó la participación activa de los asistentes y fortaleció el aprendizaje práctico relacionado con la alimentación saludable.

Para el desarrollo de la actividad también se utilizaron platos, cuchillos y tenedores, permitiendo la preparación y presentación de las frutas durante el compartir comunitario realizado con los adultos mayores.

El material utilizado facilitó la comprensión de la temática trabajada y promovió espacios dinámicos de aprendizaje, integración y fortalecimiento de hábitos saludables.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

1. Durante la actividad, los asistentes manifestaron inquietudes relacionadas con cuáles son los alimentos más adecuados para prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión y problemas cardiovasculares, así como la importancia de mantener hábitos alimentarios saludables durante la adultez mayor.

2. Asimismo, los participantes expresaron interés en conocer formas prácticas y económicas de preparar alimentos saludables dentro del hogar, resaltando la importancia del consumo de frutas, verduras y alimentos naturales para fortalecer el bienestar físico y mejorar la calidad de vida.

3. Conclusiones y recomendaciones

- La actividad permitió fortalecer conocimientos relacionados con alimentación saludable, autocuidado y prevención de enfermedades asociadas a la mala alimentación, promoviendo espacios de participación e integración comunitaria con los adultos mayores de la vereda Llanos. Asimismo, las actividades prácticas desarrolladas con frutas favorecieron el aprendizaje dinámico y el fortalecimiento de hábitos saludables.

- Se recomienda continuar implementando estrategias educativas y comunitarias orientadas a promover hábitos alimentarios saludables y fortalecer el bienestar integral de la población adulta mayor, incentivando espacios de participación, integración y transmisión de saberes tradicionales relacionados con la alimentación y el autocuidado.

4. Registro fotográfico

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.