	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 1
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS	Fecha: Memo |2024025727 - 12/09/2024
	SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	7
Práctica (s) o tema (s)	Kamayku pacha:Sesion de Evaluacion + Puchukkunata Imashna Ruraikuna (Practica de manejo de residuos y desperdicios
Mensaje	OBSERVO MI PROGRESO, DESCUBRO COMO APRENDO Y MEJORO MIS PRACTICAS
Objetivo IEC	Los participantes a partir de la recordacion de los contenidos de los encuentros IEC desarrollados en el contrato 10601 de 2025 identificaran cuales practicas incorporaron a su vida y con cuales hubo mayor fificultad para lograrlo y precisar dr que manera se puede mejorar o abordar esas dificultades
Marco de referencia	La evaluación de talleres mensuales y programas informales de hábitos y estilos de vida saludables se centra en medir la efectividad de las intervenciones educativas, el cambio de comportamiento a corto y largo plazo y los indicadores de bienestar integral.Conocer los estilos de vida, pueden orientar significativamente al momento de establecer cambios de las conductas de la población enfocada a mejorar la salud de su estilo de vida . La existencia de estilosSegún la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en 2023 las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) fueron la principal causa de mortalidad en el mundo, siendo responsables de más del 70 % de los fallecimientos, lo que equivale a aproximadamente 41 millones de muertes anuales. Además, más de dos tercios de estas muertes están relacionadas con comportamientos dañiinos y modificables, como el consumo excesivo de tabaco, el abuso de bebidas alcohólicas, el sedentarismo y una alimentación inadecuada, factores que podrían prevenirse con estrategias de promoción de la salud de vida no saludables está relacionada con comportamientos inadecuados, siendo dañinos en la salud (2Los hábitos de vida saludable están estrechamente vinculados con la idea de tener una buena salud, ya que representan “actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere”. En este sentido, se abordan principalmente la práctica de actividad física, el autocuidado y una alimentación equilibrada.En este momento en el que se llega al final del camino que fue trazado al inicio de la contratacion , la evaluacion se hace necesaria para que desde el participante" blanco" de la estrategia IEC, como desde el facilitador se efectúe una mirada en la que a partir de una interaccion dialogica se establezcan puntos de equilibrio entre lo que quieren las dos partes en colectivo y lo que se obtiene al final como resultado, como insumo para el establecimiento de una nueva estrategia que cada vez se aproxime mas a los intereses y condiciones favorables hacia el bienestar integral
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	**Momento 1**: Previa a la actividad se enviaun formulario en el que se pide a los particioantes que marquen, desde la esencia de la estrategia IEC, cual o cuales de las estrategias desarrolladas durante el contrato es la que esta poniendo en practica y piensa que le ha servido para mejorar su salud y estado nutricional **.Momento 2:** Se efectua presentacion de los resultados del ejercicio anterior y se invita a los participantes a traves de un circulo de palabra que analicemos los mismos, respondiendo a las preguntas sobre cual pracctica es la mas se lleva a la practica, por qué y cual es la de menor impacto en las familias, por qué y quéhacer hacer frente a cada uno de los resultados encontrados.**Momento 3:**Se conecta la informacion anterior con la Encuesta de IDENTIFICACION DE ENFERMEDADES CRONICAS-CANASTA INDIGENA-CABILDO KICHWA explicando que las estrategias ejecutadas responden a la prevencion de estas enfermedades , por lo que socializa el resultado obtenido hasta el momento y se invita al las familias que aun no han completado la informacion a que lo hagan para poder efectuar una mirada mas real de la condicion de la comunidad y ajustar las practicas que se aborden en posteriores contrtaciones a sus necesidades . **Momento 4:** Se invita a generar una conclusion por grupos de los resultados presentados y a traves del formulario Post. Test identificar los temas de mayor relevancia para las condiciones e intereses de la comunidad **Momento 5** . De manera transversal se trabaja con la Profesional del IDRD el refuerzo de las actividades desarrolladas en la ejecucion del contrto que tienen que ver con Recesos activos, conteo de pasos y fortalecimiento muscular. Durante la sesikon de tamizaje se hace refuerzo de la practica de manejo de residuos y desperdicios como parte del buen manejo de los sproductos de canasta y el aprovechamiento de stos como parte de la intevencion en procesos de malnutricion.
No. de participantes por sesión	124
Herramienta pedagógica	Como herramienta pedagogica se utiliza circulo de palabra
Recursos	Video beam, computador, Formulario de Evaluacion de las Estrategias IEC contrato 10601 de 2025 y en cuesta IDENTIFICACION DE ENFERMEDADES CRONICAS-CANASTA INDIGENA-CABILDO KICHWA.
Registro fotográfico del material	Se indexa en el acta correspondiente
Valoración de la sesión	Firmulario de Evaluacion de las estrategias IEC y post test (Identificcion de las necesidades e intereses de la comunidad
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.	

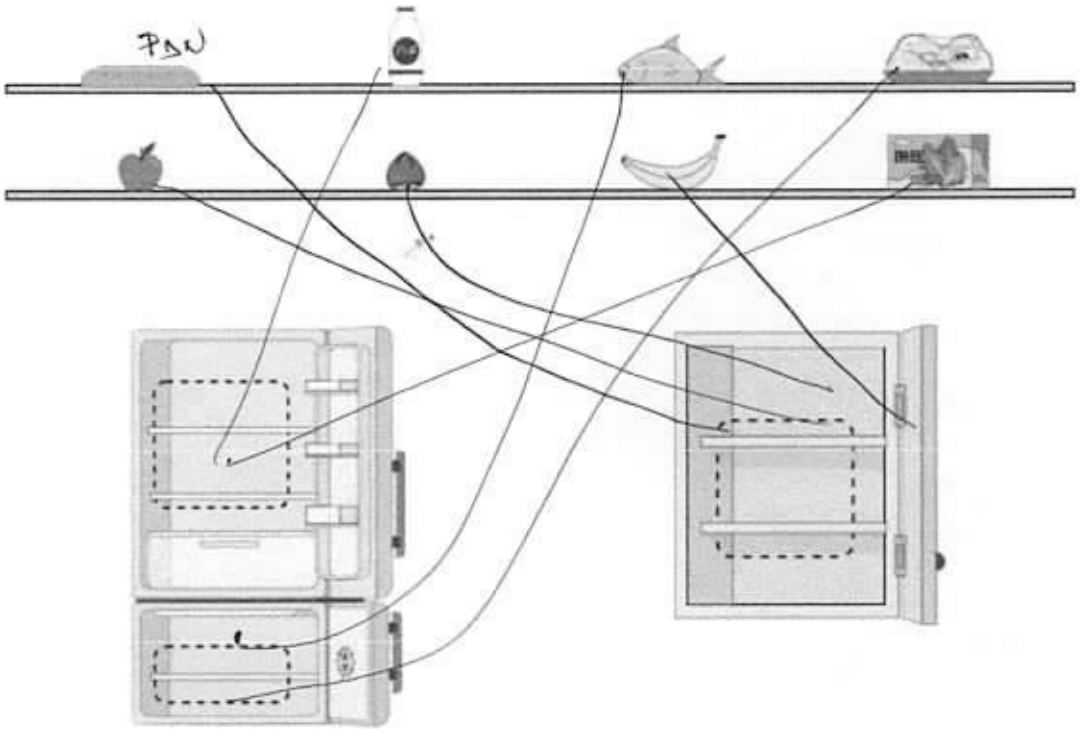
06 - JUNIO - 2026

Keisy Daily

PUCHUKUNATA IMASHNA RURANAKAN (PRACTICA DE MANEJO DE RESIDUOS Y DESPERDICIOS)

Para contribuir a evitar el desperdicio de alimentos, es fundamental su correcto almacenamiento. Ponga a prueba sus conocimientos llevando los alimentos hasta el lugar en el que se deberían guardar.

Arrastre cada uno de los siguientes elementos hasta la casilla correcta.



Enviar la respuesta

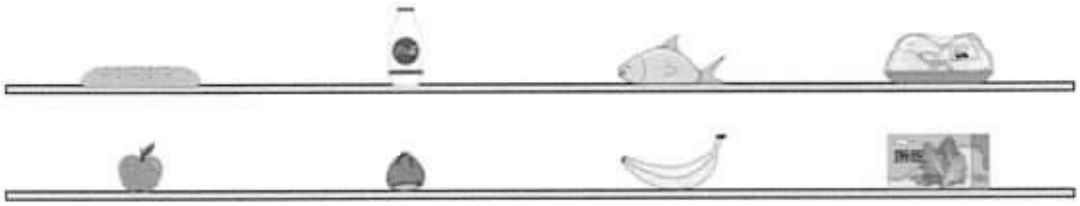
Anida Anrango Cahuasqui # 75
Luis Humberdo Cisneros Remache

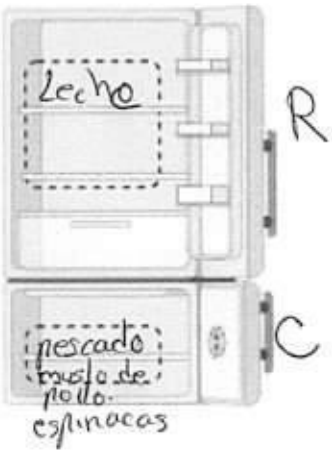
PUCHUKUNATA IMASHNA RURANAKAN (PRACTICA DE MANEJO DE RESIDUOS Y DESPERDICIOS)

06-Julio-2026

Para contribuir a evitar el desperdicio de alimentos, es fundamental su correcto almacenamiento. Ponga a prueba sus conocimientos llevando los alimentos hasta el lugar en el que se deberían guardar.

Arrastre cada uno de los siguientes elementos hasta la casilla correcta.







Enviar la respuesta

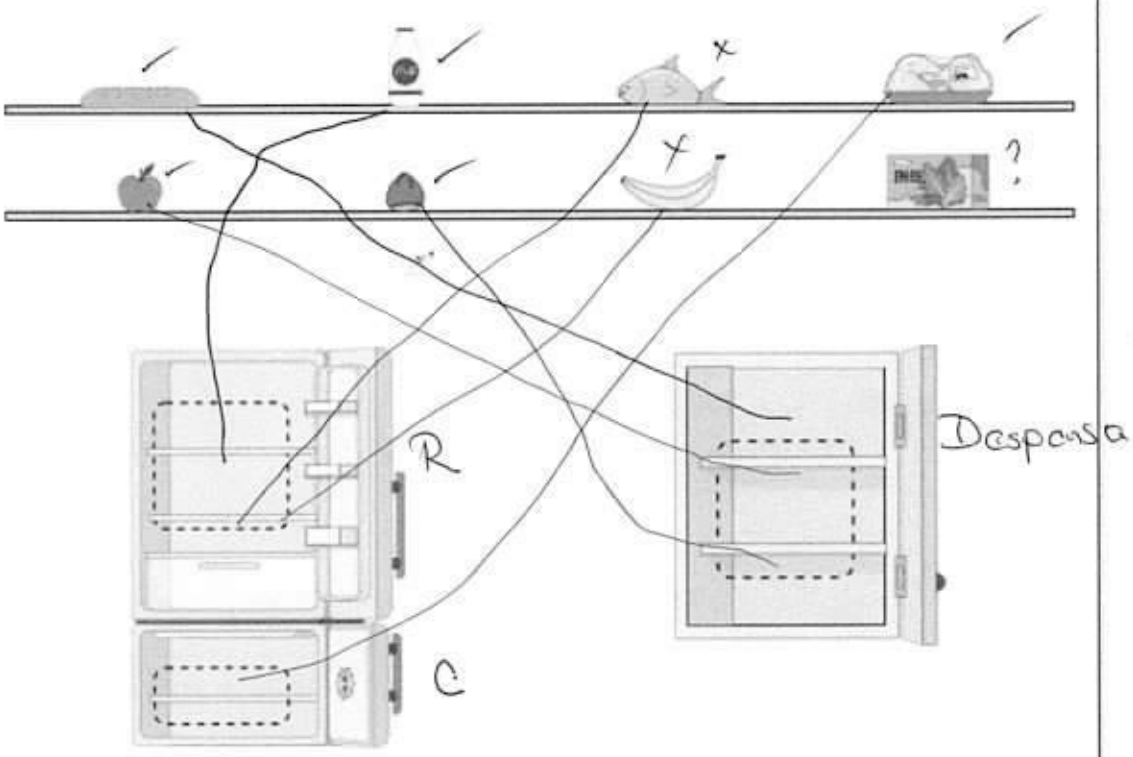
06-Jul-2026

EYIUI YUYI

PUCHUKUNATA IMASHNA RURANAKAN (PRACTICA DE MANEJO DE RESIDUOS Y DESPERDICIOS)

Para contribuir a evitar el desperdicio de alimentos, es fundamental su correcto almacenamiento. Ponga a prueba sus conocimientos llevando los alimentos hasta el lugar en el que se deberían guardar.

Arrastre cada uno de los siguientes elementos hasta la casilla correcta.



Envíe la respuesta

Diego Armando Ascanta María José Ascanta Cabascango

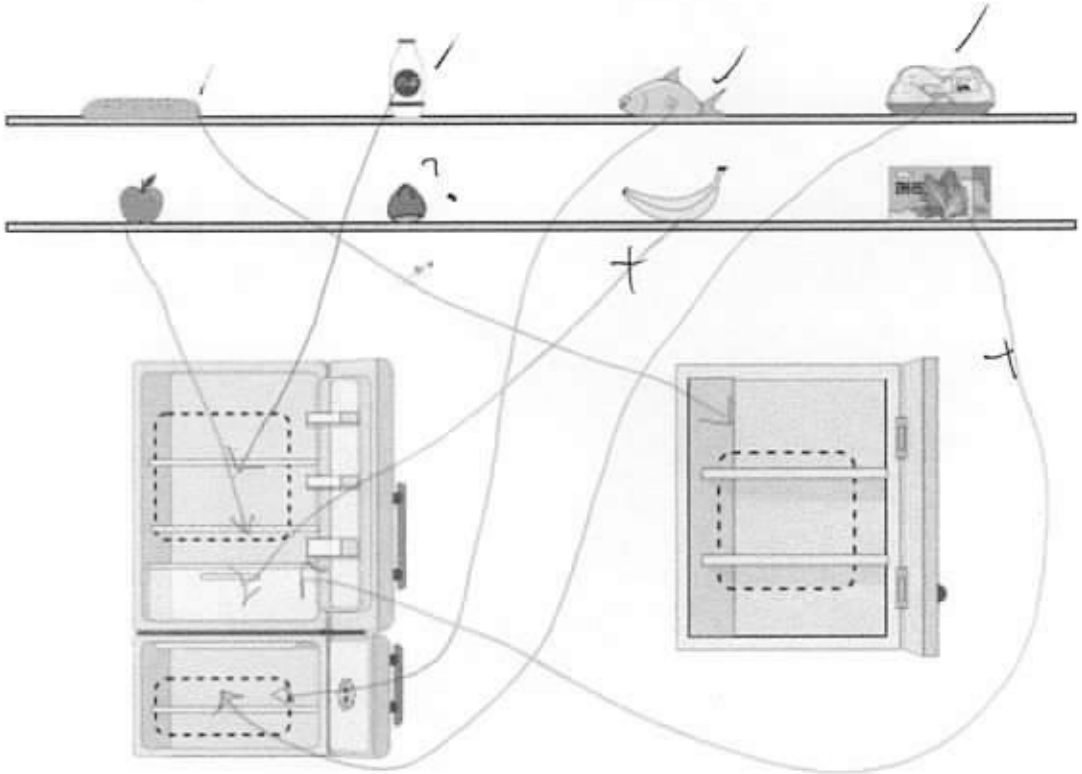
familia # 12

PUCHUKUNATA IMASHNA RURANAKAN (PRACTICA DE MANEJO DE RESIDUOS Y DESPERDICIOS)

06 - Julio - 2026

Para contribuir a evitar el desperdicio de alimentos, es fundamental su correcto almacenamiento. Ponga a prueba sus conocimientos llevando los alimentos hasta el lugar en el que se deberían guardar.

Arrastre cada uno de los siguientes elementos hasta la casilla correcta.



Envíe la respuesta

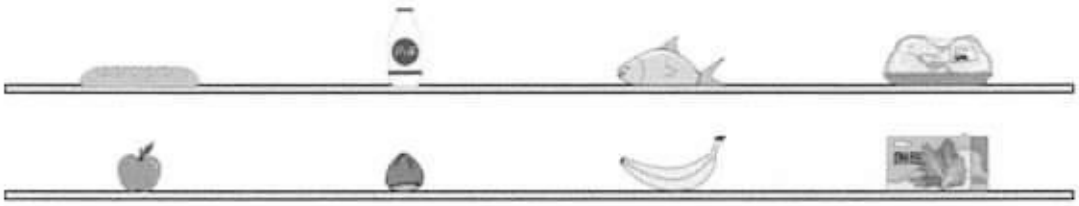
Elsa Veronica Siza #89
Luis Alberto Lema
Eitan Uriel Lema Siza
Ian Joel Lema Siza

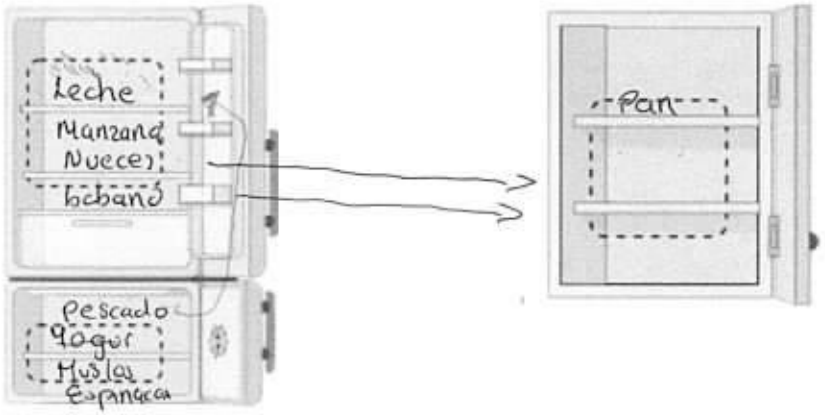
PUCHUKUNATA IMASHNA RURANAKAN (PRACTICA DE MANEJO DE RESIDUOS Y DESPERDICIOS)

06-Julio-2026

Para contribuir a evitar el desperdicio de alimentos, es fundamental su correcto almacenamiento. Ponga a prueba sus conocimientos llevando los alimentos hasta el lugar en el que se deberían guardar.

Arrastre cada uno de los siguientes elementos hasta la casilla correcta.





Enviar la respuesta

EVALUACION DE LOS TALLERES DESARROLLADOS CONTRATO 10601 DE 2025

JULIO 09 DE 2025

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



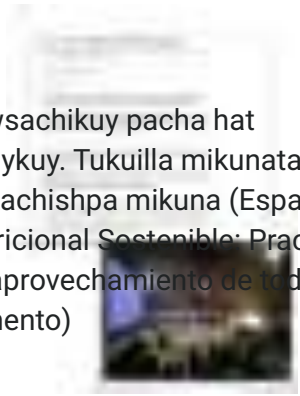
- [x] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)



- [ ] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [x] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)



Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)



Nawe pi kay samay [illegible] ruraykuna y kay unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)

Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [x] Receso activo durante el dia
- [ ] Conteo de Pasos
- [ ] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [ ] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



- [ ] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

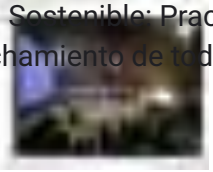


- [ ] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [x] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)

- [x] Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)



- [x] Nawe ñan kay samay ruray kuna yuray unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)





Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [ ] Receso activo durante el dia
- [ ] Conteo de Pasos
- [x] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [ ] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



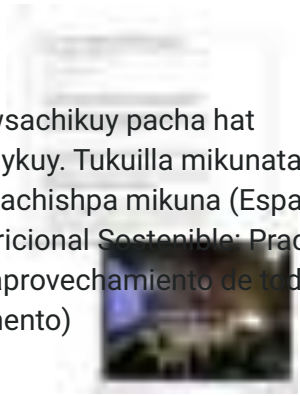
- [ ] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)



- [x] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [ ] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)



- [ ] Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)





- [ ] Nawe ñukanchay samay ruray ruraykuna yuyay unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)

Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [x] Receso activo durante el dia
- [ ] Conteo de Pasos
- [ ] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



- [ ] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

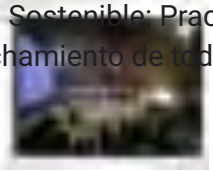


- [x] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [ ] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)

- [x] Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)



- [x] Nawe ñan kay samay ruray kuna yuray unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)





Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [x] Receso activo durante el dia
- [x] Conteo de Pasos
- [ ] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



- [x] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

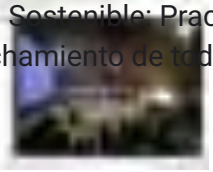


- [x] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [ ] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)

- [x] Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)



- [ ] Nawe ñan kay samay [illegible] ruraykuna y kay unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)





Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [x] Receso activo durante el dia
- [x] Conteo de Pasos
- [ ] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [ ] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



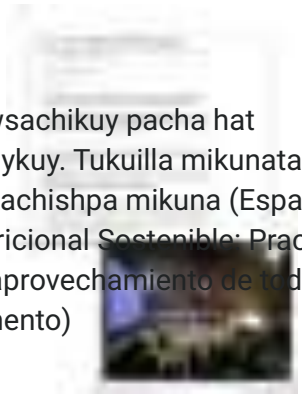
- [ ] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)



- [ ] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [x] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)



- [ ] Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)



- [x] Nawe ñan kay samay ruray ruraykuna yuyay unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)

Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [x] Receso activo durante el dia
- [ ] Conteo de Pasos
- [x] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



- [ ] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

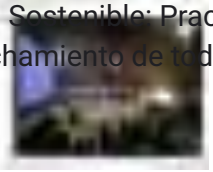


- [x] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [ ] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)

- [x] Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)



- [ ] Nawe ñan kay samay [illegible] ruraykuna y kay unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)





Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [ ] Receso activo durante el dia
- [ ] Conteo de Pasos
- [x] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



- [ ] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

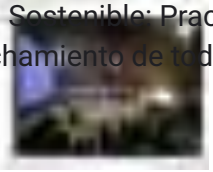


- [x] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [x] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)

- [x] Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)



- [x] Nawe ñan kay samay ruray kuna yuray unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)





Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [ ] Receso activo durante el dia
- [x] Conteo de Pasos
- [x] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



- [x] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

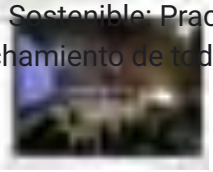


- [x] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [x] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)

- [x] Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)



- [x] Nawe ñan kay samay ruray ruraykuna y kay unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)





Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [x] Receso activo durante el dia
- [ ] Conteo de Pasos
- [ ] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



- [x] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)

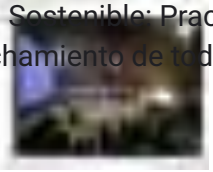


- [x] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [x] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)

- [x] Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)



- [x] Nawe ñan kay samay ruray ruraykuna y kay unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)





Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [ ] Receso activo durante el dia
- [ ] Conteo de Pasos
- [x] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



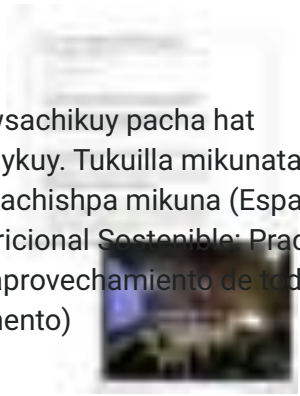
- [ ] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)



- [ ] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [ ] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)



Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)





Nawe pi kay samay ruray ruraykuna yuray unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)

Pregunta sin título *

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [ ] Receso activo durante el dia
- [x] Conteo de Pasos
- [ ] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



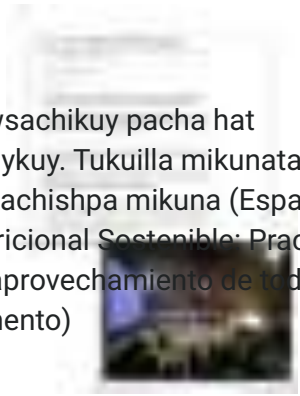
- [ ] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)



- [x] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [x] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)



Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)





Nawe pi kay samay (Tu en rutaykuna y kay unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)

Pregunta sin título *

Ximena remache familia 109

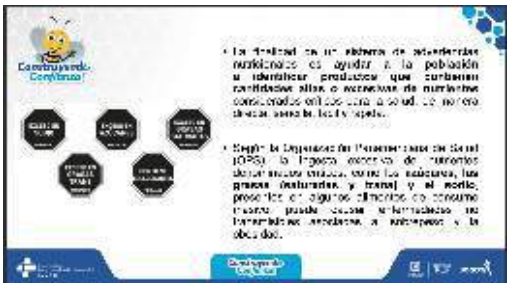
Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [ ] Receso activo durante el dia
- [ ] Conteo de Pasos
- [ ] Fortalecimiento muscular
- [x] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

DE LOS TALLERES DESARROLLADOS EN ESTE CONTRATO CUAL O CUALES ESTA PONIENDO EN PRACTICA EN SU HOGAR Y LE HA SERVIDO PARA MEJORAR SU SALUD Y ESTADO NUTRICIONAL? (puede marcar mas de una opción) *



- [x] Rurakuna allillakayta kapak Raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos))



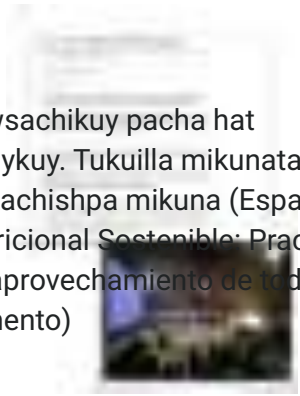
- [ ] Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi (Propositos Saludables 2026)



- [ ] Ñuka yana shunkuta allilla kayta charina. Rurakuna allikachishpa yana shunkuta charinkapa. Practica de hábitos para tener riñones saludables).



- [ ] Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)



Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento)





Nawe pi kay samay (Juegos rutaykuna y kay unkuypi. (Encuentro Ancestral de Respiracion en el manejo del estrés)

Pregunta sin título *

Ana Maria Bayona Bermudez. #59

Respecto a Actividad Física cual de las siguientes opciones ha incluido en su rutina diaria *

- [ ] Receso activo durante el dia
- [x] Conteo de Pasos
- [ ] Fortalecimiento muscular
- [ ] Ninguno de los anteriores

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

POST TEST EVALUACION TALLERES CONTRATO 10601 DE 2025

NOMBRE Y NUMERO DE FAMILIA *

Diego Armando males males número de familia 2

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [ ] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [x] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [ ] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [x] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [ ] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [x] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [ ] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [x] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [x] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [x] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [ ] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [ ] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [x] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [x] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [x] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [ ] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [ ] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [x] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [ ] ALIMENTACION INFANTIL
- [x] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [ ] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [ ] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [x] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [ ] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [ ] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [ ] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [ ] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [x] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [x] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [x] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [ ] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [x] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [ ] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [ ] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [ ] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [x] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [ ] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [x] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [ ] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [ ] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [x] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [ ] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [ ] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [x] POSTRES SALUDABLES
- [ ] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [x] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [x] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [ ] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [x] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [ ] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [x] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [x] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [ ] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [x] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [ ] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [x] ALIMENTACION INFANTIL
- [x] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [x] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [x] NUTRICION MUSCULAR
- [x] HIDRATACION CONSCIENTE
- [x] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [x] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [x] POSTRES SALUDABLES
- [x] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [x] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [x] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [x] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [x] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [x] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [ ] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [x] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [x] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [ ] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [x] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [ ] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [ ] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [x] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [ ] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [ ] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [x] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [ ] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [x] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [x] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [x] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [x] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [ ] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [ ] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [ ] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [x] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [x] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [ ] ALIMENTACION INFANTIL
- [ ] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [ ] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [x] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [ ] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [x] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

Señale 3 temas que quisiera se trabajaran en los talleres con respecto a Nutrición y Actividad Física o que se reforzaran para una próxima contratación *

- [ ] ALIMENTACION ANCESTRAL
- [x] ALIMENTACION PARA PREVENIR ENFERMEDADES
- [ ] ALIMENTACION INFANTIL
- [x] ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA
- [ ] ALIMENTACION Y TRABAJO (PLANIFICACION DE COMIDAS)
- [ ] NUTRICION MUSCULAR
- [ ] HIDRATACION CONSCIENTE
- [ ] ALIMENTOS FRESCOS VS PROCESADOS
- [ ] SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SOSTENIBILIDAD (PRACTICAS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE
- [ ] NUTRICION EN LA EDAD ADULTA
- [ ] NUTRICION EN LA TERCERA EDAD
- [ ] NUTRICION PARA LA GESTACION Y LACTANCIA
- [ ] POSTRES SALUDABLES
- [x] ENSALADAS NUTRITIVAS
- [ ] NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CONOCIMIENTO DE MI NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA
- [ ] CUERPO ACTIVO Y SALUDABLE
- [ ] ESTRATEGIAS PARA SER MAS ACTIVO EN FAMILIA
- [ ] MUSCULOS MAS FUERTES
- [ ] FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTOS
- [ ] ACTIVIDAD FISICA PARA UN CEREBRO ACTIVO
- [ ] CONCURSOS ACTIVOSC (RETOS EN FAMILIA)

- [ ] Otro: .....

ACTA ESTRATEGIA IEC JULIO 2026

FECHA Y LUGAR: Bogotá, Julio 6 y 9 de 2026- Cabildo Kichwa

HORA DE INICIO:9 -00 a.m. HORA DE FINALIZACION: 11 a.m.

ASISTENTES: Familias beneficiarias del PROYECTO 7953: "GENERACION DEL BIEN-ESTAR ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL EN BOGOTÁ D.C", Coordinador del Proyecto Canasta Básica Indígena Kichwa Luis Conejo, Nutricionista Dietista Lilia Patricia Roncancio López y Equipo de apoyo de la canasta del Cabildo.

TEMA: Kamayku pacha:Sesion de Evaluación + Sesión de refuerzo tamizaje Puchukunata Imashna Ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios)

DESARROLLO DE LA SESION:

1. Se envía con antelación a las familias un formulario en donde se pregunta a los participantes : De los talleres que se desarrollaron en este contrato cual o cuales está poniendo en práctica en su hogar y le ha servido para mejorar su salud y estado nutricional?. Se enumeran los talleres y se coloca una imagen que permita el recordatorio del taller correspondiente
2. En el encuentro de evaluación se muestran los resultados de la encuesta enviada y se invita a los participantes mediante un círculo de palabra a analizar los resultados de cada uno .
3. Se observa en los resultados que los talleres que generaron una mayor practica fueron el taller No. 1 sobre Etiquetado Nutricional con un 67.6% y Practica de hábitos para tener riñones saludables con un 70.3%, seguidas de Propósitos saludables (59,5%), Practica de Manejo de Residuos y Desperdicios (56,8%) y en un aproximado 52% para los talleres correspondientes al Espacio Nutricional Sostenible y encuentro ancestral . de respiración en el manejo del estrés
4. Los participantes refieren que se ha entendido la importancia de la lectura de las etiquetas de los alimentos y que ahora prestan más atención a su información y que hacen un consumo ocasional de los alimentos con alto contenido de nutrientes críticos porque reconocen que su consumo frecuente "hace daño para la salud". Sugieren de pronto profundizar sobre la información para que sea un poco más comprensible para toda la familia. En torno a los propósitos saludables dicen que lo tuvieron presente, en algunas ocasiones lograron cumplir , pero que no es fácil generar el habito. Se generó un compromiso colectivo en cuanto a que se identifica como una falencia precisamente esa falta de compromiso hacia el cambio.(mediada por excusas del tiempo y del trabajo). Se recuerda la información planteada en el taller del manejo del estrés, ya que la razón de ese taller obedeció precisamente al mal manejo del tiempo y la comprensión desde su cosmovisión del tiempo y el espacio. Por otro lado los participantes dicen que el taller del cuidado de los riñones lograron enlazarlo con el del etiquetado nutricional y que han tenido en cuenta de una manera más constante la importancia del consumo de agua, el disminuir los alimentos ultraprocesados, efectuar una alimentación saludable y mantener la actividad física. De los talleres de manejo de residuos y espacio nutricional sostenible indican que algunas prácticas las hacen a diario, como el adecuado almacenamiento de alimentos y que han recordado como se hacía en territorio para el aprovechamiento de las diferentes partes de los alimentos. Concluyen con el taller de practica de respiración en el manejo del estrés que existen estrategias que están haciendo en sus hogares y que de esta manera puedan manejar de una manera coherente las actividades de sostenimiento a la par con las de autocuidado.
5. En retrospectiva se observa que todos los talleres en mayor o menor grado fueron puestos en práctica por encima de un 50% y que aunque hay dificultades en la adhesión a ellas por diferentes circunstancias, se ha dado un paso significativo en el camino del autocuidado y de la consciencia de mejorar "haciendo" y que cada una de estas prácticas apunta también al manejo de condiciones de malnutrición de los participantes porque invita al cambio en estilos de vida saludable

6. En cuanto a actividad física refieren que se sienten cómodos con la Profesional del IDRD, que han aprendido sobre las caminatas con propósito, a través del conteo de pasos y también de como efectuar un buen fortalecimiento muscular. Con referencia a la promoción de la oferta Institucional manifiestan que prefieren hacer los ejercicios que les enseña Carolina en sus casas o en algún espacio cercano a sus hogares. Durante la jornada de tamizaje se hace refuerzo en torno al correcto almacenamiento de alimentos como una forma de disminuir los desperdicios y residuos alimentarios. En el post test se evidencia un marcado interés por el enfoque de la nutrición en prevenir enfermedades, nutrición en relación con el cuidado de los músculos alimentación ancestral, alimentación en la adolescencia y postres saludables entre otros.

ANEXOS: Lista de Asistencia Y REGISTRO FOTOGRAFICO







LECTURA Y APROBACIÓN DEL ACTA:

NOMBRE: Luis Cornejo
C.C.
CARGO: Coordinador Canasta Básica
Cabildo Kichwa

NOMBRE: Lilia Patricia Roncancio López
C.C 51820875
CARGO. Nutricionista
Cabildo Kichwa