ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Cabildo Kichwa PERIODO: Diciembre a Febrero de 2025

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): Lilia Patricia Roncancio N.D.Cabildo Kichwa, Carolina Lopez IDRD

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
TEMA: Rurakuna allillakayta kapak raymi killapien (Practica del Cuidado: Etiquetado de Alimentos) FECHA:Diciembre 04 de 2025 En el Pretest que se envía con antelación a las familias se identifica que para algunos los sellos de etiquetado de los alimentos constituyen una advertencia de que hay algo que debe ser considerado; en general todos coinciden en que el consumo de ultra procesados es negativo para la salud. De acuerdo con ello se precisa que el origen de estos, se genera como una respuesta a los altos índices de enfermedades no transmisibles que se encuentran en aumento en nuestro país y se insiste en la la importancia de identificar los alimentos con estos sellos en torno a identificar los alimentos saludables que apalancan el manejo de situaciones de malnutricion, ya sea por déficit o por exceso. Un logro importante de este encuentro IEC se ve reflejado en la practica que se hace con los participantes de identificacion de alimentos que tienen sellos de advertencia en torno al alto contenido de sodio, exceso de grasas y azucares y cuales alimentos no presentan sellos de advertencia y por qué, haciendo enfasis en que los alimentos naturales que no llevan procesamiento son los mas saludables y no llevan sellos de advertencia por esta razon. se usan como muestras efectuado la comparacion en aquellos que se identifican con un alto contenido de grasas, altos en sodio, esceso de azucares y cuales no presentan sellos de adevetencia y por que, haciendo enfasis en que entre mas natural y menos procesamiento tenga, exhibe una menor cantidad de sellos de advertencia, lo que facilita la eleccion de alimentos mas saludables. esta ultima actividad se consigna	En el desarrollo de esta sesion no se presentaron dificultaes, se inicio a la hora prevista y se tuvo una buena logistica para su ejecucion	No se hacen necesarias ya que el encuentro se desarrollo de manera fluida y tal como se habia previsto

	en un formulario a manera de post test, evidenciando el proceso de apropiacion de la inofrmacion. De manera transversal se trabaja actividad fisica con la Profesional del IDRD manejando la importancia de los recesos activos y como se pueden hacer en espacios reducidos		
31:5(	TEMA: Alli kayta munaikunata ishkay waranka ishkay chunka sukta watapi.(propósitos saludables para 2026) FECHA:Enero 22 de 2026 En el pre test de esta sesion se observa que en general el proposito saludable mas repetitivo compartido es hacer mas ejercicio y tener una alimentacion saludable, asi como que la disciplina, la iniciativa son fundamentales en el cumplimiento de estos. Durante el desarrollo del taller se identifica que es importante tener un metodo para lograr cambios permanentes y duraderos que incidan en habitos y estilos de vida saludables . Se enumeran los propositos para el año 2026 y se elige uno que es el del conteo de pasos que se enuncio como el mas importante en conseguir en el objetivo de hacer mas ejercicio y la dificultad que se encuentra en mantener la consistencia en el mismo. Se trabaja por grupos para definir una plantilla que se podria hacer para registrar el primer proposito para el mes de febrero para disminuir el comportamiento sedentario.Se hace un post test para evidenciar la comprensión del tema tratado observando que se tienen claros los elementos que se requieren para generar cambios en el estilo de vida y lograr un comportamiento consistente	No se presentaron dificultades en el desarrollo de esta sesion	No se hace neesario formular posibles alternativas de solucion a dificultades

De manera transversal se trabaja con la profesional de IDRD con respecto al proposito del monitoreo de la dismincion del sedentarismo y el fortalecimiento muscular, definiendo como se logra este objetivo		
TEMA: Nuka yana shunkuta allilla kayta charina(Practica de hábitos para tener riñones saludables). FECHA: Febrero 05 de 2026 Mediante el pretest correspondiente a esta actividad las familias se identifica que en general la principal función de los riñones es el filtrado de los desechos que se acumulan en la sangre y el control de la presión arterial. Precisan que el agua es el factor primordial para mantenerlos sanos y una alimentación saludable. Unos pocos incluyen el ejercicio como un habito saludable que beneficia la salud renal. Durante el desarrollo de la sesion mediante presentacion de historieta personificada por los participantes, se van precisando ideas fundamentales sobre la	No se presentaron dificultades en el desarrollo de esta sesion	No se hace neesario formular posibles alternativas de solucion a dificultades

funcion de los riñones y su relacion con el consumo consciente y responsable de alimentos saludables, la importancia del movimiento corporal, la prevencion a traves de la prevencion de HTA y diabetes con la disminucion de productos ultraprocesados que tienen exceso de sal y de azucares, la importancia de una buena hidratacion . Se invita a diligenciar el post test en el que se enfatiza en que practicas se deben efectuar para asegurar las mejores condiciones para unos riñones saludables. Los participantes manifiesta que ahora comprendian la importancia y el impacto que tiene una alimentacion basada en productos ultraprocesados y el bajo consumo de agua en el cuidado de sus riñones. De manera transversal se articula con el Profesional de IDRD sobre el ejercicio tipo aerobico de bajo impacto		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Cabildo Kichwa PERIODO: Marzo a Mayo de 2026

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): Lilia Patricia Roncancio N.D.Cabildo Kichwa, Carolina Lopez IDRD

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
TEMA: Puchukunata Imashna ruranakan (Practica de manejo de residuos y desperdicios) FECHA:Marzo 19 de 2026 En el Pretest que se envía con antelación general existe una gran confusión entre lo que significa la perdida, el desperdicio y el residuo, En general se tiene claro que es una situación que afecta el aprovechamiento de los alimentos y causa daña a la madre tierra. A traves de un video de sensibilizacion se logra introducir la importancia del tema Se efectúa la explicacion de los conceptos mediante presentación de Power Point y posteriormente se procede a proyectar el RETO SOBRE PERDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS FAO en su nivel mas básico, en donde por grupos van teniendo la oportunidad de ir respondiendo las preguntas y efectuar los ejercicios que alli se plantean.Sepromuevela competencia y se logra la disposicion completa de los asistenctes para participar en el tema Aquí se precisan cambios en la elección de alimentos tales como la compra de frutas y verduras “feas” las cuales conservan sus características nutricionales y son aptas para el consumo humano, consejos adecuados para reducir el desperdicio de alimentos tales como pedir raciones mas pequeñas, utilizar los restos de comida, compartir la comida si se tiene demasiada, correcto almacenamiento de alimentos, compra consciente, entre otros. Para evidenciar la comprensión del tema tratado se invita a los participantes a identificar cual sería un compromiso o una acción practica que desarrollen al interior de los hogares para disminuir el desperdicio de alimentos.De manera transversal se trabaja con la Profesional del IDRD la importancia del	En el desarrollo de esta sesion se presento como dificultad que no se contaba para la sesion con el equipo de proyeccion necesario para efectuar las proyecciones necesarias de apoyo y ejecucion del mismo. Finalmente se logro un equipo en alquiler para poder llevar a cabo la sesion sin mas contratiempos	Solicitar al operario encargado de disponer de los insumos y equipos necesarios para el desarrollo del taller que 2 dias antes del encuentro formativo se cuente con la totalidad de los elementos necesarios para su correcta ejecucion

	fortalecimiento muscular y la recuperacion del musculo post actividad fisica para mantener practicas continuas		
31:50	TEMA: Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento) FECHA: Abril 09 de 2026 Mediante el pretest correspondiente a esta actividad aplicada a las familias se identifica que se tiene mucha claridad sobre la cocina saludable, pero el concepto de sostenibilidad no esta muy claro para algunos.. La sesion se desarrolla en el Jardin Botánico de Bogota, con el apoyo del Sabedor de Canasta y el Coordinador del Proyecto 7953 El encuentro se desarrola a traves de un círculo de palabra mediante el cual se precisan conceptos tales como la relación que existe entre una alimentación natural y ,de acuerdo con las costumbres originarias de los pueblos, libre de ultraproceesados y en sostenibilidad.De igual forma los participantes hablan sobre el cuidado del planeta que no se circunscribe a unas normas sino a la verdadera cosmovisión del pueblo Kichwa en relacion con la Pachamama y ese respeto se refleja en el cultivo y aprovechamiento de los alimentos que aquella nos entrega en sus diferentes formas , los mayores recuerdan como se utilizaban las diferentes partes de los	No se presentaron dificultades en el desarrollo de esta sesion	

alimentos para diferentes preparaciones ancestrales, a nivel de medicina, alimentar a los animales, como abono para los cultivos Desde el punto de vista de las guías alimentarias se establece un punto de encuentro en el que se habla de alimentación de la tierra y las tradiciones que llevan a su utilización, en contraposición de los productos ultraproceesados que se alejan cada vez mas de la naturaleza, generan contaminacion y no son coherentes con sus usos y costumbres Para evidenciar la comprensión del tema tratado se invita a los participantes a desarrollar un cuestionario, la manera practica en que podemos aprovechar hoy en nuestros hogares algunos residuos que se producen al cocinar o utilizar los alimentos e identificar los beneficios nutricionales al aprovechar al máximo todas las partes de los alimentos. De manera transversal se trabaja con la Profesional del IDRD la Oferta Institucional como oportunidad para apoyar la actividad fisica		
TEMA: Ñawpa tupay samaykuna ruraykuna yuyay unkuypi.(Encuentro Ancestral de Respiración en el manejo del estrés) FECHA: Mayo 21 de 2026 En el Pretest que se envía con antelación a las familias se identifica que se tiene mucha claridad el impacto que una mala gestión del tiempo tiene sobre mantener hábitos saludables, la mayoría refiereque los hábitosmás afectados son los horarios para alimentarse adecuadamente y el descanso o el sueño que se sacrificoen pos de alcanzar resultados en otras áreas (trabajo o entretenimiento) La sesión se desarrolla en el Humedal Santa María del Lago, con el apoyo del Yachachik Hampi y lasrepresentantes de Política Pública de Salud Mental y Política pública con Enfoque Diferencial En el	No se presentaron dificultades en el desarrollo de esta sesion	No se hace neesario formular posibles alternativas de solucion a dificultades

pública con Enfoque Diferencial.En el desarrollo del tejido de palabra se precisan conceptos tales como el desequilibrio en mente, cuerpo y espíritu debido a situaciones externas que nosemanejanadecuadamente,la psicología ancestral y los rituales propios. Desde la psicología moderna se aborda el tema precisando la estrategia del aquí y del ahora, que permite ,mediante experiencias basadas en la estimulación y el reconocimiento de los sentidos, en conjunto con un proceso consciente de respiración, contribuir a observar mejor cada situación y abordarla con sosiego y tranquilidad Se hace énfasis en q organizar las actividades de acuerdo con las prioridades y necesidades de autocuidado, Los sentidos son utilizados como una herramienta de conexión con el presente, regulación emocional y reconocimiento corporal,. De igual manera se aborda la situación de un mal manejo emocional con relación al consumo de alimentos y su relación con consecuencias tales como la malnutrición ya sea por defecto o por exceso, ya que de una manera incorrecta se canaliza la emoción a través de un apetito desmedido o impactos gastrointestinales asociados a momentos de estrés y ansiedad. Para evidenciar la comprensión del tema tratado se invita a los participantes a desarrollar un post test , en él que se pide de una manera reflexiva que		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO REPORTE CUALITATIVO MENSUAL PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-300 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página:1 de 1

SUBDIRECCIÓN TÉCNICA: Cabildo Kichwa PERIODO: Junio a Julio de 2026

PROFESIONAL(ES) RESPONSABLE(S): Lilia Patricia Roncancio N.D.Cabildo Kichwa, Carolina Lopez IDRD

LOGROS	DIFICULTADES	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
	No se presentaron dificultades en el desarrollo de esta sesion	No se hace neesario formular posibles alternativas de solucion a dificultades

31:50	TEMA: Kawsachikuy pacha hat halliykuy. Tukuilla mikunata allikachishpa mikuna (Espacio Nutricional Sostenible: Practica de aprovechamiento de todo mi alimento) FECHA: Abril 09 de 2026 Mediante el pretest correspondiente a esta actividad aplicada a las familias se identifica que se tiene mucha claridad sobre la cocina saludable, pero el concepto de sostenibilidad no esta muy claro para algunos.. La sesion se desarrolla en el Jardin Botánico de Bogota, con el apoyo del Sabedor de Canasta y el Coordinador del Proyecto 7953 El encuentro se desarrola a traves de un círculo de palabra mediante el cual se precisan conceptos tales como la relación que existe entre una alimentación natural y ,de acuerdo con las costumbres originarias de los pueblos, libre de ultraproceesados y en sostenibilidad.De igual forma los participantes hablan sobre el cuidado del planeta que no se circunscribe a unas normas sino a la verdadera cosmovisión del pueblo Kichwa en relacion con la Pachamama y ese respeto se refleja en el cultivo y aprovechamiento de los alimentos que aquella nos entrega en sus diferentes formas , los mayores recuerdan como se utilizaban las diferentes partes de los	No se presentaron dificultades en el desarrollo de esta sesion	No se hace neesario formular posibles alternativas de solucion a dificultades

alimentos para diferentes preparaciones ancestrales, a nivel de medicina, alimentar a los animales, como abono para los cultivos Desde el punto de vista de las guías alimentarias se establece un punto de encuentro en el que se habla de alimentación de la tierra y las tradiciones que llevan a su utilización, en contraposición de los productos ultraproceesados que se alejan cada vez mas de la naturaleza, generan contaminacion y no son coherentes con sus usos y costumbres Para evidenciar la comprensión del tema tratado se invita a los participantes a desarrollar un cuestionario, la manera practica en que podemos aprovechar hoy en nuestros hogares algunos residuos que se producen al cocinar o utilizar los alimentos e identificar los beneficios nutricionales al aprovechar al máximo todas las partes de los alimentos. De manera transversal se trabaja con la Profesional del IDRD la Oferta Institucional como oportunidad para apoyar la actividad fisica		
TEMA: Ñawpa tupay samaykuna ruraykuna yuyay unkuypi.(Encuentro Ancestral de Respiración en el manejo del estrés) FECHA: Mayo 21 de 2026 En el Pretest que se envía con antelación a las familias se identifica que se tiene mucha claridad el impacto que una mala gestión del tiempo tiene sobre mantener hábitos saludables, la mayoría refiereque los hábitosmás afectados son los horarios para alimentarse adecuadamente y el descanso o el sueño que se sacrificoen pos de alcanzar resultados en otras áreas (trabajo o entretenimiento) La sesión se desarrolla en el Humedal Santa María del Lago, con el apoyo del Yachachik Hampi y lasrepresentantes de Política Pública de Salud Mental y Política pública con Enfoque Diferencial.En el	No se presentaron dificultades en el desarrollo de esta sesion	No se hace neesario formular posibles alternativas de solucion a dificultades

desarrollo del tejido de palabra se precisan conceptos tales como el desequilibrio en mente, cuerpo y espíritu debido a situaciones externas que nosemanejanadecuadamente,la psicología ancestral y los rituales propios. Desde la psicología moderna se aborda el tema precisando la estrategia del aquí y del ahora, que permite ,mediante experiencias basadas en la estimulación y el reconocimiento de los sentidos, en conjunto con un proceso consciente de respiración, contribuir a observar mejor cada situación y abordarla con sosiego y tranquilidad Se hace énfasis en q organizar las actividades de acuerdo con las prioridades y necesidades de autocuidado, Los sentidos son utilizados como una herramienta de conexión con el presente, regulación emocional y reconocimiento corporal,. De igual manera se aborda la situación de un mal manejo emocional con relación al consumo de alimentos y su relación con consecuencias tales como la malnutrición ya sea por defecto o por exceso, ya que de una manera incorrecta se canaliza la emoción a través de un apetito desmedido o impactos gastrointestinales asociados a momentos de estrés y ansiedad. Para evidenciar la comprensión del tema tratado se invita a los participantes a desarrollar un post test , en él que se pide de una manera reflexiva que escoja y practique las técnicas vistas en el		
TEMA: Kamayku pacha:Sesion de Evaluación FECHA: Julio 09 de 2026 .La sesion se desarrolla a partir de un formulario tipo encuesta en el que se pretende conocer la practica de cada uno de los talleres ejecutados en la presente vigencia.1.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 .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	No se presentaron dificultades en el desarrollo del taller	No se hace neesario formular posibles alternativas de solucion a dificultades

importancia de la lectura de las etiquetas de los alimentos 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”. 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 hace 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		