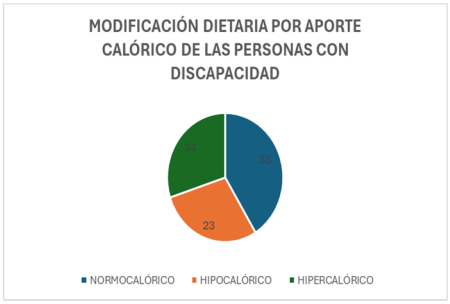
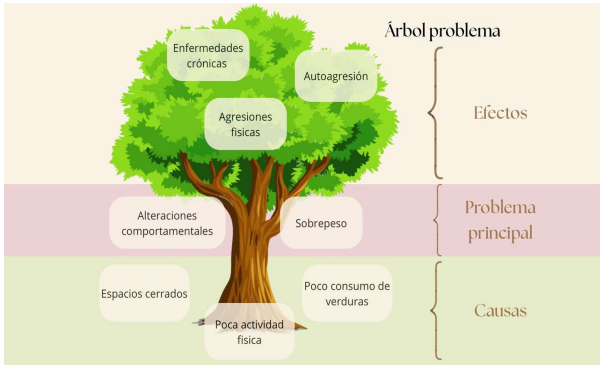
1. DATOS GENERALES	
Fecha	30/4/2025
Nombre del proyecto	8047 "Generación de respuestas integradoras para la inclusión social y productiva, y la prevención de todas las formas de violencia y discriminación en Bogotá D.C.".
Servicio social/unidad operativa	CENTROS INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA/ CENTRO INTEGRARTE ATENCIÓN INTERNA GRUPO 10
Localidad	SUBA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Juan Carlos Rodríguez Bautista (Coordinador), Alba Lucía Ardila Almeida (Nutricionista), Jefferson Basto (Tecnólogo de alimentos), Karen Camargo (Tecnólogo ambiental), Janer Morales (Educador física), Jesús Botero (Educador físico), Jenny Guzmán (Terapeuta ocupacional), Diana Jaramillo (Terapeuta ocupacional), Laura Moreno (trabajadora social), Marcela Cruz (Trabajo social), Francisco Melo (Psicólogo) y Deisy Ariza (Psicólogo), Nini Johana Johanna (Tallerista), Edwin Camilo Gómez (Tallerista) y Natalia Avendaño V (Educadora especial).
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	El talento humano (profesionales) determinan el diagnóstico de la necesidad en estilos de vida saludable a través de la observación a la población que se atiende en el centro integrarte atención interna, quienes en su mayoría llegaron de traslado de otros Centros, por ende a la fecha se esta conociendo dicha población. Sin embargo, se puede determinan que la población es bástate comportamental con un sistema de apoyo extenso, se observa que la mayoría de las personas con discapacidad logran regularse en espacios abiertos y al aire libre, por lo tanto los profesionales sugieren que se realicen actividades recreativas en estos espacios. La población del Centro Integrarte Atención Interna Grupo 10 para la cual va a hacer impacto la estrategia IEC se caracteriza por estar conformada por 80 personas con discapacidad, de las cuales 42 son hombres y 38 son mujeres, todas ellas con un sistema de apoyo extenso, sus edades oscilan entre 19 años y 61 años. En relación al tipo de discapacidad que presentan se tiene: 66 personas con discapacidad presentan discapacidad múltiple, 10 personas con discapacidad presentan discapacidad intelectual, y 4 personas con discapacidad presentan discapacidad psicosocial. En relación a los diagnósticos físicos que presentan se tiene: 11 personas con discapacidad presentan hemiparesias e hemiplejia, 2 persona con discapacidad presenta hipertensión arterial, y 1 persona con discapacidad es diabética, esta información es tomada de la malla de actores del Centro. En la valoración antropométrica del mes de abril de 2025 se encontraron las siguientes clasificaciones nutricionales: 50 participantes en clasificación normal o adecuado, 6 participantes en clasificación de delgadez, 18 participantes en clasificación de sobrepeso y 6 participantes en clasificación de obesidad. En cuanto al aporte de calorías se esta suministrando modificación dietaría normocalórico a 33 personas con discapacidad, hipocalórica a 23 personas con discapacidad e hipercalórica a 24 personas con discapacidad. Con respecto a las consistencias se esta suministrando 3 consistencias líquidas completas, 7 consistencias semiblandas, 47 consistencias blanda y 23 consistencias normales. De este grupo presentan dificultades deglutorias 10 personas con discapacidad, 6 personas con discapacidad presentan alteraciones alimentarias del tipo voracidad.
	La estrategia de información, educación y comunicación será suministrada a las 80 personas con discapacidad, a los referentes familiares y al talento humano. Se trabajara con el talento humano y con referentes familiares con el propósito de hacer impacto en las personas con discapacidad persiguiendo un cambio de conducta. Grupo interactivo de personas con discapacidad: Conformada por 80 personas con discapacidad, de las cuales 42 son hombres y 38 son mujeres, todas ellas con un sistema de apoyo extenso, sus edades oscilan entre 19 años y 61 años. Todas estas personas se encuentran en estado civil solteros. En relación a habitabilidad en calle se tiene 10 personas con discapacidad si estuvieron viviendo en la calle, y 70 personas no. En cuanto a su nivel de escolaridad se encontró que: 56 participantes no tiene ningún nivel de escolaridad. 15 participantes tienen primaria incompleta. 3 participantes tienen primaria completa. 4 participantes tienen bachillerato incompleto. 2 participantes tienen bachillerato completo. En cuanto al tipo de afiliación que tienen al sistema de salud se tiene: 6 personas con discapacidad están afiliadas al régimen contributivo, y 74 personas con discapacidad se encuentran afiliadas al régimen subsidiado. En relación a la red de apoyo: 49 personas con discapacidad cuentan con red de apoyo identificada, y 31 personas con discapacidad no cuentan con red de apoyo identificada. En relación a la actividad física: 25 personas con discapacidad logran realizar una actividad física moderada, y 55 personas con discapacidad logran realizar una actividad física leve. En reacción al tipo de discapacidad que presentan se tiene: 66 personas con discapacidad presentan discapacidad múltiple, 10 personas con discapacidad presentan discapacidad intelectual, y 4 personas con discapacidad presentaron discapacidad psicosocial. En relación a los diagnósticos físicos que presentan se tiene: 11 personas con discapacidad presentan hemiparesias e hemiplejia, 2 persona con discapacidad presenta hipertensión arterial, y 1 persona con discapacidad es diabética. En la valoración antropométrica del mes de abril de 2025 se encontraron las siguientes clasificaciones nutricionales: 50 participantes en clasificación normal o adecuado, 6 participantes en clasificación de delgadez, 18 participantes en clasificación de sobrepeso y 6 participantes en clasificación de obesidad. En cuanto al aporte de calorías se esta suministrando modificación dietaría normocalórico a 33 personas con discapacidad, hipocalórica a 23 personas con discapacidad e hipercalórica a 24 personas con discapacidad. Con respecto a las consistencias se esta suministrando 3 consistencias líquidas completas, 7 consistencias semiblandas, 47 consistencias blanda y 23 consistencias normales. Grupo interactivo del talento humano: Se trabajara con 20 personas del talento humano, de las cuales 13 son mujeres y 7 son hombres, en edades que oscilan entre 26 años y 55 años, se encuentran en un nivel educativo de 13 con formación profesional, 5 con formación de técnico y 2 con formación de bachillerato completo. Grupo interactivo de referentes familiares: Se identifican 49 referentes familiares, de los cuales 15 presentan corresponsabilidad. La estrategia se trabajara con los 15 referentes familiares de alta corresponsabilidad, los cuales 12 son mujeres y 3 son hombres, sus edades oscilan entre 35 y 70 años de edad, con un nivel educativo de 10 referentes familiares cuentan con bachillerato completo, y 5 referentes familiares con bachillerato incompleto. La mayoría de los referentes familiares tiene de parentesco que son hermanas o madres, un pequeño número son sobrinas y tipos.

Grupo/s interactivo/s	 
Identificación participativa de la necesidad	Realizando el análisis con el grupo interactivo (Talento humano, grupo de profesionales), se elaboró un árbol problema, en donde se determinaron dos problemas principales en las personas con discapacidad, a los cuales se les da prioridad para trabajar en el marco de la estrategia IEC, y ellos son: El sobrepeso que padece el 30% de la población atendida, y alteraciones comportamentales, estas dos dificultades están determinadas por la poca actividad física que realizan las personas con discapacidad, poco agrado por el consumo de las verduras, y que los participantes permanecen gran parte del día en recintos cerrados. Estas problemáticas identificadas han desencadenado a corto plazo agresiones físicas y autoagresiones, y a largo plazo enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, enfermedades cardiacas, artritis, entre otras. Con el grupo interactivo (Talento humano, grupo de profesionales) se determinó utilizar una metodología con el enfoque de "aprender haciendo" donde los grupos interactivos se involucren directamente en actividades y procesos para adquirir conocimientos y habilidades que les permita perseguir un cambio de conducta, proyectados a la adquisición de hábitos saludables de las personas con discapacidad a través de realizar actividades en espacios abiertos o amplios en la cual se desarrollaran actividad física lúdica con frecuencia, las cuales van entre lazadas con talleres de preparaciones saludables haciendo énfasis en el tema " Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas claves para la prevención de desperdicios de los alimentos", en la cual se trabajara talleres de preparación de alimentos saludables con materia prima del pre alistamiento. 
Entornos	Individual X , Familiar X , Institucional X, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Bajo el lema "Con buena comida y ejercicio constante, tu salud será impactante", se realizaran las diferentes actividades de la estrategia IEC. Se aprovecharan los espacios de zonas verdes y los parques cercanos al Centro para realizar las diferentes actividades de estilos de vida saludable, tales como: Yoga, juegos tradicionales, juegos de casinos, zumba terapia, olimpiadas saludables y caminatas al aire libre. Estas actividades se trabajaran a la par con el tema " Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas claves para la prevención de desperdicios de los alimentos" donde se realizaran talleres de preparaciones de alimentos con las cascaras de frutas y tubérculos para dar otro enfoque a las diferentes derivaciones dietarías que se suministran en el Centro.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Fomentar el bienestar integral de las personas con discapacidad mediante actividades accesibles y dinámicas que promuevan hábitos saludables, como alimentación adecuada con frutas, verduras, consumo de agua y ejercicio físico adaptado, fortaleciendo su autonomía y calidad de vida.
Duración de la estrategia:	11 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	11 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Reconocimiento de la importancia de los tema "Valoro y cuido nuestros alimentos" y "Perdidas y desperdicios de alimentos" (Se trabaja con el talento humano). Sesión 2: PiñaFit: Bailando con Sabor. (Se trabaja con las personas con discapacidad). Sesión 3: Equilibrio y sabor. (Se trabaja con las personas con discapacidad). Sesión 4: Energía burbujeante. (Se trabaja con las personas con discapacidad). Sesión 5: Muevete por tu salud. (Se trabaja con las personas con discapacidad). Sesión 6: Sendero vital. (Se trabaja con las personas con discapacidad). Sesión 7: Diversión saludable (Se trabaja con los referentes familiares) Sesión 8: MandarinaFit: Bailando y nadando con Sabor. (Se trabaja con las personas con discapacidad). Sesión 9: Si quieres bienestar, come sano y múevete sin parar (Se trabaja con las personas con discapacidad). Sesión 10: Despertando los sentidos (Se trabajara en la sala sensorial con las personas con discapacidad de apoyo total, sillas de ruedas y bajos cognitivos) Sesión 11: Sendero vital (Se trabajra con 20 personas con discapacidad que sean de un sistema de apoyo en la movilidad de independencia).

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.	Sesión 1.
Práctica (s) o tema (s)	Reconocimiento de la importancia de los tema "Valoro y cuido nuestros alimentos" y "Perdidas y desperdicios de alimentos" (Se trabajó con el talento humano).
Mensaje	"Del campo a la mesa…Sin desperdicio"
Objetivo IEC	Los participantes entenderán la importancia de valorar y cuidar los alimentos, a la vez que comprenderán la diferencia entre pérdidas de alimentos y desperdicios de alimentos, y así comprender el impacto que van a tener las siguientes actividades que se van a desarrollar de estilos de vida saludable con las personas con discapacidad y con sus referentes familiares, y con ello lograr disminuir la brecha de hambre que existe a nivel mundial, y el impacto ambiental que ha provocado el incrementos de perdidas y desperdicios de alimentos.
Marco de referencia	Las grandes cantidades de alimentos perdidos y desperdiciados constituyen una problemática a nivel mundial. Anualmente en el mundo se desaprovechan alrededor de 1.300 billones de toneladas de comida, equivalentes al 33 % de toda la oferta mundial de alimentos destinados al consumo humano (FAO, 2011). De este 33 %, el 54 % corresponde a pérdida y el 46 % corresponde a desperdicio. Así mismo, la producción agropecuaria y el consumo tienen la mayor participación en la pérdida y el desperdicio mundial con 26 % y 34 %, respectivamente (FAO, 2014) Reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita en todo el mundo, tanto en la venta al por menor como en el consumo, y reducir las pérdidas de alimentos a lo largo de las cadenas de producción y suministro.(Meta 12.3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible Naciones Unidas, 2015). Reconoce y valora la agricultura familiar y comunitaria, plantea una apuesta hacía las compras públicas locales y el comercio justo, propone un manejo eficiente del recurso hídrico y del suelo en predios rurales para la prevención de la inseguridad alimentaria y nutricional, le apuesta a la reducción de brotes por enfermedades transmitidas por alimentos y a la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos y agua tanto en su comercialización, como en su consumo." alrededor de un tercio de la producción de los alimentos destinados al consumo humano se pierde o desperdicia en todo el mundo, lo que equivale a aproximadamente 1 300 millones de toneladas al año. (FAO). Producimos un 60% más de los alimentos que necesitamos, pero cada día 40.000 personas mueren de hambre; no es una cuestión de cantidad sino de distribución. Las pérdidas de alimentos conducen también al desperdicio de recursos como la tierra, el agua, la energía e insumos, supone emisiones innecesarias de CO2, así como un impacto negativo directo en los ingresos de los agricultores y los consumidores. Reducir la pérdida y desperdicio de alimentos mejoraría los sistemas agroalimentarios, esto contribuye a lograr la seguridad alimentaria y nutricional, garantizaría la calidad de los alimentos, lo que se reflejaría en la mejoría del estado nutricional de las personas. (ONU, 2021). https://docs.google.com/presentation/d/1mUC4HA7P9r6OVny2HLG9zPxxcmvSUncn/edit?slide=id.p22#slide=id.p22
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La actividad se realizó con el grupo del talento humano en la cual participaron profesionales el día 26 de mayo de 2025. Para poder realizar la actividad se suministró a los participantes un plegable y una infografía con el tema "Valoro y cuido nuestros alimentos". Se agrupan a los participantes, para que leyeran el plegable, y una vez leído el documento, se realiza una puesta en común. En la actividad se habló sobre la diferencia entre perdidas y desperdicios de alimentos, la importancia de disminuir el desperdicio a nivel de nuestros hogares y en el Centro Integrarte grupo 10. Este tema es de gran importancia a nivel mundial a la vez que se convirtió en una de las metas de los objetivos de las Naciones Unidades 2015, puesto con el desperdicio que se produce actualmente se podría combatir el hambre a nivel mundial. Se explica a los participantes las tres estrategias IEC (informa, educa y comunica) que se van a desarrollarse durante el convenio, y el porque van ligadas tanto la estrategia de alimentación, nutrición y actividad física, huertas y pérdidas y desperdicios, están van encaminadas en aprovechar mas los recursos que tenemos como es la alimentación, y con ello lograr que se disminuyan los desperdicios, y lograr varios impactos como es el aprovechar más los alimentos, disminuir la brecha de hambre, y el impacto ambiental. Se socializa la forma en que se ha pensado disminuir los desperdicios en nuestro Centro grupo 10, algunas formas son: Mejorar las preparaciones a través de usar sazonadores naturales cultivados en la huerta. Conocer cuales son los alimentos que menos le apetecen a nuestros participantes a través de aplicar el formato que hay en el mapa de procesos. Revisar que dificultades presentan los manipuladores en la preparación de los alimentos, por ejemplo la falta de utensilios como cuchillos, tablas, refrigeración, etc. La actividad se desarrolló en 1 hora.
No. de participantes por sesión	25 personas.
Herramienta pedagógica	Las herramientas utilizadas en la actividad fueron un plegable y una infografía con el tema "Valoro y cuido nuestro alimentos". En la ayuda educativa se muestra de forma gráfica y didáctica que es una pérdida y es un desperdicio de los alimentos. Se dan algunos tips para disminuir los desperdicios en nuestros hogares, los cuales son: Antes de las compras: 1. Planear las comidas que van a cocinar antes de hacer las compras, tener en cuenta el número de personas que van a recibir los alimentos, y el momento del consumo de los mismos. 2. Revisar los inventarios de las comidas existentes en la lacena, refrigerador y congelador. 3. Elaborar una lista con las necesidades especificas de los alimentos en el hogar. Al momento de la compra: 1. Usar la lista. 2. Tener en cuenta el momento en el cual serán consumidos los alimentos. 3. Revisar las fechas de vencimiento y procesos de maduración de los alimentos perecederos. 4. Comprar solo las porciones que se necesitan. 5. No descartar las frutas y las verduras por su apariencia. Después de la compra: 1. Tener presente las condiciones de almacenamiento de los alimentos. 2. Refrigerar las frutas, los huevos y el pan. 3. Congelar las carnes. 4. Cocinar las porciones que van a consumir. 5. Aprovechar la comida que sobra. 6. Establecer un día para cocinar todos los alimentos que llevan mucho tiempo.
Recursos	Materiales: Plegable, infografía, sillas, tablero, marcadores, lapiceros y hojas. Talento humano: Nutricionista.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	La actividad se valoró a través de las siguientes preguntas: 1. ¿Cuál es la diferencia entre pérdidas y desperdicios? 2. ¿Por qué es importante disminuir los desperdicios? Se evidencio que la actividad quedó clara para el 95% de los asistentes.

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.	Sesión 2.
Práctica (s) o tema (s)	Sesión del día de hoy: PiñaFit: Bailando con Sabor.
Mensaje	"Con buena comida y ejercicio constante, tu salud será impactante".
Objetivo IEC	Las personas con discapacidad adoptaran la realización de la actividad física con frecuencia, a su vez algunos de ellos reconocerán la importancia de disminuir los residuos de comida mediante la realización de preparaciones con productos de desecho.
Marco de referencia	Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud. Básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo. Los estilos de vida son determinantes para la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud". https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf. A la hora de comprar somos más responsables, respetuosos y estamos más concienciados que nunca. Este es uno de los resultados a los que llegó la Encuesta sobre los Hábitos de Consumo 2020 de la Mesa de Participación (MPAC). ¿Qué aspectos consideras tú a la hora de comprar un producto? ¿Sueles analizar de dónde viene ese alimento que estás a punto de comprar? Esta es la tendencia: Más responsabilidad Somos cada vez más conscientes de las consecuencias que traen aparejadas nuestras acciones y nuestras decisiones de compra. Esto significa que estamos más comprometidos y que ya no estamos dispuestos a mirar hacia otro lado cuando se trata de cuidar la salud de nuestra familia y de nuestro planeta. Un ejemplo muy claro es el del desperdicio de alimentos. Aprovechar las "sobras", planificar las compras y comidas no solo nos permite ahorrar dinero: es una responsabilidad que asumimos por una cuestión ética. https://castroygonzalez.es/blog/valorar-los-alimentos-la-importancia-de-conocer-que-hay-detras-de-ellos/?v=ab6c04006660
Metodología para el desarrollo d	La actividad se desarrolló el día 20/06/2025. Se realizó un taller de preparación de alimentos a partir de la cáscara de piña y arroz. Con un grupo de personas con discapacidad, las terapeutas ocupacionales y la nutricionista explica la preparación a realiza. Antes de iniciar la actividad se dan a conocer las buenas prácticas de manufactura, en la cual figura usar cofia y tapabocas, además se realiza un adecuado lavado de manos. I Luego se explica la preparación a realizar, la cual se denomina "Masato de piña". Ingredientes para 80 personas: 5 kilos de cáscara de piña. 1 kilogramo de arroz. 5 clavos. 2 astillas grandes de canela. Se distribuyen las funciones a realizar: Lavado de las cáscaras de piña y del arroz. En una olla grande de 25 litros de agua, se coloca agua potable (18 litros de agua), las cáscaras de piña, arroz, los clavos y la canela, se ponen a fuego alto hasta alcanzar temperatura de ebullición, y se deja por 10 minutos más, se retira del fuego y se deja enfriar la mezcla, luego se retiran los clavos y la canela. Se cortan las cáscaras de la piña en trozos pequeños, y se licuan con la mezcla del arroz y agua. Se pasa la mezcla por un cedazo, y se lleva a refrigeración. Esta actividad tiene una duración de 1 hora. En la zonas externas del Centro Integrarte se realizó la actividad física, la cual es dirigida por los educadores físicos, con el acompañamiento del talento humano. En esta actividad asiste todas las personas con discapacidad que se encuentran en el Centro Integrarte. Se realizaron actividades de estiramiento muscular, y luego se da inicio a una rumba terapia, luego de 30 minutos de rumba terapia se realizan actividades de relajación muscular. Se pasa a los participantes el masato de piña frío el cual les agrado porque fue una bebida refrescante. También se ofreció piña en trozos, otras frutas y agua para hidratar a los participante durante toda la actividad.
No. de participantes por sesión	76 participantes
Herramienta pedagógica	3. Herramientas
Recursos	Talento humano (educadores físicos, psicólogos, terapeutas ocupacionales, trabajo social, enfermeros, talleristas y nutricionista), menaje
Registro fotográfico del material	    
Valoración de la sesión	La actividad se evalúo a través de unas figuras impresas en papel, de las cuales las personas con discapacidad coloreaban las que tenían imagenes saludables. Las personas con discapacidad hicieron el masato de piña con una adecuada disposición. En el momento de compartir y degustar la preparación les agrado bastante porque actuo como bebida refrescante. A la Bebida no se le adiciono dulce, y todos los participantes manifestaron que con el azúcar de la piña y el arroz fue suficiente, no se necesitaba adicionar mas dulce. A las personas con discapacidad les agradó realizar la actividad física.

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.	Sesión 3.
Práctica (s) o tema (s)	Sesión del día de hoy: se denomina "Equilibrio y sabor"
Mensaje	"Con buena comida y ejercicio constante, tu salud será impactante".
Objetivo IEC	Las personas con discapacidad adoptaran la realización de la actividad física con frecuencia, a su vez algunos de ellos reconocerán la importancia de disminuir los residuos de comida mediante la realización de preparaciones con productos de desecho.
Marco de referencia	Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud. Básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo. Los estilos de vida son determinantes para la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud". https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf. A la hora de comprar somos más responsables, respetuosos y estamos más concienciados que nunca. Este es uno de los resultados a los que llegó la Encuesta sobre los Hábitos de Consumo 2020 de la Mesa de Participación (MPAC). ¿Qué aspectos consideras tú a la hora de comprar un producto? ¿Sueles analizar de dónde viene ese alimento que estás a punto de comprar? Esta es la tendencia: Más responsabilidad Somos cada vez más conscientes de las consecuencias que traen aparejadas nuestras acciones y nuestras decisiones de compra. Esto significa que estamos más comprometidos y que ya no estamos dispuestos a mirar hacia otro lado cuando se trata de cuidar la salud de nuestra familia y de nuestro planeta. Un ejemplo muy claro es el del desperdicio de alimentos. Aprovechar las "sobras", planificar las compras y comidas no solo nos permite ahorrar dinero: es una responsabilidad que asumimos por una cuestión ética. https://castroygonzalez.es/blog/valorar-los-alimentos-la-importancia-de-conocer-que-hay-detras-de-ellos/?v=ab6c04006660
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La actividad se desarrolló el día 25/07/2025. Se realizó la actividad con 21 personas con discapacidad. Se había programado salir a realizar una caminata al parque de Los Nevados pero al momento de salir empezo a lloviznar, y se opaco el día por lo cual se decidio realizar la actividad en el aula multiple que es un espacio amplio con el que cuenta el Centro. La actividad se inicia aplicando el pre tes. Luego la nutricionista utilizando las tablillas de los alimentos refuerza la importancia de consumir los alimentos ricos en vitaminas y mineres los cuales son las frutas y las verduras, se hace mas enfasís en consumir las verduras que se sirven en la preparación de las ensaladas en el almuerzo y la cena, pues se ha observado que en varias ocasiones los participantes no les agrada, y prefieren solo consumir los cereales como el arroz y pastas. Se explica con ayuda de las tablillas que todos los alimentos son excelente, y se les muestra los quesos, panes, arepa, arroces, diferentes carnes, aceites, verduras como las arvejas, habichuelas, mazorca, cebolla, frutas como manzana, naranja, mandarina, guayaba, papaya entre otras; pero no se debe consumir en exceso en especial las harinas, fritos, dulces, papas, etc. Aunque en el Centro no se consume las gaseosas, se aprovecha la tablilla para explicar que no se debe exceder en este consumo. Luego se incia la actividad física, la cual es dirigida por el educador físico. Se realiza actividad de estiramiento y calentamiento con ejercicios que consistian en movimientos suaves y progresivos que aumenten gradualmente la temperatura corporal y la flexibilidad de los músculos, preparándolos para un ejercicio más intenso. Se comenzó con movilidad articulares, como rotaciones de cuello, hombros y muñecas, seguido de estiramientos dinámicos como zancadas con giro o círculos de brazos, y finalizar con estiramientos estáticos de los principales grupos músculares. Se iniciaron los circuitos de equilibrio, el cual esta conformado por tres estaciones, la primera estación consiste en llevar un aro a través de una cuerda de un lugar al otro, luego arrastrase sobre una colchoneta sin levantar el cuerpo puesto se tienen cuerdas en la parte superior que no lo permitian, y la tercera estación consistia en trotar para llegar al final del circuito. Las 21 personas con discapacidad pasaron por el circuito, y lo volvieron a repetir. Al finalizar el circuito se ofrece un refrigerio que estaba conformado por una bebida láctea, un ponque y una fruta (banano) al cual se le aplico confitura de cascara de naranja.
No. de participantes por sesión	21 participantes
Herramienta pedagógica	3. Herramientas
Recursos	Talento humano (educadores físicos, enfermeros y nutricionista), menaje (bandejas, cuchillos, tablas, recipientes, ollas), ingredientes (cascara de naranja, azucar, agua, bananos), elementos de protección (cofias y tapa bocas) y bafle.
Registro fotográfico del material	   
Valoración de la sesión	La actividad se evalúo a través de un pre tes y pos tes utilizando tablillas con alimentos. Se mostraban las tablillas con alimentos no saludables como gaseosas, sal entre otros. Y alimentos saludables como leche, huevos, quesos, carnes, naranjas, guayabas, mazorca, habichuelas, zanahoria. Los participantes mostraban con su dedo pulgar hacia arriba si era bueno el alimento, o con el pulgar hacia abajo si era malo el alimento. Al finalizar la actividad la mayoría de los participantes indican con su dedo que la gaseosa y la sal son malas, y que las frutas, verduras, huevos, carnes son buenas. Hubo un participante que al finalizar la actividad tomo la tablilla que contenia la gaseosa, e indico con su dedo índice que era lo mejor.

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

Versión: 1

Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA(S) PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 4.
Práctica (s) o tema (s)	Sesión del día de hoy: se denomina "Energía burbujeante"
Mensaje	"Con buena comida y ejercicio constante, tu salud será impactante".
Objetivo IEC	Las personas con discapacidad adoptaran la realización de la actividad física con frecuencia, a su vez algunos de ellos reconocerán la importancia de disminuir los residuos de comida mediante la realización de preparaciones con productos de desecho.
Marco de referencia	Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud. Básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo. Los estilos de vida son determinantes para la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud". https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf. A la hora de comprar somos más responsables, respetuosos y estamos más concienciados que nunca. Este es uno de los resultados a los que llegó la Encuesta sobre los Hábitos de Consumo 2020 de la Mesa de Participación (MPAC). ¿Qué aspectos consideras tú a la hora de comprar un producto? ¿Sueles analizar de dónde viene ese alimento que estás a punto de comprar? Esta es la tendencia: Más responsabilidad Somos cada vez más conscientes de las consecuencias que traen aparejadas nuestras acciones y nuestras decisiones de compra. Esto significa que estamos más comprometidos y que ya no estamos dispuestos a mirar hacia otro lado cuando se trata de cuidar la salud de nuestra familia y de nuestro planeta. Un ejemplo muy claro es el del desperdicio de alimentos. Aprovechar las "sobras", planificar las compras y comidas no solo nos permite ahorrar dinero: es una responsabilidad que asumimos por una cuestión ética. https://castroygonzalez.es/blog/valorar-los-alimentos-la-importancia-de-conocer-que-hay-detras-de-ellos/?v=ab6c04006660
Metodología para el desarrollo d	Con algunos personas con discapacidad se realizará una soda con frutos amarillos. Esta receta se realizará un día anterior a la actividad física. El taller de alimentos se realizó el día 27 de agosto de 2025. La actividad física se realizó el día 28 de agosto de 2025. Receta de la soda de frutos amarillos: Lavar y retira previamente la pulpa de la naranja, y parte blanca de la cascara. Las cascaras se dejan en trozos de media luna, y se colocan en cocción con la sal y agua que las tape, una vez hierva, se deja por 5 minutos más. Se retira del calor, se bota el agua de la cocción, se colocan las cascaras en un colador y se adiciona agua fría. Nuevamente se colocan en cocción con solo agua que las tape, una vez hierva se dejan por 5 minutos más. Se retira del calor, se bota el agua de la cocción, se colocan las cascaras en un colador y se adiciona agua fría. Una vez escurridas las cascaras, se cortan en trozo pequeños de un tamaño igual, y se colocan nuevamente a fuego medio con el azúcar y agua que las tape. Se dejan en cocción hasta que el agua alcance consistencia de almíbar, luego se retira del fuego, se deja enfriar. También se realizó un almíbar con uchuvas. Estos dos dulces se almacenan en refrigeración. Preparación de la soda de frutos amarillos: Ingredientes: Almíbar de cascaras de naranaja, y almíbar de uchuvas, soda, hojas de meta, hojas calendula e hielo. Se coloca dentró de un vaso los almíbar y las hojas de menda, estas tres preparaciones se mezclan y se amaceran suavemente. Luego se adiciona suavemente la soda y unos cubos de hielo. Actividad física: Se realizó una caminata a las afuera del centro. Antes de salir se realizó estiramiento muscular con la dirección de los educadores físicos. Con esta actividad se fomentó el movimiento, la cooperación y la diversión. El grupo de personas con discapacidad se dividio en subgrupos de 4 participantes, y cada persona del talento humano se hizó cargo de ellos durante la caminata. Se organizaron los subgrupos con personas con discapacidad que en cuanto a la movilidad son independiente y otros que requieren estimulo, supervisión y apoyo esporádico. Durante la caminata se hicieron pausas para que los participantes realizaran respiraciones y nuevamente realizaran estiramiento muscular, además pudieron observar fauna y flora. En flora pudieron ver árboles frutales tales como tomate de árbol, lulos, papayuela y papayas, flores como margaritas, pensamientos, girasoles y rosas. En cuanto a fauna se observó algunos vacunos, gatos, perros, palomas, colibrí y mirlas. Una vez se llegó al sitio indicado se realizó nuevamente respiración, estiramiento muscular, y se les permitio sentarse en el pasto. En este sitio se compartio un refrigerio que consistia en bocadillo, queso y un banano. Una vez descansan las personas con discapacidad se regresa al Centro. En las horas de la tarde se les pasó a todas las personas con discapacidad la soda de frutos amarillos.

No. de participantes por sesión	44 personas con discapacidad
Fecha/Hora sugerida	https://docs.google.com/forms/d/1Mbm0F_4YVmqGhqc-Wm4Ra8Ddwg/edit
Recursos	Taller de docentes (Humanidades, ciencias de la salud, ciencias sociales y económicas, ingenierías y arquitectura, artes y diseño, bienestar universitario, egresados, internacionalización y extensión) Talento humano (Administrativos, Docentes, Contratistas, Estudiantes, Egresados, Jubilados, Pensionados)
Registro fotográfico de la actividad	
Instrucción de la acción	Los docentes crearán un blog en Google Sites y lo compartirán con sus estudiantes. Luego, los estudiantes visitarán el blog de sus compañeros y dejarán comentarios constructivos sobre su trabajo. Finalmente, los docentes evaluarán la participación y la calidad de los comentarios.

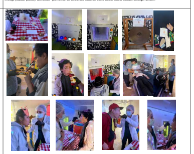
Nombre de la actividad	Universidad Industrial de los Santanderes: Una década de innovación y transformación educativa en la Facultad de Ciencias Humanas (2015-2025)
Nombre del docente	Carlos Mario Maldonado Jaramillo
Objetivo de la actividad	Diseñar una estrategia didáctica que promueva la participación activa de los estudiantes en la creación de contenidos digitales, utilizando herramientas de la Web 2.0 y fomentando la colaboración y el aprendizaje significativo.
Duración	2 horas
Materiales necesarios	Computadores con acceso a internet Proyector Software de edición de video (opcional) Plataforma de blogs (Google Sites)
Descripción de la actividad	Los docentes crearán un blog en Google Sites y lo compartirán con sus estudiantes. Luego, los estudiantes visitarán el blog de sus compañeros y dejarán comentarios constructivos sobre su trabajo. Finalmente, los docentes evaluarán la participación y la calidad de los comentarios.
Evaluación	Participación en la creación del blog Calidad de los comentarios dejados en el blog de sus compañeros Reflexión sobre la experiencia de aprendizaje
Recursos adicionales	Tutoriales sobre Google Sites Ejemplos de blogs educativos Rúbrica de evaluación

Nombre de la actividad	Universidad Industrial de los Santanderes: Una década de innovación y transformación educativa en la Facultad de Ciencias Humanas (2015-2025)
Nombre del docente	Carlos Mario Maldonado Jaramillo
Objetivo de la actividad	Diseñar una estrategia didáctica que promueva la participación activa de los estudiantes en la creación de contenidos digitales, utilizando herramientas de la Web 2.0 y fomentando la colaboración y el aprendizaje significativo.
Duración	2 horas
Materiales necesarios	Computadores con acceso a internet Proyector Software de edición de video (opcional) Plataforma de blogs (Google Sites)
Descripción de la actividad	Los docentes crearán un blog en Google Sites y lo compartirán con sus estudiantes. Luego, los estudiantes visitarán el blog de sus compañeros y dejarán comentarios constructivos sobre su trabajo. Finalmente, los docentes evaluarán la participación y la calidad de los comentarios.
Evaluación	Participación en la creación del blog Calidad de los comentarios dejados en el blog de sus compañeros Reflexión sobre la experiencia de aprendizaje
Recursos adicionales	Tutoriales sobre Google Sites Ejemplos de blogs educativos Rúbrica de evaluación

Nombre de la actividad	Universidad Industrial de los Santanderes: Una década de innovación y transformación educativa en la Facultad de Ciencias Humanas (2015-2025)
Nombre del docente	Carlos Mario Maldonado Jaramillo
Objetivo de la actividad	Diseñar una estrategia didáctica que promueva la participación activa de los estudiantes en la creación de contenidos digitales, utilizando herramientas de la Web 2.0 y fomentando la colaboración y el aprendizaje significativo.
Duración	2 horas
Materiales necesarios	Computadores con acceso a internet Proyector Software de edición de video (opcional) Plataforma de blogs (Google Sites)
Descripción de la actividad	Los docentes crearán un blog en Google Sites y lo compartirán con sus estudiantes. Luego, los estudiantes visitarán el blog de sus compañeros y dejarán comentarios constructivos sobre su trabajo. Finalmente, los docentes evaluarán la participación y la calidad de los comentarios.
Evaluación	Participación en la creación del blog Calidad de los comentarios dejados en el blog de sus compañeros Reflexión sobre la experiencia de aprendizaje
Recursos adicionales	Tutoriales sobre Google Sites Ejemplos de blogs educativos Rúbrica de evaluación

Sesión No.	Sesión 9.
Práctica (s) o tema (s)	Sesión del día de hoy: se denomina: "Si quieres bienestar, come sano y muévete sin parar".
Mensaje	"Con buena comida y ejercicio constante, tu salud será impactante".
Objetivo IEC	Promover la adopción de estilos de vida saludable en personas con discapacidad, mediante el fortalecimiento de hábitos de alimentación saludable y la participación en actividades físicas adaptadas, acordes a sus capacidades y necesidades individuales. Con el fin de mejorar su estado nutricional, funcionalidad, bienestar integral y calidad de vida, en articulación con el equipo interdisciplinario y la red de apoyo.
Marco de referencia	Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud. Básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo. Los estilos de vida son determinantes para la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud". https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf . A la hora de comprar somos más responsables, respetuosos y estamos más concienciados que nunca. Este es uno de los resultados a los que llegó la Encuesta sobre los Hábitos de Consumo 2020 de la Mesa de Participación (MPAC). ¿Qué aspectos consideras tú a la hora de comprar un producto? ¿Sueles analizar de dónde viene ese alimento que estás a punto de comprar? Esta es la tendencia: Más responsabilidad Somos cada vez más conscientes de las consecuencias que traen aparejadas nuestras acciones y nuestras decisiones de compra. Esto significa que estamos más comprometidos y que ya no estamos dispuestos a mirar hacia otro lado cuando se trata de cuidar la salud de nuestra familia y de nuestro planeta. Un ejemplo muy claro es el del desperdicio de alimentos. Aprovechar las "sobras", planificar las compras y comidas no solo nos permite ahorrar dinero: es una responsabilidad que asumimos por una cuestión ética. https://castroygonzalez.es/blog/valorar-los-alimentos-la-importancia-de-conocer-que-hay-detras-de-ellos/?v=ab6c04006660
Metodología para el desarrollo de la sesión. Actividades en información, educación, comunicación	La actividad se realizará el día 13 de febrero de 2026 en las horas de la mañana con la participación de la personas con discapacidad que se encuentren en el Centro y el apoyo del talento humano. Se dará inicio a la actividad con la aplicación del pre tes de forma oral, seguido de la actividad deportiva. Se inicio la actividad física con 72 personas con discapacidad a traves de ejercicios de calentamiento enfocándose en la movilidad articular y la preparación muscular general. Para las personas con mejor movilidad se usaron movimientos dinámicos como círculos de brazos, zancadas y giros, y para las personas con movilidad reducida se realizará movimientos circulares con los brazos, estiramientos del tronco. En la movilidad circular se incluirá movimientos suaves de todas las articulaciones disponibles tales como cabeza, cuello, hombros, muñecas, tronco, rodillas y tobillos, con estos movimientos se preparará el cuerpo. Luego se realizará estiramientos dinamicos en la cual se realizará estiramiento que mueven todo el cuerpo en su rango completo como balanceos de piernas y tronco. Una vez terminada la actividad se realizaran circuitos con dos estaciones: 1 estación paso rodando por las colchonetas. 2 estación juego de balones y aros. Con unas personas con discapacidad quienes previamente realizaron lavado de manos y se colocan los elementos de protección como cofia, tapa bocas y guantes de manipulación de alimentos, se preprara unos pinchos de fruta para ser compartidos con sus pares. Durante toda la activiad se mantiene agua potable para garantizar la hidratación. La actividad se finaliza con una rumba terapia.
No. de participantes por sesión	72 personas con discapacidad.
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/18MWP_87STcl#Zw6-N07LQPe3A9CjuL
Recursos	Talento humano (nutricionista, profesores de deportes, terapia ocupacional, trabajadoras sociales, talleristas, psicologos, educadora especial), elementos deportivos (balones, aros, colchonetas), bafle, menaje (table, cuchillos) frutas (banaos y uvas), palillos, agua potable y vasos.
Registro fotográfico	
Valoración de la sesión	La actividad se evalua a través del pre y pos tes: Pre test: Se pregunta a los participantes que recuerdan de estilos de vida saludable: *Comer frutas y tomar agua. (3 personas con discapacidad contestan) *Caminar en las mañanas. (1 persona con discapacidad contesta) Pos test: Se pregunta una vez terminada la actividad: Que es estilos de vida saludable: *Hacer ejercicio como correr, caminar, jugar con balones, bailar. *Comer frutas como banano, uvas, mandarina, piña para poder hacer popo, y no enfermarnos del estomago. *Tomar agua todos los días. En el pre test un mayor número de personas con discapacidad dan las respuestas anteriores. En general se logra un resultado positivo de la actividad del día de hoy, porque participan la mayoria de la población con discapacidad de grupo 10. Las personas con discpacidad tienen una actitud participativa, quieren pasar por varias veces por las estaciones, varias personas estan interesadas en hacer los pinchos de fruta (pero so[...] que pueden hacer las BPM y mantenerlas durante el proceso. Algunas personas con discapacidad debido a su discapacidad cog[...] realizar las actividades por no seguir instrucciones.



Sesión No.	Sesión 10.
Práctica (s) o tema (s)	Sesión del día de hoy: se denomina: "Despertando los sentidos".
Mensaje	"Latidos de calma".
Objetivo IEC	Promover el bienestar integral de los participantes mediante la estimulación sensorial, facilitando la identificación de emociones y el aprendizaje de hábitos saludables que mejoren su autonomía y calidad de vida.
Marco de referencia	Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud. Básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo. Los estilos de vida son determinantes para la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud". https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf . A la hora de comprar somos más responsables, respetuosos y estamos más concienciados que nunca. Este es uno de los resultados a los que llegó la Encuesta sobre los Hábitos de Consumo 2020 de la Mesa de Participación (MPAC). ¿Qué aspectos consideras tú a la hora de comprar un producto? ¿Sueles analizar de dónde viene ese alimento que estás a punto de comprar? Esta es la tendencia: Más responsabilidad Somos cada vez más conscientes de las consecuencias que traen aparejadas nuestras acciones y nuestras decisiones de compra. Esto significa que estamos más comprometidos y que ya no estamos dispuestos a mirar hacia otro lado cuando se trata de cuidar la salud de nuestra familia y de nuestro planeta. Un ejemplo muy claro es el del desperdicio de alimentos. Aprovechar las "sobras", planificar las compras y comidas no solo nos permite ahorrar dinero: es una responsabilidad que asumimos por una cuestión ética. https://castroygonzalez.es/blog/valorar-los-alimentos-la-importancia-de-conocer-que-hay-detras-de-ellos/?v=ab6c04006660
Metodología para el desarrollo de la sesión. Actividades en información, educación, comunicación	Esta fue una actividad de alta complejidad técnica debido al perfil de los participantes (gran necesidad de apoyo y conductas de voracidad). Para que fuera segura y efectiva, la clave está en el control de los tiempos. La actividad se desarrollo el día 20 de marzo 2026: La actividad se denomino: "El Despertar de los Sentidos" Fecha: 20 de marzo de 2026 Lugar: Sala Sensorial Participantes: 11 personas con discapacidad cognitiva (apoyo extenso). Talento Humano: 1 Nutricionista, 1Terapeutas Ocupacionales (TO), 1 Auxiliares de Enfermería. 1. Preparación del Entorno (Pre-actividad): Antes de ingresar, el equipo adecuo el espacio: • Iluminación: Tenue para evitar sobreestimulación inicial. • Sonido: Ruido blanco o música ambiental a bajos decibelios. • Alimentación: Porciones mínimas para mitigar el riesgo de atragantamiento por voracidad. 2. Estructura por Estaciones Sensoriales: Se realizó un circuito rotativo de estaciones donde se pasaba a cada participante por las cinco estaciones de los sentidos. Estación burbuja de calma: Sentido de la visión: Elementos: Luces de diferentes colores y columnas de burbujas. Objetivo específico: SeRealizar seguimiento visual y relajación. Ecos del bienestar: Audición: Sonidos de la naturaleza, musica de marimba y gong. Sentido el oido. Objetivo especifico. Estimular el oido. Estación del tacto. Sentido del tacto. Elementos: Colchonetas de agua, guantes de texturas suaves y rugosas. Estación aromas de salud. Sentido del olfato. Elementos: Aceites esenciales (lavanda, cítricos como la cascara de mandarina) y maquina difusora de aromas. Estación el mapa del gusto. Sentido del gusto. Elementos: Almetnos seleccionados. Protocolo de la Estación del Gusto. Dado el patrón de voracidad, esta estación es crítica y debe ser supervisada directamente por la nutricionista y los auxiliares: • Sabor Dulce: Arequipe. • Sabor Ácido: Una gota de zumo de limón y mandarina. • Sabor Salado: Sal y galletas saldas. • Sabor Amargo: Café negro sin leche y cacao. • Sabor Umami: Queso crema. Nota de Seguridad: Se utilizará la técnica de "alimentación consciente", donde el personal del talento humano dio a probar los diferentes sabores, y se dio tiempo entre los diferentes sabores permitiendo que fueran consciente de los mismos. Se pasaba a cada persona con discapaciadad por cada estación, en compañía de de un persona del talento humano, se le estimulaba cada sentido con los elementos dispuestos.
No. de participantes por sesión	11 personas con discapacidad
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/18MWP_87STcl#Zw6-N07LQPe3A9CjuL
Recursos	Talento humano (nutricionista, terapia ocupacional, enfermero), elementos de la sala sensorial (luces, colchonetas, objetos, sonido), menaje (tablas, platos), alimentos (alimentos de diferentes sabores como ácido, dulce, salado, amargo, umami.
Registro fotográfico	
Valoración de la sesión	Las personas con discapacidad participaron de la actividad sensorial, algunos de ellos logran mantener los tiempos de esperas, dos participantes no lograron esperar el tiempo de la actividad. Cada uno disfruta de las diferentes estaciones que conformaron el circuito. Pre tes: Las personas con discapacidad respondieron positivamente a los sonidos que se hicieron, a los cambios de luces que se emitieron. Pos tes: Las personas con discapacidad al final de la actividad reconocian cada estación, y como se utilizaban los elementos. Reconocian los guantes de estimulación tactil, ellos mismos hacian los cambios de las luces, tocaban los instrumentos. La estación que mas les agrado fue la del sentido del gusto.

Sesión No.	Sesión 11.
Práctica (s) o tema (s)	Sesión del día de hoy: se denomina: "Sendero Vital".
Mensaje	"Caminando y disfrutando de la naturaleza".
Objetivo IEC	Promover la adopción de estilos de vida saludable en personas con discapacidad, mediante un recorrido pedagógico y experiencial que fortalezca hábitos de alimentación equilibrada, actividad física, autocuidado, hidratación y bienestar emocional, favoreciendo su autonomía y calidad de vida.
Marco de referencia	Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud. Básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la Organización Mundial de la Salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poco saludable y sedentarismo. Los estilos de vida son determinantes para la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud". https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf . A la hora de comprar somos más responsables, respetuosos y estamos más concienciados que nunca. Este es uno de los resultados a los que llegó la Encuesta sobre los Hábitos de Consumo 2020 de la Mesa de Participación (MPAC). ¿Qué aspectos consideras tú a la hora de comprar un producto? ¿Sueles analizar de dónde viene ese alimento que estás a punto de comprar? Esta es la tendencia: Más responsabilidad Somos cada vez más conscientes de las consecuencias que traen aparejadas nuestras acciones y nuestras decisiones de compra. Esto significa que estamos más comprometidos y que ya no estamos dispuestos a mirar hacia otro lado cuando se trata de cuidar la salud de nuestra familia y de nuestro planeta. Un ejemplo muy claro es el del desperdicio de alimentos. Aprovechar las "sobras", planificar las compras y comidas no solo nos permite ahorrar dinero: es una responsabilidad que asumimos por una cuestión ética. https://castroygonzalez.es/blog/valorar-los-alimentos-la-importancia-de-conocer-que-hay-detras-de-ellos/?v=ab6c04006660
Metodología para el desarrollo de la sesión. Actividades en información, educación, comunicación	Al iniciar la actividad se realizó una retroalimentación sobre la actividad de estilos de vida saludable, y se aplico el pre tes de forma verbal. Se organizo un recorrido por estaciones (tipo circuito o "sendero"), donde cada participante vivencia experiencias prácticas y adaptadas según sus capacidades. Se inicio la actividad realizando ejercicios de respiración y estiramiento muscular en la cual se realizó fortalecimiento de la movilidad, flexibilidad y bienestar físico mediante la realización de estiramiento muscular suave y progresivo, adaptados a las capacidades funcionales de las personas con discapacidad. Luego se inicio una caminata por las zonas verdes cercanas al Centro, apreciando la vegetación y la fauna que hay en el sitio. Se realizó una estación en el gimnasio al aire libre donde las personas con discapacidad puedieron continúar haciendo unos ejercicos de fortaleza muscular. Luego se continúo con la caminata hasta llegar a la zona de la huerta la cual para varias de las personas con discapacidad es conocida porque en ella cultivan. Unas de las personas con discapacidad le contó a los demás que productos se estan cultivando, mencionando el cultivo de lechuga y cilantro el cual usan para dar un mejor sabor a los caldos, sopas y ensaladas. Se continúa el recorrido hasta llegar nuevamente al Centro. Aca se les ofreció agua para hidratar, y se les suministro a todos los que participaron de la caminata una fruta (banano o mandarina) y se les hablo de la importancia de consumir alimentos ricos en fibra. Se terminó con la actividad aplicando el pos tes.
No. de participantes por sesión	22 personas con discapacidad que presentan independencia en la movilidad.
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/18MWP_87STcl#Zw6-N07LQPe3A9CjuL
Recursos	Talento humano (nutricionista, educador físico, terapeuta ocupacional y tallerista), elementos del gimansio y frutas.
Registro fotográfico	
Valoración de la sesión	Las personas con discapacidad manifiestan agrado por realizar los recorrido por zonas verdes, les interesa el contacto con la naturaleza. Pre tes: Es importante caminar y porque? Respuesta: 1. Si, para mejorar el corazón y pensar en cosas diferentes. 2. Si, para mover las piernas. Es importante comer frutas y verduras? Respuesta: 1. Si. Las verduras no son ricas. Las frutas si son deliciosas. 2. Si, para hacer popo. Pos tes:Es importante caminar y porque? Respuesta: 1. Si. Para mejorar la piernas, tener un corazón sano. 2, Si, nos mantenemos mejor, y nos enfermamos menos. 3. Si. Es divertido caminar, estamos mas felices cuando caminamos. Es importante comer frutas y verduras? Respuesta: 1. Si, el corazón esta mejor cuando comemos frutas y verduras. 2. Si, podemos hacer popo. 3. Si, las frutas nos defienden de la gripa.

4. VALORACION DE LA ESTRATEGIA

LOGROS:

1. Se fortalecieron hábitos de vida saludable en una mayoría de las personas con discapacidad mediante la participación significativa en actividades al aire libre, favoreciendo el bienestar físico, emocional y social. Gracias a ello se logro que en varias ocasiones las personas con alteraciones comportamentales se regularan.

2. Se evidenció mayor aceptación y consumo de frutas y verduras dentro de la alimentación diaria, promoviendo elecciones alimentarias más saludables y conscientes, lo que a su vez nos llevo a disminuir los desperdicios de alimentos desde el descomide.

3. Durante el desarrollo del convenio se evidenció una mejoría en el estado nutricional de varias personas con discapacidad, asociada al fortalecimiento de hábitos de vida saludable, especialmente en relación con la participación en actividades físicas y el incremento en el consumo de frutas y verduras. Lo anterior se refleja en el informe de descripción de la situación alimentaria y nutricional, donde se observa una disminución en el número de participantes clasificados con obesidad, pasando de 7 personas al inicio del convenio (abril de 2025) a 2 personas al cierre del mismo (mayo de 2026). Asimismo, la clasificación de sobrepeso presentó una reducción significativa, pasando de 23 personas inicialmente a 11 personas al finalizar el periodo evaluado. De igual manera, se evidenció un aumento en el número de participantes con clasificación nutricional normal, incrementándose de 45 personas al inicio del convenio a 63 personas al cierre, lo cual refleja un impacto favorable de las estrategias implementadas en el marco del programa de estilos de vida saludable.

4. Se evidencio interés por los alimentos frescos y naturales mediante actividades pedagógicas relacionadas con la siembra, preparación y reconocimiento de plantas aromáticas y algunas hortalizas como las lechugas. Los cuales fueron usados en la preparación de bebidas aromáticas de agradable sabor, y ensaladas que luego consumieron con agrado las personas con discapacidad.

5. Se evidenció una alta aceptación de las preparaciones elaboradas a partir del aprovechamiento de cáscaras de frutas, especialmente de mandarina, por parte de la población con discapacidad. Entre las preparaciones con mayor acogida se encontraron el yogur a base de cáscara de mandarina, las sodas italianas con mermelada de cascara de mandarina y yerbabuena, y la mermelada de cascara de mandarina.

6. Se logro con los referentes familiares fortalecer estrategias de educación alimentaria orientadas al aprovechamiento integral de los alimentos, la disminución del desperdicio alimentario en sus hogares y la promoción de preparaciones innovadoras con cascaras de fruta, favoreciendo además la participación e interés frente a alternativas de alimentación saludable y sostenible.

DIFICULTADES:

1. Algunas personas con discapacidad tienen conductas sedentarias y baja motivación frente a la actividad física o actividades al aire libre, dificultando la continuidad de las estrategias propuestas.

2. Algunas personas con discapacidad que tienen dificultades de estreñimiento presentan resistencia al cambio frente a rutinas alimentarias saludables debido a preferencias alimentarias marcadas, rechazo a ciertos alimentos o baja aceptación de frutas y verduras.

3. Las hospitalizaciones por motivos de alteraciones comportamentales en algunas personas con discapacidad que presentan sobrepeso, no favorecieron su proceso nutricional, porque llegaron con incremento de peso, y con pérdida del habito de realizar actividad física.

4. Limitaciones en la comprensión y apropiación de algunos conceptos relacionados con autocuidado, alimentación balanceada y hábitos saludables, requiriendo acompañamiento y refuerzo continuo por parte del equipo interdisciplinario.

