FICHA TECNICA DE PLANEACIONES
ENCUENTROS EDUCATIVOS GRUPALES

Fecha: 21/08/2026	**LUGAR:** hospital presbítero Luis Felipe Arbeláez	**Hora:** 2:30 pm
población objeto: Adultos y personas mayores del municipio.		
Responsable (s): Clara María Franco Valencia (auxiliar de enfermería)		
Objetivo	Desarrollar campaña de Información, Educación y Comunicación (IEC) para la promoción de hábitos alimentarios saludables y estilos de vida saludables, orientada a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Mediante campañas que promuevan una alimentación balanceada, el consumo de alimentos naturales y de producción local, la reducción del consumo de azúcares, grasas y sal, la práctica regular de actividad física, el adecuado descanso y la prevención del consumo de sustancias nocivas	
Eje estratégico:	SPC - E4 APS Persona mayor	
Tema a desarrollar:	Alimentación y estilos de vida saludables orientados a prevención de enfermedades crónicas no trasmisibles.	

Momentos del encuentro educativo	**Descripción de la actividad**	**Duración**	**Materiales necesarios**
Primer momento: Etapa Bienvenida, exploratoria.	Preparación de la campaña de información, educación y comunicación (IEC) para la promoción de hábitos alimentarios saludables y estilos de vida saludables, orientada a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles dando un saludo a los adultos y explicando de que se trata la campaña.	30 minutos	computador,papel , afiches
Segundo momento: Etapa de desarrollo	Se iniciara la campaña de Información, Educación y Comunicación para la promoción de hábitos alimentarios saludables y estilos de vida saludables, orientada a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles dando un saludo a los adultos y explicando de que se trata la campaña. Primero se hará una corta explicación de manera sencilla que son enfermedades crónicas no trasmisibles. Que son aquellas que no se transmiten de una persona a	40 MINUTOS	

	otra y que muchas veces se desarrollan lentamente.		
Tercer momento: Devolución y aportes	Luego se explicara los factores de riesgo que pueden haber: Alimentación poco saludable. Falta de actividad física. Consumo de tabaco. Consumo excesivo de alcohol. Sobrepeso y obesidad. Estrés y sueño inadecuado. Alimentación saludable**:** se explicará a los adultos y personas mayores que debemos consumir "Más alimentos naturales, menos productos ultra procesados "ejemplo alimentos empaquetados , enlatados , gaseosas,	30 minutos	
Cuarto momento: Evaluación - Cierre - Despedida:	Se hara el cierre de la actividad aclarando dudas sobre el tema y recogiendo las firmas de asistencias y formatos de evaluacion	20 mintos	

	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO PIC MUNICIPIO DE ALEJANDRIA Y EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL PBRO. LUIS FELIPE ARBELAEZ. **PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	Empresa Social del Estado Hospital Pbro. Luis Felipe Arbeláez Alejandria Antioquia

FORMATO DE DESCRIPCION EJECUCIÓN DE ACTIVIDAD

FECHA: 21/08/2026	**LUGAR**: Hospital presbítero Luis Felipe Arbeláez
EJE ESTRATÉGICO: SPC - E4 APS Persona mayor.	
TEMAS: Importancia de la alimentación saludable, promoviendo el aprovechamiento de los alimentos de cosecha y de producción local.	
POBLACIÓN O GRUPO BENEFICIARIO: Adultos y personas mayores del municipio.	
OBJETIVO: Realizar una campaña de información, educación y comunicación (IEC) para socializar la importancia de la alimentación saludable, promoviendo el aprovechamiento de los alimentos de cosecha y de producción local Dirigido a propietarios de centros de distribución y puntos de venta de alimentos no procesados.	

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD: Se inicio la campaña de Información, Educación y Comunicación para la promoción de hábitos alimentarios saludables y estilos de vida saludables, orientada a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles dando un saludo a los adultos y explicando de que se trata la campaña.

Primero se hizo una corta explicación de manera sencilla que son enfermedades crónicas no trasmisibles. Que son aquellas que no se transmiten de una persona a otra y que muchas veces se desarrollan lentamente.

Algunos ejemplos son: Hipertensión arterial, Diabetes tipo 2, Enfermedades cardiovasculares, Obesidad, Algunos tipos de cáncer, Enfermedades respiratorias crónicas.

"No todos los factores de riesgo dependen de nosotros, pero sí podemos modificar muchos de nuestros hábitos."
Entre los factores que podemos trabajar están:

Alimentación poco saludable.

Falta de actividad física.

Consumo de tabaco.

Consumo excesivo de alcohol.

Sobrepeso y obesidad.

Estrés y sueño inadecuado.

Alimentación saludable: se explica a los adultos y personas mayores que debemos consumir

"Más alimentos naturales, menos productos ultra procesados "ejemplo alimentos empaquetados , enlatados , gaseosas,

- Preferir agua como bebida habitual.
- Aumentar el consumo de verduras, frutas y legumbres.
- Preferir alimentos integrales cuando sea posible.
- Moderar la sal.
- Reducir bebidas azucaradas y alimentos con exceso de azúcares.
- Limitar alimentos con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans.
- Evitar el exceso de alimentos ultraprocesados.
- Mantener horarios de alimentación regulares.
- Adaptar las porciones a las necesidades individuales.

Importante para adultos mayores: tener en cuenta problemas de masticación, dificultad para tragar, apetito reducido, medicamentos y enfermedades existentes. Las recomendaciones individuales deben ajustarse con un profesional de salud cuando sea necesario.
Al finalizar la actividad, los participantes podrán:

- Reconocer los principales factores de riesgo de las ECNT.
- Identificar los componentes de una alimentación saludable.
- Aprender a elegir porciones y alimentos más saludables.
- Reconocer la importancia de la actividad física regular.
- Comprender la importancia de dormir bien, manejar el estrés y evitar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol.

Para finalizar el taller se pidió a cada participante que hiciera un compromiso de tener un habito saludable nuevo en su vida , ejemplo el que no hace ejercicio salir a caminar si quiera 15 minutos al dia para iniciar. Otro tomar liquidos en lo posible sin azúcar , comer mas simple de lo normal y asi ir asumiendo estos habitos .

Se agradeció la atención y la buena participación en la campaña y se les invita a compartir un refrigerio.

MATERIALES Y RECURSOS: carteles, computador, lapiceros, frutas (mango, piña, papaya, zanahoria, naranja)

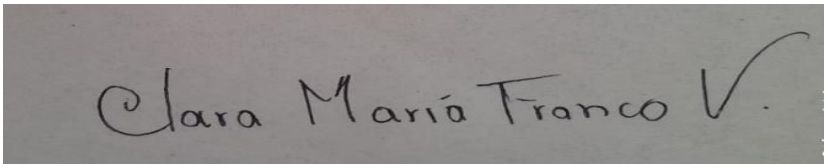
TOTAL, ASISTENTES: 64 personas mayores

ASPECTOS POSITIVOS: Las personas participaron activamente de la campaña y les gusto la actividad

ASPECTOS NEGATIVOS: No se dieron aspectos negativos

	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO PIC MUNICIPIO DE ALEJANDRIA Y EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL PBRO. LUIS FELIPE ARBELAEZ. **PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	Empresa Social del Estado Hospital Pbro. Luis Felipe Arbeláez Alejandria Antioquia

ACUERDOS, COMPROMISOS Y PENDIENTES: los participantes se comprometen a consumir los alimentos lo mas naturales que se pueda y a aprovechar las cosechas que se tengan en el municipio y cambiar habitos en su alimentación.



Clara Maria Franco V
Auxiliar de enfermeria
ENCARGADA DE LA ACTIVIDA

Anexo 1 EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FECHA: 25/07/2026







	CONVENIO INTERADMINISTRATIVO PIC MUNICIPIO DE ALEJANDRIA Y EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO HOSPITAL PBRO. LUIS FELIPE ARBELAEZ. **PLAN INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	Empresa Social del Estado Hospital Pbro. Luis Felipe Arbeláez Alejandría Antioquia Nit. 890 029 519 5













Anexo 2 LISTADO DE ASISTENCIA
Anexo 2 EVALUACIÓN