ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	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	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 4

(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato.
En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

1. DATOS GENERALES	
Fecha	30/4/2025
Nombre del proyecto	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	Centro integrarte de atencion interna Grupo 9
Localidad	No aplica
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Equipo profesional del centro integrarte de atencion interna grupo 9.
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	Actualmente, el Centro Integrarte Atención Interna Grupo 9, ubicado en el km 44 vía Bogotá-La Vega, vereda Arrayan Alto, Finca Oval, en el Municipio de San Francisco, Cundinamarca, atiende a una población de 79 personas con discapacidad, cuyas edades están comprendidas entre los 21 y 60 años, el cual esta conformado por 37 mujeres y 42 hombres, todos con sistema de apoyo extenso, los cuales contemplan todos diagnósticos nutricionales (eutrofia, delgadez, sobrepeso y obesidad), caracterizándose a la adherencia a la actividad física. por otra parte, el 20% de la misma presenta problemas gastrointestinales, por lo cual se hace necesario el aporte de fibra en su dieta. partiendo de esta necesidad se han buscado estrategias que vayan encaminadas a la adaptacion de un estilo de vida saludable mediante la ingesta de alimentos ricos en fibra, con sasonadores naturales, uso de especias naturales e incentivando a la poblacion a la hidratacion constante. es por esto que el uso de los subproductos generados en el servicio de alimentacion constituye una alternativa para elaborar alimentos con estas caracteristicas. de la piña por ejemplo, la tercera parte de su peso es un desperdicio no aprovechable, este desperdicio se ve reflejado en las cascara y la corona del fruto, siendo las primeras un subproducto alta en fibra, de la cual se pueden elaborar desde un masato, halados o bebidas hidrantes altas en fibras. Por otro lado, el mango nos genera desperdicios en cascara y semilla que van desde 3,5 a 4 kg por cada 20kg de fruta, del cual se podria reducir a 2 kg si utilizaramos la cascara en prepraciones como ensaladas y helados. otros productos que generan desperdicios son las verduras como el pimenton, la cebolla, y tuberculos como la papa pastusa, esta estretegia busca convertir esos subproductos en alimentos desidratados para ser utilizados como especias en algunas preparaciones para potencializar sabor y color de las mismas y de esta manera brindar a la poblacion alimentos mas saludables y mitigando el impacto ambiental. La cantidad de desperdicios en el CIAIG9 va desde los 30 a 40kg semanales, con lo que se pretende disminuir un 40% o mas.Las capacidades de la población, evaluadas mediante el sistema de apoyo general, muestran que todas presentan apoyo extenso En relación con el estado nutricional, que es un factor determinante para la aparición de ECNT, los datos actuales indican que el 62% de las personas atendidas tiene un índice de masa corporal (IMC) adecuado, el 31,6% presenta sobrepeso, el 5% obesidad, y el 2,5% delgadez, en cuanto
Grupo/s interactivo/s	Esta estrategia esta encaminada a los participantes del centro integrarte atencion interna grupo 9, el cual cuenta con una poblacion de 79 personas con discapacidad con un sistema de apoyo extenso, con un rango de edad entre los 18 a 60 años de edad. tambien pretende abarcar al grupo manipulador de alimentos con el objetivo de abordar y adoptar buenas practicas en los procesos de prealistamiento de las materias primas e conocimiento en la elaboracion de nuevos productos a traves de los desperdicios.
Identificación participativa de la necesidad	La reducción del desperdicio alimentario aporta enormes beneficios para las personas y el medio ambiente. No solo se desperdician alimentos sino también los recursos utilizados y el trabajo realizado para producirlos y mantenerlos en la cadena alimentaria. Para gran parte de la población mundial, el desperdicio de alimentos se ha convertido en costumbre: comprar más alimentos de los que necesitamos en los mercados, dejar que las frutas y hortalizas se estropeen en casa o servir porciones más grandes de lo que podemos comer. Estas costumbres someten a nuestros recursos naturales a mayor presión y perjudican a nuestro medio ambiente. Cuando desperdiciamos alimentos desperdiciamos el trabajo, el esfuerzo, la inversión y los preciosos recursos (como agua, semillas, pienso, etc.) empleados en su producción, por no hablar de los recursos empleados en su transporte y elaboración. Resumiendo, el desperdicio de alimentos aumenta las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuye al cambio climático. Se trata de un gran problema. De hecho, a escala mundial se pierden o desperdician a diario toneladas de alimentos comestibles. Solo entre la cosecha y el nivel minorista se pierde cerca del 14 % del total de alimentos producidos en todo el mundo. También se desperdician enormes cantidades de alimentos en el plano minorista o del consumidor. La parte de alimentos que se pierde desde la cosecha hasta el nivel minorista excluido se conoce con el nombre de pérdida de alimentos. La parte que se desperdicia en el nivel minorista o del consumidor se denomina desperdicio de alimentos. Se hace esta distinción para abordar las causas últimas del problema, a cuya solución pueden contribuir agentes de todo tipo, desde agricultores y productores hasta clientes y propietarios de tiendas. La reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos es esencial en un mundo en el que millones de personas padecen hambre a diario. Cuando reducimos el desperdicio, entendemos que los alimentos no vienen dados para los millones de personas que padecen hambre a diario. Las actividades instrumentales, como caminar o subir escaleras, son desafiantes para personas con discapacidades motoras, cognitivas o múltiples debido a las dificultades en seguir instrucciones o imitar movimientos. Nuestro enfoque interdisciplinario en el Centro Integrarte de atencion interna grupo 9, busca mantener y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, subrayando la importancia de la actividad física continua para controlar el peso, reducir el riesgo de enfermedades crónicas como cardiopatías, diabetes tipo 2 y trastornos mentales, y reducir la depresión y ansiedad. Esto es particularmente relevante para aquellos que requieren apoyo extenso en las actividades de la vida diaria y la independencia personal. Para combatir estos riesgos, las guías de actividad física recomiendan al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado por semana, divididos en sesiones más cortas, como 25 minutos diarios. Además, las actividades de fortalecimiento muscular, como el yoga adaptado o ejercicios con bandas de resistencia, ofrecen beneficios adicionales cuando son guiados por profesionales como fisioterapeutas o educadores físicos. Considerando las dificultades que enfrentan las personas con discapacidad, se diseñado una estrategia para promover la creación de entornos que permitan la inclusión de nuestra población en el cambio de costumbres evitando la perdida de alimentos e impulsandolos en más actividades físicas. Además, esta estrategia busca generar conciencia sobre la importancia de la actividad física para alcanzar un estado nutricional adecuado y
Entornos	Individual _X__, Familiar _X__, Institucional, ___, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	•identificación de subproductos •Importancia de la actividad fisica . •Mejoro mi estado nutricional.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Estimular la actividad física en los participantes a través de actividades que integran el juego y la lúdica. Desarrollar productos alimenticios de calidad a partir de los subproductos generados en la etapa de prealistamiento en el servicio de alimentación.
Duración de la estrategia:	7 Meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	7 Sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1. Rumba aeróbica. Sesión.2. Mejoro mi vida y la de mi planeta. Sesión 3. Elaboro subproductos. Sesión 4. Ruta del sabor. Sesión 5. Rumba sazón. Sesión 6. semillas de cambios. Sesión 7. Sembrando el cambio. Sesion 8. Comercializacion de huertas y semillas.

ALCALDÍA MAYOR DE BARRANQUILLA SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONS… Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE P… Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Codigo: FOR-PSS-295 Versión: 1 FECHA: MARTES 12/JUN/2021 17 : 1… Página: 3 de 4



FICHA TÉCNI… RRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion N°1
Práctica (s) o tema (s)	Rumba Aerobica
Mensaje	"Disfrutemos del cam…
Objetivo IEC	Conservar el repertorio motor de la vejez de personas con discapacidad por medio de actividades de acondicionamiento físico disminuyendo al deterioro físico y motor generado por su condición de base.
Marco de referencia	*La actividad física sirve como principal promotor de los hábitos y estilos de vida saludable, sin embargo, el sedentarismo es una problemática que ataca a la población a nivel global, las personas por lo general utilizan su tiempo libre para prácticas de inactividad física que generan desventajas en su condición de salud, la población de personas con discapacidad son más atacadas por el sedentarismo ya que las formas de practicar actividades de tipo físico necesitan de requerimientos en específico que los saquen de la inactividad teniendo en cuenta su condición de base.* *Esta ide la explica mejor Rojas, D. et al. (2020). al mencionar que: "Se sabe que las personas con discapacidad física tienen una reducción significativa de actividad frente a la población general, la disminución de la actividad física puede conllevar al aumento de problemas de salud, por ejemplo cardiovasculares; de igual forma, se ha encontrado una relación entre la sensación de dolor que presentan algunas personas con discapacidad física y depresión, disminuyendo aún más la práctica de actividad física, estos factores que giran uno en torno al otro y que conlleva finalmente al deterioro de la calidad de vida de las personas con discapacidad". Por ende, la necesidad de practicar actividades de orden físico es necesarias para aplacar las consecuencias del sedentarismo, en la población con discapacidad, reduciendo también los estados emocionales asociados con el aburrimiento.* *El contexto social de las personas con discapacidad es importante para acentuar los estados emocionales asociados con el sedentarismo, pues las actividades físicas se desarrollan grupalmente, lo que genera espacio de recreación y esparcimiento generando estados de ánimo de alegría, de satisfacción, de recompensa que motivan a la persona a continuar con la actividad y beneficiándose.* *Rojas, D. et al. (2020) menciona que: "Además de los beneficios que ya se conocen frente a la actividad física, relacionados con la condición física y la salud física, existen otros beneficios relacionados con la adopción de hábitos saludables, potencia la inclusión, la socialización, trabaja con el otro y se afianza el reconocimiento con el otro. Adicionalmente, gracias a la actividad física los niños, jóvenes y adolescentes mejoran su autoestima y desarrollan relaciones sociales, además de aprender a superar sus limitaciones. Estos tres elementos son fundamentales para enfrentarse a su día a día con la mayor autonomía e independencia posible, algo especialmente importante en el caso de los niños con discapacidad". Implementar actividades físicas grupales ayudan no solo a trabajar las capacidades físicas sino además las habilidades sociales.* *La connotación social que posee la educación física permite generar interacción entre pares que permeabilizara las ventajas de la actividad física a los aspectos psicosociales de las personas con discapacidad,*
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	FASE INICIAL En primer lugar, se realizará el llamado de atención a las personas con discapacidad que se encuentra en el Kiosco realizando sus actividades de aprovechamiento del tiempo libre, incentivándolos a participar en la activación corporal en horas de la mañana, más o menos se intentará tener un grupo de 15 a 25 personas con discapacidad. Después de eso se realizará la formación de un circulo en donde cada una de las personas con discapacidad se tomará de la mano con sus compañeros formando un círculo. El educador físico a cargo de la intervención constatará que el círculo esté bien formado y por último dará el comando de que se suelten las manos. En un principio se realizarán ejercicios de movilidad articular sencillos como lo serían las flexo-extensiones de codos y flexoextensión de muñecas, además de algunos ligeros ejercicios de movilidad articular de tren inferior siempre teniendo en cuenta realizar mínimo dos series de 15 a 20 repeticiones de cada uno de estos ejercicios de calentamiento. FASE CENTRAL: La intervención consta de movimiento rítmicos y secuenciales por lo que se colocará una pista musical de cualquier género musical bailable o electrónica para que las personas con discapacidad participen, en un principio deberán realizar lo que es la asimilación y familiarización con el ritmo musical, por lo que se ejecutara movimientos motrices básicos que no responde a una coreografía, sino que es más bien para que puedan ir comprendiendo el ritmo se ejecutaran movimientos como marcha estática, movimientos de brazos alternados, elevación de brazos, flexión de piernas alternado, etc. Después de esto se empezará nuevamente con la pista musical para ejecutar movimientos un poco más complejos como giros a la derecha, giros a la izquierda, aplausos de manos con saltos, desplazamiento hacia adelante y desplazamiento hacia atrás, y descensos hasta tocar el suelo. Se realizarán estos pasos en bloques musicales con el objetivo de que las personas con discapacidad se aprendan el orden de estos y lo realicen durante la pista musical, se ejecutarán varios ensayos de la coreografía básica con varias pistas musicales de diferentes géneros y los educadores físicos a cargo de la intervención irán realizando retroalimentaciones a las personas con discapacidad para que puedan ir mejorando la ejecución de los movimientos. Por último, se dejará que las personas con discapacidad realicen baile libre al ritmo de una pista musical bailable escogiendo una pareja o bailando individualmente permitiendo su expresión corporal. FASE FINAL: Para la fase final se ejecutará un ejercicio de vuelta a la calma en donde se realizarán inhalaciones en 5 segundos con elevación de brazos para expandir el diafragma y exhalación en 5 segundos igualmente con depresión de brazos para contraer el diafragma, se generará un aplauso de felicitaciones para el grupo que participo en la actividad y se cerrara con la bendición para fomentar valores éticos católicos.
No. de participantes por …	30 participantes.
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1onRdw7dv2TPaFCQPFoLxRGZCSL8oSW8/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd=true
Recursos	Talento humano, Educadores físicos,nutricionista, enfermeros, Baffle con vía bluetooh, Celular con pistas musicales.
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	Se puede afirmar que las actividades que ayudan a la conservación de los mecanismos motores para el desenvolvimiento en dinámicas de la vida diaria como es el caso de las actividades de acondicionamiento físico, en donde los patrones fundamentales del movimiento humano se asimulan con el objetivo de mantenerlos a pesar de las condiciones degenerativas de sus discapacidades, para esta intervención se trabajó con mínimo 20 personas con discapacidad en donde todas participaron durante toda la intervención ejecutando las instrucciones generadas por los

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion N°2
Práctica (s) o tema (s)	Mejoro mi vida y la de mi planeta
Mensaje	"Disfrutemos del cambio"
	Fomentar la reproducción de semillas, asegurando la continuidad de la especie y aumentando la diversidad del cultivos y la obtención de
Marco de referencia	Las huertas son espacios educativos y de cultivo que promueven la integración de la comunidad escolar, el aprendizaje sobre la agricultura y la alimentación saludable. Estas huertas son un recurso valioso para la educación, ya que permiten a los estudiantes aprender sobre el ciclo de vida de las plantas, la importancia de la agricultura sostenible y la relación entre la alimentación y la salud. Beneficios de las huertas escolares: Educación y aprendizaje: Las huertas ofrecen una experiencia práctica de aprendizaje sobre agricultura, nutrición y medio ambiente. Integración social: Promueven la interacción entre estudiantes, docentes y la comunidad en general, generando un sentido de pertenencia y colaboración. Alimentación saludable: Fomentan el consumo de alimentos frescos y saludables, mejorando los hábitos alimenticios de los estudiantes y sus familias. Desarrollo de habilidades: Los participantes desarrollan habilidades agrícolas, como la siembra, el cuidado de las plantas y la cosecha, así como habilidades sociales y de trabajo en equipo. Conciencia ambiental: Aumentan la conciencia sobre la importancia del cuidado del medio ambiente y la sostenibilidad
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Preparación del medio de cultivo: Se utiliza una mezcla de tierra para macetas , asegurándote de que esté bien drenado y húmedo. 2. Selección de los esquejes: Elige tallos jóvenes y saludables que salen del prealistamiento, preferiblemente con algunas hojas. Corta los esquejes en secciones de 10-15 cm de largo, justo por encima de un nódulo (donde se unen las hojas). 3. Preparación de los esquejes: Elimina las hojas inferiores de los esquejes, dejando solo unas pocas en la parte superior. 4. Plantación: Inserta los esquejes en el medio de cultivo, asegurándote de que el nódulo quede enterrado. Riega suavemente para mantener el medio húmedo. 5. Cuidados: Coloca los esquejes en un lugar sombreado y cálido, donde puedan recibir luz indirecta. Mantén el medio de cultivo húmedo, pero no empapado, y rocíalos regularmente con agua para mantener la humedad. 6. Trasplante: Después de unas semanas, cuando los esquejes hayan desarrollado raíces, puedes transplantarlos a macetas individuales o directamente a tu huerta.

sesión	15 participantes
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1PXoTeMx_D1IzNFdsndMWMinOPpT0_SR0/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof
Recursos	Ingrunio humano, tahonera, cabalertal, tecnologo de alimentos, Tablas de picar, cuchillos, canastas de recolectamiento, abono, palas.
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	Se evalua la actividad mediante la valoración de la hechura de la huerta involucrando varios aspectos clave para determinar su calidad, como la
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABL	Codigo: FOR-PSS-295
	Version: 1
	Fecha: Memo 0024025727 - 12/09/2024
	Página: 3 de 4

CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABL	Codigo: FOR-PSS-295
	Version: 1
	Fecha: Memo 0024025727 - 12/09/2024
	Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion N°3
Práctica (s) o tema (s)	Elaboro subproductos.
Mensaje	"Disfrutemos del cambio".
Objetivo IEC	Fortalecer las prácticas de alimentación saludable a través de preparaciones que reduzcan el desperdicio de alimentos en el centro integrarte grupo 9
Marco de referencia	*La reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos es esencial en un mundo en el que millones de personas padecen hambre a diario. Cuando reducimos el desperdicio, entendemos que los alimentos no vienen dados para los millones de personas que padecen hambre a diario.La reducción del desperdicio alimentario aporta enormes beneficios para las personas y el medio ambiente. No solo se desperdician alimentos sino también los recursos utilizados y el trabajo realizado para producirlos y mantenerlos en la cadena alimentaria.* *Para gran parte de la población mundial, el desperdicio de alimentos se ha convertido en costumbre: comprar más alimentos de los que necesitamos en los mercados, dejar que las frutas y hortalizas se estropeen en casa o servir porciones más grandes de lo que podemos comer. Estas costumbres someten a nuestros recursos naturales a mayor presión y perjudican a nuestro medio ambiente. Cuando desperdiciamos alimentos desperdiciamos el trabajo, el esfuerzo, la inversión y los preciosos recursos (como agua, semillas, pienso, etc.) empleados en su producción, por no hablar de los recursos empleados en su transporte y elaboración. Resumiendo, el desperdicio de alimentos aumenta las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuye al cambio climático.* *Se trata de un gran problema. De hecho, a escala mundial se pierden o desperdician a diario toneladas de alimentos comestibles. Solo entre la cosecha y el nivel minorista se pierde cerca del 14 % del total de alimentos producidos en todo el mundo. También se desperdician enormes cantidades de alimentos en el plano minorista o del consumidor.* *La parte de alimentos que se pierde desde la cosecha hasta el nivel minorista excluido se conoce con el nombre de pérdida de alimentos. La parte que se desperdicia en el nivel minorista o del consumidor se denomina desperdicio de alimentos. Se hace esta distinción para abordar las causas últimas del problema, a cuya solución pueden contribuir agentes de todo tipo, desde agricultores y productores hasta clientes y propietarios de tiendas.*
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Con esta estrategia se busco que los participantes ayuden en la reducción del desperdicio alimentario aporta enormes beneficios para las personas y el medio ambiente. No solo se desperdician alimentos sino también los recursos utilizados y el trabajo realizado para producirlos y mantenerlos en la cadena alimentaria. Se busca fomentar la colaboración y el empoderamiento de los cuidadores, quienes guiarán y apoyarán a los participantes en la adopción de prácticas que mejoren su bienestar general. con el tecnólogo de alimentos se realizaran preparaciones con los participantes con los desperdicios generados en el servicio mediante estrategias de reducción que permitan la elaboración de alimentos inocuos y apetecibles que se permitan incorporar dentro del ciclo de minuta. 1. para esta estrategia se utilizaron cascaras de piña, papaya, mango, sandia una vez terminado el proceso de prealistamiento se realiza el respectivo lavado y desinfeccion. 2.luego se colocan en un recipiente ancho para que al someterla al proceso de secado de forma natural (a traves del sol) o artificial (en hornos), en este caso se realizo de forma natural. 3.una vez secas se cocinan con arroz como acompañamiento evitando la acidez. 4.para licuar y colar, esta preparacion se coloca en el congelador para luego licuar nuevamente y quedar con la consistencia de frappe. 5. Una vez terminado el Frappe se continua con el dulce de caballito, pesando la cantidad de cascaras sandia para luego realizar el proceso de pelado donde clasificaron la parte orgánica aprovechable para la elaboración del producto y la no aprovechable, se hace pesaje obteniendo el dato de rendimiento de productos. Una vez terminan la clasificación de lo aprovechable de lo no aprovechable se realiza un nuevo pesaje finalizando con el fin de calcular la parte orgánica aprovechable.
No. de participantes por sesi	15 participantes
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1eaQbAwMfpqch8Zd8kT53wtFGcsUlwCa/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd=tr
Recursos	Talento humano, participantes, gorros, tapabocas, delantar, Tablas de picar, cuchillos, canastas de prealistamiento, panela, clavitos.
Registro fotográfico del mate	  
Valoración de la sesión	Se determino el nivel de efectividad de las acciones implementadas para reducir el desperdicio alimentario, optimizando el uso de los subproductos y fomentando hábitos de consumo responsable en la población beneficiaria. por ellos se mido el grado de participación de los ciudadanos en la actividad y su conocimiento en las prácticas de consumo responsable y aprovechar los subproductos aplicables a la operación diaria.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABL	Codigo: FOR-PSS-295
	Version: 1
	Fecha: Memo 0024025727 - 12/09/2024
	Página: 3 de 4

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion N°4
Práctica (s) o tema (s)	Rumba Sabor
Mensaje	"Disfrutemos del cambio"
Objetivo IEC	Conservar el repertorio motor de un grupo de personas con discapacidad en estado de malnutricion por exceso por medio de actividades de acondicionamiento físico disminuyendo al deterioro físico y motor generado por su condición de base.
Marco de referencia	*bades de tipo físico necesitan de requerimientos en específico que los saquen de la inactividad teniendo en cuenta su condición de base. Esta id*
Metodología para el desarrol	La actividad física es fundamental para las personas con discapacidad que presentan malnutricion por exceso porque contribuye no solo al control de su peso corporal, sino también a mejorar su salud integral y calidad de vida para ello se realizan actividades con este grupo poblacional ajustando sus cargas de entrenamiento de acuerdo con su condición física. se han considerado los principios fundamentales del entrenamiento: volumen, intensidad, densidad, duración y frecuencia. Además, sus gustos respecto a la actividad física Con el propósito de garantizar un proceso óptimo. Este enfoque busca fortalecer las habilidades motoras básicas, al tiempo que promueve el acondicionamiento físico tanto en el ámbito aeróbico como anaeróbico, favoreciendo así un mayor gasto energético y una mejora integral de la salud. 1. La sesión inicia con un calentamiento general de 5 minutos, que incluye movilidad articular y desplazamientos suaves en posición cuadrúpeda para preparar los grupos musculares implicados. Posteriormente, se desarrolla la actividad central consistente en la marcha cuadrúpeda, la cual busca estimular la fuerza isotónica a través del movimiento dinámico de brazos y piernas. 2. Se proponen diferentes ritmos de ejecución: lento, moderado y rápido, alternando cada 30 segundos con pausas breves de recuperación activa (respiración profunda y estiramiento de espalda),Esta variación de velocidad permite trabajar de forma progresiva la resistencia muscular y el control motor. La marcha puede realizarse en línea recta, en zigzag o con cambios de dirección para aumentar la coordinación. 3.Finalmente, se realiza una fase de vuelta a la calma de 5 minutos con estiramientos de los músculos principales implicados (pectoral, deltoides, dorsales, glúteos y cuádriceps), buscando la recuperación del tono muscular y la prevención de sobrecargas. 4. Se emplea la metodología del espejo con el propósito de activar las neuronas espejo, las cuales están relacionadas con la imitación, el aprendizaje motor y la empatía motriz. Esta técnica consiste en que el participante observe y reproduzca, en tiempo real, los movimientos ejecutados por el educador físico, como si se tratara de su propio reflejo en un espejo. A través de esta dinámica se estimulan áreas cerebrales vinculadas al control motor, la coordinación y la planificación de movimientos, favoreciendo así la adquisición y fortalecimiento de habilidades motrices. 5. Al finalizar se brinda una ensalada de fruta como incentivo para los participante ayudando a mejorar su estado.
No. de participantes por sesi	30 participantes.
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1tPOKPq5P2bEyrfHEbh7Opv31gQkO5ehM/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd
Recursos	Talento humano, Educadores físicos,nutricionista, enfermeros, Bafle con vía bluetooh, Celular con pistas musicales.
Registro fotográfico del mate	  

Valoración de la sesión	Se puede afirmar que las actividades que ayudan a la conservación de los mecanismos motores para el desenvolvimiento en dinámicas de la vida diaria como es el caso de las actividades de acondicionamiento físico, en donde los patrones fundamentales del movimiento humano se estimulan con el objetivo de mantenerlos a pesar de las condiciones degenerativas de sus discapacidades, para esta intervención se trabajó con mínimo 21 personas con discapacidad en donde todas participaron durante toda la intervención ejecutando las instrucciones generadas por los profesionales que direccionaron la misma. Cabe señalar que la población ya se adapto a las actividades de acondicionamiento físico sin embargo, es necesario seguir trabajando su repertorio motriz para mejorar el desenvolvimiento durante estas dinámicas y que permita conservar su salud física.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion N°5
Práctica (s) o tema (s)	Rumba Sazón
Mensaje	"Disfrutemos del cambio"
Objetivo IEC	1. Promover la salud física
Marco de referencia	*El movimiento es crucial para estabilizar el peso porque quemas calorias al estar activo, aumentas tu masa muscular (que es más activa metabólicamente que la grasa), mejoras tu metabolismo y evitas la pérdida de masa ósea y muscular asociada a la dieta. Una rutina de actividad física regular te ayuda a controlar tu peso, mantener la masa muscular y a sentirte mejor, tanto física como mentalmente. Quema de calorías: Cualquier actividad física, desde caminar hasta correr, quema calorías. Cuanto más intensa sea la actividad, más calorías quemas, lo que contribuye a mantener el equilibrio energético y a controlar tu peso.* *Fortalecimiento muscular: El entrenamiento de fuerza es especialmente efectivo para la pérdida de peso y la estabilización a largo plazo, ya que aumenta la masa muscular. El músculo es metabólicamente más activo que la grasa, por lo que un mayor porcentaje de músculo acelera tu metabolismo en reposo, permitiendo quemar más energía incluso cuando no estás activo.* *Prevención de la pérdida muscular: Al perder peso solo con la dieta, se puede perder masa muscular, lo que debilita el cuerpo y puede afectar negativamente el metabolismo. El ejercicio, especialmente el entrenamiento de fuerza, ayuda a preservar esta masa magra.* *Salud ósea: Actividades que implican soporte de peso, como saltar o levantar pesas, ayudan a mantener los huesos fuertes, previniendo la debilidad ósea.* *Mejora del metabolismo: La actividad física regular mejora la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y a mantener un metabolismo más saludable.*
Metodología para el desarrol	1. Se da la bienvenida al grupo y se explica de manera sencilla la dinámica. El educador físico explica a los participantes con la frase "Hoy vamos a jugar con el movimiento. Cada uno va a pensar en su alimento favorito e imaginar cómo se movería si tuviera vida. ¿Se arrastra? ¿Rueda? ¿Salta? ¿Flota? ¿Corre?". 2. Cada participante elige mentalmente su alimento favorito. Se les invita a cerrar los ojos por unos segundos e imaginar cómo se desplaza ese alimento.Luego, con música suave o alegre, cada uno empieza a moverse libremente representando a su alimento. 3.Se les pide que, de uno en uno o en pequeños grupos, que muestren a los demás cómo se mueve su alimento. El resto del grupo observa y trata de adivinar de qué alimento se trata. 4.Cada participante comparte cuál era su alimento y por qué decidió representarlo de esa manera, se refuerza la importancia de la creatividad, la expresión libre y cómo los alimentos hacen parte de nuestra vida diaria. 5. Se hace un aplauso colectivo celebrando la participación de todos. Se puede finalizar con una breve conclusión: "Así como cada alimento es diferente, cada uno de nosotros también tiene su forma única de expresarse". Se brinda salpicón de frutas para finalizar la actividad
No. de participantes por sesi	25 participantes.
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/11ch4cGx1SSpoOd2wwaiIU_stJD7Ra53/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd=t
Recursos	Talento humano. Educadores físicos,nutricionista, enfermeros, Baffe con vía bluetooth, Celular con pistas musicales, frutas .
Registro fotográfico del mat	  
Valoración de la sesión	Se puede afirmar que las actividades que ayudan a la conservación de los mecanismos motores para el desenvolvimiento en dinámicas de la vida diaria como es el caso de las actividades de acondicionamiento físico, en donde los patrones fundamentales del movimiento humano se estimulan con el objetivo de mantenerlos a pesar de las condiciones degenerativas de sus discapacidades, para esta intervención se trabajó con mínimo 25 personas con discapacidad en donde todas participaron durante toda la intervención ejecutando las instrucciones generadas por los profesionales que direccionaron la misma. Cabe señalar que la población ya se adapto a las actividades de acondicionamiento físico sin embargo, es necesario seguir trabajando su repertorio motriz para mejorar el desenvolvimiento durante estas dinámicas y que permita conservar su salud física.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No	Sesion N°6
Práctica (s) o tema (s)	Semillas del cambio
Mensaje	"Disfrutemos del cambio"
Objetivo IEC	Fortalecer las prácticas de alimentación saludable a través de preparaciones que reduzcan el desperdicio de alimentos en el centro integrarte grupo 9.
Marco de referencia	*La reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos es esencial en un mundo en el que millones de personas padecen hambre a diario. Cuando reducimos el desperdicio, entendemos que los alimentos no vienen dados para los millones de personas que padecen hambre a diario.La reducción del desperdicio alimentario aporta enormes beneficios para las personas y el medio ambiente. No solo se desperdician alimentos sino también los recursos utilizados y el trabajo realizado para producirlos y mantenerlos en la cadena alimentaria.* *Para gran parte de la población mundial, el desperdicio de alimentos se ha convertido en costumbre: comprar más alimentos de los que necesitamos en los mercados, dejar que las frutas y hortalizas se estropeen en casa o servir porciones más grandes de lo que podemos comer. Estas costumbres someten a nuestros recursos naturales a mayor presión y perjudican a nuestro medio ambiente. Cuando desperdiciamos alimentos desperdiciamos el trabajo, el esfuerzo, la inversión y los preciosos recursos (como agua, semillas, pienso, etc.) empleados en su producción, por no hablar de los recursos empleados en su transporte y elaboración. Resumiendo, el desperdicio de alimentos aumenta las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuye al cambio climático.* *Se trata de un gran problema. De hecho, a escala mundial se pierden o desperdician a diario toneladas de alimentos comestibles. Solo entre la cosecha y el nivel minorista se pierde cerca del 14 % del total de alimentos producidos en todo el mundo. También se desperdician enormes cantidades de alimentos en el plano minorista o del consumidor.* *La parte de alimentos que se pierde desde la cosecha hasta el nivel minorista excluido se conoce con el nombre de pérdida de alimentos. La parte que se desperdicia en el nivel minorista o del consumidor se denomina desperdicio de alimentos. Se hace esta distinción para abordar las causas últimas del problema, a cuya solución pueden contribuir agentes de todo tipo, desde agricultores y productores hasta clientes y*
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	1. Se inicia la actividad brindandole la information a los participantes a cerca de la importancia de las semillas ya que son la base de la vida, el sustento humano y el motor de la agricultura. Proporcionan alimentos, fibra y otros recursos, y son esenciales para mantener los ecosistemas al estabilizar suelos, participar en el ciclo del carbono y moderar el clima. Además, la diversidad genética de las semillas es fundamental para la seguridad alimentaria y para la resiliencia de los cultivos frente a plagas y enfermedades, ayudando a prevenir desastres y a adaptarse al cambio climático. 2. una vez finalizada la teoria nos dirigimos a recolectar todas las semillas octenidas durante la etapa de preallstamiento como lo son las de maracuya, guayaba, calabaza, curuba, etc, en este caso se trabajara con la maracuya y la guayaba para la elaboracion de jabones efoliantes artesanales. 3. Se inicia la actividad con el lavado y desinfeccion de las semillas de maracuya y guayaba para posteriormente ser sometida a secado, una vez estando completamente secas se trituran. 4. Corta la glicerina en cubos pequeños y derrítela a baño maría o en microondas (calentando en intervalos cortos de 15–20 segundos). 5. Incorpora el aceite de coco y el de almendras, mezclando bien para que la base quede homogénea. 6. Agrega las semillas de maracuyá y guayaba. Remueve suavemente para que se distribuyan sin acumularse en el fondo. 7. Añade la miel y el aceite esencial o fragancia natural. Mezcla con cuidado. 8. Vierte la mezcla en moldes de silicona. Rocía alcohol en la superficie para evitar burbujas. 9. Deja reposar 3–4 horas (o hasta que endurezca por completo). Desmolda y guarda en lugar fresco y seco. Obtendrás un jabón firme, con aroma frutal y un efecto exfoliante suave gracias a las semillas, ideal para remover células muertas y dejar la piel suave. Para finalizar la actividad se realizo una entrega de las semillas recolectadas durante toda la ejecuion del convenio a las familias que viven en la vereda arrayan con el fin de impulsar los cultivos en casa y la obtension de productos a partir de los subproductos con semillas para el futuro. Una vez terminada esta actividad se inicia a el secado de todas las semillas que se han recolectado mensualmente con el fin de una vez secas, se introducen en bolsas de papel previamente rotuladas con el nombre de la semillas, estas se reparte en toda la vereda de san francisco entre sus habitantes, donde los recipientes le ayudan los cuales para que puedan sembrar y asi obtener frutos para seguir cultivando el impacto ambiental
No. de participantes por sesi	11 POB
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1SvwpiTkkUe4rx0B8UocIFshD3tzp_O/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd=t
Recursos	Talento humano, Participantes, Semillas de maracuya, semillas de guayaba, tomate, lecghuga, calabaza, pimenton, esencias de maracuya, glicerina, colorante amarillo,miel, aceite de coco, aceite de almendra.
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	Durante la jornada de trabajo, los participantes demostraron un alto nivel de compromiso y responsabilidad en el desarrollo de las actividades programadas. Se vincularon de manera activa y participativa en cada una de las etapas del proceso, siguiendo adecuadamente los procedimientos establecidos.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion N°7
Práctica (s) o tema (s)	Sembrado el cambio.
Mensaje	"Disfrutemos del cambio"
Objetivo IEC	Fortalecer las prácticas de alimentación saludable a través de preparaciones que reduzcan el desperdicio de alimentos en el centro integrarte grupo 9.

Marco de referencia	*Para gran parte de la población mundial, el desperdicio de alimentos se ha convertido en costumbre: comprar más alimentos de los que necesitamos en los mercados, dejar que las frutas y hortalizas se estropeen en casa o servir porciones más grandes de lo que podemos comer. Estas costumbres someten a nuestros recursos naturales a mayor presión y perjudican a nuestro medio ambiente. Cuando desperdiciamos alimentos desperdiciamos el trabajo, el esfuerzo, la inversión y los preciosos recursos (como agua, semillas, pienso, etc.) empleados en su producción, por no hablar de los recursos empleados en su transporte y elaboración. Resumiendo, el desperdicio de alimentos aumenta las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuye al cambio climático.* *Se trata de un gran problema. De hecho, a escala mundial se pierden o desperdician a diario toneladas de alimentos comestibles. Solo entre la cosecha y el nivel minorista se pierde cerca del 14 % del total de alimentos producidos en todo el mundo. También se desperdician enormes cantidades de alimentos en el plano minorista o del consumidor.* *La parte de alimentos que se pierde desde la cosecha hasta el nivel minorista excluido se conoce con el nombre de pérdida de alimentos. La parte que se desperdicia en el nivel minorista o del consumidor se denomina desperdicio de alimentos. Se hace esta distinción para abordar las causas últimas del problema, a cuya solución pueden contribuir agentes de todo tipo, desde agricultores y productores hasta clientes y propietarios de tiendas.*
Metodología para el desarrol	1. Durante esta sesion se eleboran todos los productos que se han realizado en el convenido y que han tenido buena aceptacion por parte de los visitantes y asistentes a las distintas ferias a las que se ha participado. para ello se inician desde principio del mes de noviembre a elaborar las canastas en papel reciclable, mayonesa con las puntas del pimenton y plantas cultivadas en la huerta como lo son eneldo, mostaza roja picante, cilantro, y aromaticas, gomitas de cascaras de patilla, dulce de caballito en cascara de patilla, kit de resembrar que contienen el abono, la canastilla, semillas de verduras o frutas y papel semilla. 2. Se distribuyen los participantes en distintos grupos con el fin de que cada uno de los grupos pueda elaborar el subproducto y asi desarrollar el trabajo muchos mas rapido. 3. Para ello el primer grupo se inclina por la recoleccion de los frutos de la huerta, con la recopilacion del pimenton, las plantas de eneldo, mayonesa red picante , zuquini, cilantro, para luego llevarlos a desinfectar para su utilizacion. 4. el otro de los grupos se dedica a realizar la clasificacion de las semillas para el empaque en sus bolsas de distribucion y para los ingredientes de las otras preparaciones. 5. una vez recolectada todos los productos de la huerta y el proceso de descomide se inicia la actividad para la preparacion de los productos continuando la secuencia con los mismos grupos. la reinversion de estos productos en feria anteriores nos permitio la compra de plantulas que es la forma como se han adquiridos materiares.
sesión	12 participante
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1EIbt9oRav844bHOC1nb929hYDRUOUQi/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd=
Recursos	Talento humano, gorros, tapabocas, delantar, computador.
Registro fotográfico del material	  
Valoración de la sesión	Durante la jornada de trabajo, los participantes demostraron un alto nivel de compromiso y responsabilidad en el desarrollo de las actividades
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	
FICHA TECNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTAS PEDAGOGICAS (**)	
Sesión No.	Sesion N°8
Práctica (s) o tema (s)	Comercializacion de huertas y semillas.
Mensaje	"Disfrutemos del cambio"
Objetivo IEC	Fortalecer las prácticas de alimentación saludable a través de preparaciones que reduzcan el desperdicio de alimentos en el centro integrarte grupo 9.
Marco de referencia	*Para gran parte de la población mundial, el desperdicio de alimentos se ha convertido en costumbre: comprar más alimentos de los que necesitamos en los mercados, dejar que las frutas y hortalizas se estropeen en casa o servir porciones más grandes de lo que podemos comer. Estas costumbres someten a nuestros recursos naturales a mayor presión y perjudican a nuestro medio ambiente. Cuando desperdiciamos alimentos desperdiciamos el trabajo, el esfuerzo, la inversión y los preciosos recursos (como agua, semillas, pienso, etc.) empleados en su producción, por no hablar de los recursos empleados en su transporte y elaboración. Resumiendo, el desperdicio de alimentos aumenta las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuye al cambio climático.* *Se trata de un gran problema. De hecho, a escala mundial se pierden o desperdician a diario toneladas de alimentos comestibles. Solo entre la cosecha y el nivel minorista se pierde cerca del 14 % del total de alimentos producidos en todo el mundo. También se desperdician enormes cantidades de alimentos en el plano minorista o del consumidor.* *La parte de alimentos que se pierde desde la cosecha hasta el nivel minorista excluido se conoce con el nombre de pérdida de alimentos. La parte que se desperdicia en el nivel minorista o del consumidor se denomina desperdicio de alimentos. Se hace esta distinción para abordar las causas últimas del problema, a cuya solución pueden contribuir agentes de todo tipo, desde agricultores y productores hasta clientes y propietarios de tiendas.*
Metodología para el desarrol	Metodología de la Feria de Venta de Productos Elaborados con Subproductos La entrega del plan de generacion de apoyo nos ayudo con la venta se desarrolló bajo un enfoque de economía circular, inclusión social y aprovechamiento sostenible de subproductos, promoviendo la participación activa de personas con discapacidad en procesos productivos, comerciales y de atención al cliente. 1. Planeación y organización Se realizó una fase previa de planificación en la que se definieron los productos a elaborar y comercializar, teniendo en cuenta la disponibilidad de subproductos generados y los cultivos de la huerta. Asimismo, se asignaron roles a los participantes según sus habilidades e intereses, fomentando la autonomía, el trabajo en equipo y la inclusión laboral. 2. Elaboración de productos Las personas con discapacidad participaron activamente en la transformación de subproductos alimentarios, bajo acompañamiento técnico, elaborando los siguientes productos: * Dulce a base de cáscara de sandía. * Crema elaborada con cáscara de papa. * Frappé a partir de cáscara de piña. * Mayonesa de mostaza picante y eneldo, utilizando insumos cultivados en la huerta. Adicionalmente, se diseñó y armó el "kit de resembrar", compuesto por abono orgánico, semillas y matera, promoviendo la educación ambiental y la seguridad alimentaria. 3. Preparación del espacio y presentación El espacio de la feria fue organizado de manera accesible e inclusiva, disponiendo los productos en puntos de exhibición atractivos y funcionales. Los participantes fueron caracterizados como meseros, utilizando vestimenta adecuada, fortaleciendo la experiencia de servicio y la interacción con los asistentes. 4. Comercialización y atención al público Durante la feria, los participantes asumieron el rol de vendedores y meseros, siendo responsables de la atención a los asistentes, la presentación de los productos, la explicación de su elaboración y beneficios, así como del proceso de venta. Esta actividad permitió fortalecer habilidades comunicativas, sociales y laborales. 5. Sensibilización y educación ambiental A través de la feria, se promovió la sensibilización sobre el aprovechamiento de subproductos, la reducción del desperdicio de alimentos y la importancia de la economía circular, destacando el valor social y ambiental de los productos ofrecidos.
sesión	12 participante
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1XUMuEOCnOdpPiUBuR49bCVQMBHIMod/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd
Recursos	Talento humano, gorros, tapabocas, delantar, computador.
Registro fotográfico del material	  
Valoración de la sesión	Al finalizar la actividad, se realizó una evaluación participativa para identificar aprendizajes, oportunidades de mejora y el impacto de la feria en términos de inclusión, generación de ingresos y conciencia ambiental
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

4. VALORACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Describa los mecanismos o métodos para la valoración de la estrategia que permitan comparar la situación previa y la posterior, los logros, y los aspectos a mejorar. Tenga en cuenta los diferentes tipos de valoración, entre ellos: valoración de la implementación de la estrategia versus lo planeado, valoración de conocimientos, valoración de satisfacción o percepción de los beneficiarios, valoración del cambio de la práctica.

Determine si la valoración se realizará en cada sesión, en una jornada de valoración de la estrategia completa o ambas. Se sugiere que todas las estrategias que tengan más de una sesión incluyan la autoevaluación colectiva del proceso (debilidades, oportunidades, fortalezas).

Incluya el enlace para la recolección de los resultados de la valoración.