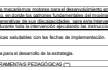
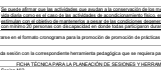
ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA - PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 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	27/1/2026
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:	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. 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. Sesion 9. Caminando por salud Sesion 10.Mejoro mi vida con la actividad fisica Sesion 11. Pasos activos por bienestar

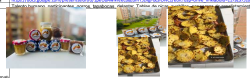
	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES - IPS GRUPF	Codigo: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Mes:v 03/24/2023*27 * Página: 3 de 6

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión N°1
Práctica (s) o tema (s)	Rumba Aeróbica
Mensaje	"Disfrutemos del cu
Objetivo IEC:	Conservar el repert de actividades de acondicionamiento físico disminuyendo el deterioro físico y motor generado por su condición de base
Marco de referencia	*El sedentarismo es un problema de salud pública, estilo y vicio de vida saludable. Sin embargo, el sedentarismo es una problemática que afecta a la población a nivel global, las personas por lo general utilizan su tiempo libre para prácticas de inactividad física que generan desventaja en su condición de salud. la población de personas con discapacidad son más afectadas 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.* *Este de 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 (un ejemplo cardiovasculares, de igual forma, se ha encontrado una relación entre la percepción 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 continua 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) mencione 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 afianzan 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 ayuden 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, incentivándolas 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 círculo 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 de la cabeza hacia los hombros, también se flexionarán los codos y flexionaremos de muñecas, además de algunos ligeros ejercicios de movilidad articular de tren inferior teniendo en cuenta realizar mínimo dos series de 10 a 20 repeticiones de cada uno de estos ejercicios de calentamiento. FASE CENTRAL: Se realizará una propuesta de movimiento rítmicos y excuerciales 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 debemos 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, en donde se ejecutara la marcha en diferentes direcciones, hacia adelante, hacia atrás, hacia los costados, hacia arriba, hacia abajo y diagonales hacia todos y cada uno de estos lados. 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, es ejecutarán varias 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 suelta 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/1hcvNbJ4o7DwCZPxuO6ZSuNoWB7mdUhu/edit?usp=sharing&ouid=117923704339035938818&rtpof=true&sd=true
Recursos	Talento humano, Educadores físicos,nutricionista, enfermeros, Bafle con vía bluetooth, 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 estimulan con el objetivo de mantenerlos a pesar de las condiciones desfavorable de sus discapacidades, para esta intervención se trabajo con mínimo 20 personas con discapacidad en donde todas participaron durante toda la intervención ejecutando las instrucciones generadas.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de prácticas saludables con las fichas 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 HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión N°2
Práctica (s) o tema (s)	Mejoro mi vida y la de mi planeta
Mensaje	"Disfrutemos del cambio"
Objetivo IEC:	Fomentar la reproducción de semillas, asegurando la continuidad de la especie y aumentando la diversidad del cultivo; 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. Salud y nutrición 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 pseudotamano, preferiblemente con algunas hojas. Corta los esquejes en secciones de 10-15 cm 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.
No. de participantes	15 participantes.
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1Fbu7wMa_D1qdAFdxvuMbHMkQRnZ0_6R2/edit?usp=sharing&ouid=117923704339035938818&rtpof=true&sd=true
Recursos	Plan de sesión, Celular, cámara, tecnológicos, Semillas, tierra, macetas, abono, palas
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	Se evalua la actividad mediante la valoración de la fecha de la huerta involucrando varias aspectos clave para determinar su calidad, como
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de prácticas saludables con las fichas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

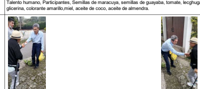
CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES - IPS GRUPF
Codigo: FOR-PSS-295
Versión: 1
Fecha: Mes:v 03/24/2023*27 * 03/06/2024
Página: 3 de 6

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión N°3
Práctica (s) o tema (s)	Elabora 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 integrante 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.* *Por ejemplo, cuando desperdiciamos alimentos, también desperdiciamos el agua, la energía y la tierra que se requieren para producir 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, plomo, etc.) empleados en su producción, por no hablar de los recursos empleados en su transporte y elaboración. Resumiendo, el desperdicio de alimentos es un lujo que no podemos permitirnos en un mundo con recursos limitados.* *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 realizaron preparaciones con el acompañamiento de los cuidadores, quienes gustaron y apoyaron a los participantes en la adopción de prácticas que mejoren su bienestar general. con el tecnológico 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 prelelimentario se realiza el respectivo lavado y desinfección. 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 horno), en este caso se realizo de forma natural. 3)una vez secas se cocinan con arroz como acompañamiento extendo 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. Se realizo un diagrama de flujo cualitativo cuantitativo agroquechate para la elaboración del producto y no no aprovechable, no 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 pares

No. de participantes por ses	15 participantes
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1peObAwNfeecb8ZdlHT52vgFGcslOivCz/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd=t
Recursos	Talento humano, participantes, gorros, tapabocas, delantar, Tablas de picar, cuchillos, recipientes de prealistamiento, panela, clavitos.
Registro fotográfico del mat	
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 midio 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.	

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	*dades de tipo físico necesitan de requerimientos en especifico que los saquen de la inactividad teniendo en cuenta su condición de base. Esta i*
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 ses	30 participantes.
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1sPDKPq5PZbEyvfHEbh7Dpv31gQkO5ehM/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd
Recursos	Talento humano, Educadores fisicos,nutricionista, enfermeros, Bafle con vía bluetooh, Celular con pistas musicales
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 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 calorías 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 ses	25 participantes.
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/11rJh4cGx1S5jqoQdZwwwlU_szLD7Ra53/edit?usp=drive_link&ouid=117923751615828156281&rtpof=true&sd=t
Recursos	Talento humano, Educadores fisicos,nutricionista, enfermeros, Bafle con vía bluetooh, 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 informacion 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 prealistamiento 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 previamentes rotuladas con el nombre de la semillas, estas se reparte en toda la vereda de san francisco entre sus habitantes, donde los participantes le enseñan los pasos para que puedan sembrar y asi obtener frutos para seguir mitigando el impacto ambiental
No. de participantes por ses	11 PCD
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1SvwjpTlAkLe4jvX88kUoc3FahD3tzp_Q/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 % de todos los 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	1. Durante esta sesion se elaboran todos los productos que se han realizado en el convevito y que han tenido buena aceptacion por parte de las 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, mayoreos con las puntas del pimenton y plantas cultivadas en la huerta como lo son eneldo, mostaza roja picante, cilantro, y aromaticas, gorritas de cascaras de palilla, dulce de caballito en cascara de palilla, kit de reventizar que contienen el abono, la canastilla, semillas de verdura o frutas y papel servilla. 2. Se forman 3 equipos de trabajo 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 rati picante , zuquini, cilantro, para luego llevarlos a area/hacer 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 kit de reventizar de las canastillas. 5. una vez recolectado todos los productos de la huerta y el proceso de descontide 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 adquiridas materiales.
Valoración de la sesión	Durante la jornada de trabajo, las 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 prácticas saludables con las fichas 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 HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS (**)
Sesión No.	Sesión N°8
Práctica (s) o tema (s)	Preparacion 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 integrante grupo 9.
Herramienta pedagógica	12 participante
Recursos	https://docs.google.com/presentation/d/1EUbfbAuf0ZrcVypPjUMcRNfs1VOMMHNeg/edit?usp=drive_link&ouid=117937510335828038&rtpof=true&sd=
	Bandeja, hortalizas, granos, tapabocas, delantal, computador.
Registro fotográfico del material	 
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 % de todos los 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	tecnologia de la feria de venta de productos elaborados con subproductos La entrega del plan de generacion de apoyo nos ayuda con la venta se desarrollo 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. * Fragua 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 reventizar", compuesto por abono orgánico, semillas y materia, 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 atractiva y señalización clara. Los empaques fueron caracterizados como maseca, utilizando vestimenta adecuada, fortaleciendo la experiencia de servicio y la interacción con los asistentes. 4. Comercialización y atención al público
Valoración de la sesión	12 participante
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de prácticas saludables con las fichas de implementación.	
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1EUbfbAuf0ZrcVypPjUMcRNfs1VOMMHNeg/edit?usp=drive_link&ouid=117937510335828038&rtpof=true&sd=
Recursos	Bandeja, hortalizas, granos, tapabocas, delantal, 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 prácticas saludables con las fichas 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 HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS (**)
Sesión No.	Sesión N°9
Práctica (s) o tema (s)	caminando por salud
Mensaje	Paso a paso hacia una vida saludable
Objetivo IEC	Promover la reducción progresiva y controlada del peso corporal y el mejoramiento de la condición física en personas con discapacidad que presentan sobrepeso y obesidad, mediante la implementación de caminatas guiadas e inclusivas, fortaleciendo hábitos de actividad física regular, autonomía funcional y bienestar integral, como parte de las estrategias de estilos de vida saludables.
Marco de referencia	*La actividad física regular constituye un pilar fundamental en la prevención y manejo del sobrepeso y la obesidad, condiciones asociadas al incremento del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. De acuerdo con lineamientos de salud pública, la realización de ejercicio aeróbico de intensidad moderada, como la caminata, favorece el gasto energético, mejora la capacidad cardiorrespiratoria y contribuye al equilibrio metabólico.* *En población con discapacidad, la promoción de la actividad física adquiere un enfoque diferencial e inclusivo, orientado a la adaptación de los ejercicios según las capacidades funcionales de cada individuo, garantizando la participación activa, segura y continua. La caminata se considera una estrategia accesible, de bajo impacto y fácil implementación, permitiendo el fortalecimiento muscular, la mejora del equilibrio, la coordinación motriz y la autoestima.* *Asimismo, la incorporación de prácticas de actividad física dentro de programas de educación nutricional potencia los resultados en el control del peso corporal, al favorecer la adopción de hábitos saludables sostenibles en el tiempo. Desde el enfoque de atención integral, estas acciones contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida, la inclusión social y la autonomía de las personas con discapacidad, promoviendo entornos protectores de la salud.*
Metodología para el desarrollo de la sesión	La actividad se realiza en varias fases1. Fase de sensibilización y preparación (5 – 10 minutos) Se realiza una breve charla educativa sobre los beneficios de la actividad física en el control del peso corporal, salud cardiovascular y bienestar emocional. Se promueve la importancia de la hidratación antes, durante y después de la caminata. Se verifican condiciones físicas básicas (uso de calzado adecuado, postura y disposición física). Se realizan ejercicios suaves de calentamiento: Movilidad articular (cuello, hombros, caderas, rodillas y tobillos). Estiramientos leves de piernas y brazos. 2. Fase de desarrollo – caminata guiada (20 – 30 minutos) Los participantes inician la caminata a un ritmo moderado, adaptado a sus capacidades funcionales. Se conforman pequeños grupos según nivel de resistencia física. Se cuenta con acompañamiento del profesional de educación física o nutrición para orientar posturas, ritmo y pausas activas. Se realizan pausas cortas cada 8 – 10 minutos para hidratación y control de fatiga. Se refuerza la motivación mediante mensajes positivos y dinámicas sencillas (conteo de pasos, metas cortas) 3. Fase de cierre y recuperación (5 – 10 minutos) Se disminuye progresivamente el ritmo hasta llegar a la calma. Se realizan estiramientos suaves para evitar lesiones musculares. Se brinda retroalimentación positiva destacando el esfuerzo de los participantes. Se refuerza la importancia de mantener hábitos activos en la vida diaria.
Valoración de la sesión	47 participante
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de prácticas saludables con las fichas de implementación.	
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1CtuvSNNqZ0Ztvdk3gO9L9hG_bwrRkNQh/edit?usp=drive_link&ouid=117937510335828038&rtpof=true&sd=
Recursos	Ficha Tecnica, actividad, computador, cronograma, escribania.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	La sesión de caminata se desarrolló de manera organizada, segura e inclusiva, cumpliendo con las fases establecidas en la metodología (sensibilización, calentamiento, desarrollo y cierre). Los participantes mostraron adecuada disposición y participación activa, adaptándose los ritmos de marcha según sus capacidades físicas y condiciones funcionales. Durante la actividad se evidenció un buen acompañamiento por parte del equipo interdisciplinario, garantizando la correcta ejecución de los ejercicios, pausas de hidratación oportunas y control del esfuerzo físico. Se observó mejora en la tolerancia al ejercicio en comparación con sesiones iniciales, reflejada en una mayor duración de la caminata continua y menor presencia de fatiga excesiva.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de prácticas saludables con las fichas 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 HERRAMIENTAS PEDAGÓGICAS (**)
Sesión No.	Sesión N° 10
Práctica (s) o tema (s)	Mejora mi vida con Alimentacion y actividad fisica
Mensaje	"Alimentarnos bien y movernos more es un acto de amor propio."
Objetivo IEC	Promover la reducción progresiva y controlada del peso corporal en hábitos saludables mediante la educación en nutrición equilibrada y la práctica de actividad física adaptada, fortaleciendo su autonomía, bienestar integral y calidad de vida, de acuerdo con sus capacidades, necesidades y condiciones particulares.
Marco de referencia	*Las personas con discapacidad han sido catalogadas en personas con discapacidad cognitiva sin ser fundamental para el fortalecimiento permanente integral y la garantía de derechos. De acuerdo con el enfoque de inclusión social y el modelo biopsicosocial de la discapacidad, se reconoce que las condiciones de salud no dependen únicamente de factores individuales, sino también de las oportunidades, apoyos y entornos accesibles que favorezcan la participación activa.* *Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) establecen que la alimentación saludable y la actividad física regular son factores determinantes para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, el mantenimiento del estado nutricional adecuado y el mejoramiento de la salud mental. En el caso de las personas con discapacidad, estos factores adquieren mayor relevancia debido al riesgo incrementado de sedentarismo, sobrepeso, obesidad o malnutrición por déficit.* *Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), a través de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, promueve el acceso equitativo a programas de salud, recreación y actividad física en condiciones de igualdad, garantizando ajustes razonables y apoyos necesarios.*

	Se utilizó la metodología multisensorial, al integrar estímulos visuales (proyección de pictogramas CAA), táctiles (manipulación directa de frutas y verduras) y auditivos (explicación de la nutricionista), lo que facilitó el aprendizaje a través de diferentes canales sensoriales y favoreció la comprensión de los contenidos sobre alimentación saludable. Se aplicó el aprendizaje significativo, ya que los contenidos se relacionaron con experiencias reales y cotidianas de los participantes, como la elección de alimentos en la tienda o en la casa, lo que permitió que la información tuviera un sentido práctico para ellos y pudiera ser llevada a la práctica en su vida diaria. La actividad se desarrolló bajo una metodología participativa, didáctica e inclusiva, orientada a facilitar la comprensión de conceptos relacionados con nutrición saludable y actividad física adaptada en personas con discapacidad. 1. Apertura y sensibilización Se inició con un saludo de bienvenida y una breve contextualización del tema "Mejoro mi vida con nutrición y actividad física", explicando el propósito de la actividad y su importancia para el bienestar integral. 2. Proyección de video educativo Se proyectó un video pedagógico previamente seleccionado, con contenido claro, visual y accesible, que aborde la importancia de una alimentación balanceada y la práctica regular de actividad física. El material audiovisual contará con lenguaje sencillo, imágenes ilustrativas y ejemplos prácticos que faciliten la comprensión, considerando las necesidades específicas de los participantes. 3. Presentación explicativa guiada Posteriormente, se realizará una presentación apoyada en diapositivas didácticas (con imágenes, gráficos sencillos y frases cortas), donde se explicarán los siguientes aspectos: Concepto de alimentación saludable
Metodología para el desarrol	Importancia de consumir frutas, verduras y alimentos naturales.
No. de participantes por ses	19 participante
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1A7kPf_4dXqRh3Ut3mHfBeuqdtvmbT1_/edit?usp=drive_link&ouid=117537513415835236238&rtpof=true&sd=t
Recursos	Recursos Humanos: Personas con discapacidad, Profesionales de Educación Especial y auxiliar de enfermería. Recursos Físicos: Teatro, vide
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La participación del grupo fue activa y significativa durante toda la intervención, evidenciándose interés, atención y disposición para interactuar con los contenidos trabajados sobre alimentación saludable. En general, las personas con discapacidad respondieron positivamente a las apoyos visuales, a la exploración directa de frutas y verduras y a los espacios de preguntas, lo que favoreció la comprensión de los hábitos de nutrición y la apropiación de los aprendizajes de manera inversial. Se valora especialmente la participación de Dayana López, quien destacó por el reconocimiento de los alimentos presentados, identificando correctamente varios de ellos y relacionándolos con sus características y beneficios para la salud, demostrando un buen nivel de atención, imagen y objeto. Asimismo, se resalta la intervención de Sandra Guasca, quien socializó la importancia de consultar las diferentes dietas como una forma de prevenir el sobrepeso y promover el bienestar personal, expresando la necesidad de sentirse cómodo consigo mismo a través del cuidado del cuerpo y la alimentación. Por su parte, Pedro Pablo García aportó al espacio mencionando la relación entre la alimentación y enfermedades como la diabetes, lo que permitió ampliar la reflexión grupal sobre el impacto de los hábitos alimenticios en la salud.
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 PEDAGÓGICAS (**)
Sesión No.	Sesión N°11
Práctica rol o tema (s)	Pasos activos por bienestar
Mensaje	"Alimentarnos bien y movernos más es un acto de amor propio."
Objetivo IEC	Promover la actividad física, la participación activa y el bienestar integral de las personas con discapacidad, mediante la actividad "Pasos activos por bienestar", a través de espacios lúdico-recreativos como el baile en una ambientación alusiva al viejo oeste, favoreciendo la expresión corporal, la integración social y el fortalecimiento de hábitos de vida saludable.
Marco de referencia	*La actividad "Pasos activos por bienestar" se fundamenta en el enfoque de promoción de estilos de vida saludables y en los principios de inclusión social de las personas con discapacidad, reconociendo la actividad física como un componente esencial para el mantenimiento y mejoramiento de la salud física, mental y emocional. El baile, entendido como una estrategia lúdico-terapéutica, favorece la movilidad, la coordinación, el equilibrio y la expresión corporal, al tiempo que fortalece la autoestima, la autonomía y la interacción social.* *Asimismo, esta actividad se articula con modelos de atención integral centrados en la persona, donde se prioriza la participación activa en entornos significativos y adaptados a sus capacidades. La ambientación temática del viejo oeste se incorpora como elemento motivacional que estimula el interés, la creatividad y el disfrute, facilitando procesos de adherencia a la actividad física y generando espacios de esparcimiento que contribuyen al bienestar general y a la calidad de vida de los participantes.*
Metodología para el desarrol	La actividad "Pasos activos por bienestar" se desarrolló bajo un enfoque participativo, lúdico y adaptado a las capacidades funcionales de los participantes con discapacidad. Inicialmente, se realizó una fase de sensibilización mediante estrategias de información, educación y comunicación, en la cual se socializó la importancia de la actividad física para la salud y el bienestar, utilizando un lenguaje claro, apoyos visuales y demostraciones prácticas que facilitaron la comprensión. Posteriormente, se dio paso a una fase activa donde, en un ambiente ambientado en el viejo oeste, los participantes realizaron movimientos rítmicos y bailes guiados, promoviendo la expresión corporal, la coordinación y la interacción grupal. Las actividades fueron adaptadas según las necesidades individuales, garantizando la inclusión y la participación segura de todos los asistentes. Finalmente, se realizó un cierre reflexivo, reforzando los mensajes educativos sobre hábitos de vida saludable y destacando la importancia de la actividad física regular, apoyándose en la retroalimentación de los participantes para fortalecer procesos de aprendizaje significativo.
No. de participantes por ses	20 participante
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1A7kPf_4dXqRh3Ut3mHfBeuqdtvmbT1_/edit?usp=drive_link&ouid=117537513415835236238&rtpof=true&sd=t
Recursos	Recursos Humanos: Personas con discapacidad, Profesionales de Educación Especial, física, enfermera, trabajo social,psicologia y auxiliar d
Registro fotográfico del material	 
Valoración de la sesión	La actividad "Pasos activos por bienestar" se desarrolló de manera satisfactoria, evidenciando una alta participación e interés por parte de los asistentes. Los participantes con discapacidad se integraron activamente en la dinámica propuesta, mostrando disposición para el movimiento, disfrute durante los bailes y una buena adaptación a las consignas dadas. En general, la sesión cumplió con el objetivo de favorecer el fortalecimiento de habilidades motrices, la coordinación y el estado de ánimo, generando un espacio de disfrute y esparcimiento. Asimismo, las acciones de información, educación y comunicación implementadas permitieron reforzar conceptos relacionados con la importancia de la actividad física en la vida diaria. En general, la sesión cumplió con el objetivo planteado, contribuyendo al bienestar integral de los participantes, aunque se recomienda continuar promoviendo este tipo de actividades de manera periódica para afianzar los beneficios obtenidos.
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 PEDAGÓGICAS (**)
Sesión No.	Sesión N°12
Práctica rol o tema (s)	Caminando.
Mensaje	La caminata es una forma sencilla y accesible de cuidar la salud; cada paso fortalece el cuerpo, mejora el bienestar y promueve hábitos de vida
Objetivo IEC	Fomentar la adopción de hábitos de vida saludable en los participantes del grupo 9 mediante la realización de caminatas guiadas, promoviendo la actividad física regular, el fortalecimiento de la salud cardiovascular y el bienestar integral, a través de espacios participativos que incentiven la adherencia a estilos de vida activos.
Marco de referencia	*La promoción de estilos de vida saludable se fundamenta en la adopción de conductas que favorezcan el bienestar físico, mental y social, dentro de las cuales la actividad física regular ocupa un lugar central. La caminata, como ejercicio aeróbico de bajo impacto, se constituye en una estrategia accesible, segura y costo-efectiva, especialmente en contextos comunitarios e institucionales, permitiendo la participación de personas con diferentes condiciones físicas.* *Desde el enfoque de la promoción de la salud, esta actividad se sustenta en los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud, que recomienda la práctica regular de actividad física para prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Asimismo, contribuye al mejoramiento del estado de ánimo, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la salud mental.* *En el ámbito comunitario, las caminatas fomentan la integración social, el fortalecimiento de redes de apoyo y la apropiación de hábitos saludables en la vida cotidiana. Esta estrategia se alinea con el enfoque de educación para la salud, al generar espacios de aprendizaje vivencial donde los participantes adquieren conocimientos y habilidades para el autocuidado.* *Adicionalmente, el desarrollo de esta actividad responde a un enfoque preventivo, orientado a la disminución de factores de riesgo asociados al sedentarismo, promoviendo la adherencia a rutinas de actividad física que impacten positivamente la calidad de vida de los participantes.*
Metodología para el desarrol	La sesión se desarrollará bajo el enfoque de Información, Educación y Comunicación (IEC), con una metodología participativa, inclusiva y centrada en la diversidad funcional de los participantes, garantizando la accesibilidad, el respeto por los ritmos individuales y la generación de aprendizajes significativos. En un primer momento, se realizará una fase de acogida y sensibilización, donde se dará la bienvenida a los participantes mediante dinámicas de integración y se socializará el objetivo de la caminata, utilizando un lenguaje claro, apoyado con recursos visuales, pictogramas o comunicación aumentativa y alternativa, según las necesidades del grupo. Posteriormente, en la fase de información, se brindarán contenidos básicos sobre la importancia de la actividad física y la caminata para la salud, utilizando estrategias pedagógicas accesibles como material gráfico, demostraciones prácticas y ejemplos cotidianos. Se priorizará el uso de un lenguaje sencillo, apoyos visuales y repetición de ideas clave para facilitar la comprensión. La fase de educación y práctica contará con una caminata guiada de intensidad moderada, duración y recorrido según las condiciones físicas y funcionales de los participantes. Durante el recorrido, se reforzarán mensajes educativos relacionados con la respiración, postura, hidratación y autocuidado, promoviendo la participación activa y el aprendizaje experiencial. En la fase de comunicación, se propiciarán espacios de interacción donde los participantes puedan expresar sus percepciones, sensaciones y aprendizajes, mediante preguntas orientadoras, diálogo grupal o formas alternativas de comunicación. Se fomentará el reconocimiento de logros individuales y colectivos, fortaleciendo la motivación y la adherencia a la actividad. Finalmente, se realizará un cierre y evaluación breve, donde se retroalimentará la actividad, se reforzarán los mensajes clave y se establecerán compromisos sencillos orientados a la continuidad de la práctica de actividad física en la vida diaria. Toda la metodología estará orientada por principios de inclusión, equidad, accesibilidad y participación activa, garantizando un entorno seguro y adecuado para el desarrollo integral de los participantes.
No. de participantes por ses	20 participante
Herramienta pedagógica	https://docs.google.com/presentation/d/1A7kPf_4dXqRh3Ut3mHfBeuqdtvmbT1_/edit?usp=drive_link&ouid=117537513415835236238&rtpof=true&sd=t
Recursos	Recursos Humanos: Personas con discapacidad, auxiliar física, auxiliar de enfermería. Recursos Físicos: Agua, ropa comoda.
Registro fotográfico del material	  
Valoración de la sesión	La sesión se desarrolló de manera satisfactoria, evidenciando una participación activa de los asistentes durante las diferentes fases propuestas. Los participantes ingresan involucrarse en la actividad de caminata de acuerdo con sus capacidades, respondiendo positivamente a las indicaciones brindadas y mostrando disposición para mantener un ritmo adecuado. Se observó comprensión de los mensajes clave relacionados con la importancia de la actividad física, el autocuidado, la hidratación y la postura, apoyados en el uso de herramientas accesibles como material visual y lenguaje claro. Asimismo, se evidenció un ambiente de respeto, inclusión y apoyo mutuo, favoreciendo la interacción social y el fortalecimiento de la confianza en la realización de la actividad. Durante el desarrollo de la caminata, los participantes mantuvieron un nivel de tolerancia adecuado, sin presentarse eventos adversos, lo que permitió cumplir con el objetivo planteado. En el espacio de socialización, algunos participantes lograron expresar sus experiencias y sensaciones, destacando la actividad como agradable y motivadora. En general, la sesión contribuyó al fortalecimiento de hábitos de vida saludable y a la promoción de la actividad física como una práctica accesible, evidenciando la pertinencia de continuar implementando este tipo de estrategias adaptadas a población con discapacidad.
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. VALORACION DE LA ESTRATEGIA

La estrategia estuvo encaminada principalmente a dos ejes fundamentales: por un lado, la disminución del desperdicio de alimentos mediante la promoción del aprovechamiento y la creación de nuevos productos a partir de insumos disponibles; y por otro, la identificación y abordaje de la problemática de sobrepeso y obesidad en los participantes, a través de actividades educativas y prácticas que favorecen la adopción de hábitos de vida saludables.

A lo largo del convenio, los temas fueron abordados de manera continua y sistemática, permitiendo la apropiación gradual de conocimientos y el fortalecimiento de habilidades relacionadas con la selección, preparación y consumo adecuado de alimentos, así como la incorporación de la actividad física en la vida diaria, como resultado, se observa una mayor sensibilización frente al uso responsable de los alimentos y una participación activa en las actividades propuestas. Asimismo, se evidencian avances en la comprensión de la importancia del equilibrio nutricional, lo que contribuye al mejoramiento de las condiciones asociadas al sobrepeso y la obesidad en la población intervenida.

No obstante, se reconoce la necesidad de continuar reforzando estas estrategias para lograr cambios sostenibles en el tiempo, especialmente en la consolidación de hábitos alimentarios saludables y la adherencia a la actividad física regular.
Como **fortalezas**, durante el desarrollo de las actividades se evidenció una participación activa de los participantes en las estrategias propuestas, así como una mayor sensibilización frente al aprovechamiento responsable de los alimentos y la disminución del desperdicio alimentario. De igual manera, se