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

Sesión No.	Sesión 1
Práctica (s) o tema (s)	Reconocimiento de necesidades para establecer estrategia IEC
Mensaje	Para que nuestras personas mayores puedan aprender, primero las debemos conocer
Objetivo IEC	Conocer los intereses de las personas mayores para ajustar la estrategia IEC en Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física (PPSANAF)
Marco de referencia	La alimentación durante la vejez constituye un componente fundamental para el mantenimiento de la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana promueven el consumo de alimentos frescos y variados, así como el desarrollo de prácticas alimentarias saludables, reconociendo la importancia de una alimentación adecuada a las necesidades y características de cada persona. En este sentido, la educación alimentaria y nutricional mediante actividades prácticas permite fortalecer conocimientos, explorar nuevos alimentos y reconocer las preferencias individuales, favoreciendo la participación activa de las personas mayores en la construcción de hábitos saludables. Asimismo, la preparación de alimentos representa una oportunidad para integrar conocimientos nutricionales con experiencias cotidianas, promoviendo el disfrute de la alimentación y el intercambio de saberes. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años — ICBF y Ministerio de Salud La actividad se justifica a partir de la identificación de los gustos, hábitos alimentarios y conocimientos previos de las personas mayores atendidas en la unidad operativa, quienes manifestaron interés por la elaboración de preparaciones y el reconocimiento de alimentos de diferentes regiones del país. Esta identificación permite orientar la Estrategia IEC hacia acciones participativas que respondan a los intereses de la población y favorezcan el aprendizaje a través de experiencias significativas. De esta manera, la elaboración de preparaciones tradicionales colombianas constituye una herramienta para promover el reconocimiento de la diversidad alimentaria y cultural del país, ampliar el conocimiento sobre ingredientes poco familiares y fortalecer habilidades relacionadas con la selección, manipulación y preparación de alimentos. Estas acciones se relacionan con el enfoque de promoción de la participación, el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores establecido en la Ley 1251 de 2008, favoreciendo su integración en actividades que reconozcan sus capacidades, experiencias y preferencias. Ley 1251 de 2008 — Protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores Por otra parte, el desarrollo de actividades culinarias con alimentos frescos y preparaciones propias de las diferentes regiones del país permite fortalecer el vínculo entre alimentación, cultura y salud, promoviendo el interés por nuevas experiencias alimentarias sin desconocer las necesidades nutricionales individuales ni las condiciones de la alimentación institucional. En este contexto, la Estrategia IEC contempla la elaboración y degustación de preparaciones como una oportunidad para fomentar la participación, el intercambio de conocimientos y el disfrute de alimentos que pueden ser poco conocidos por la población atendida. Adicionalmente, la planificación de actividades semestrales orientadas al aprovechamiento de partes de los alimentos que habitualmente se descartan constituye una oportunidad para promover prácticas responsables y sostenibles, fortalecer la creatividad culinaria y contribuir a la reducción de pérdidas y desperdicios alimentarios, en concordancia con los propósitos de la Ley 1990 de 2019. Ley 1990 de 2019 — Pérdidas y desperdicios de alimentos
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La actividad se desarrollará mediante una metodología participativa y de diálogo, orientada a reconocer los gustos, hábitos alimentarios, intereses y conocimientos previos de las personas mayores, con el propósito de identificar oportunidades para la planificación de actividades de la Estrategia IEC. Inicialmente, se realizará un saludo de bienvenida y se explicará el objetivo del encuentro. Posteriormente, mediante preguntas abiertas, se indagará sobre los alimentos que consumen habitualmente, las actividades físicas que realizan, sus gustos y las preparaciones que disfrutan elaborar. Asimismo, se preguntará por sus lugares de origen y los alimentos y preparaciones tradicionales que conocen de diferentes regiones de Colombia. Finalmente, se presentarán imágenes o nombres de alimentos y preparaciones regionales para identificar cuáles conocen, han consumido y desean preparar. Las respuestas permitirán priorizar actividades culinarias con alimentos frescos y preparaciones tradicionales, así como orientar las acciones semestrales de aprovechamiento de partes de los alimentos que habitualmente se descartan.
No. de participantes por sesión	24
Herramienta pedagógica	https://drive.google.com/file/d/1Sz38dAIb7__xafDRsTUMyi8esj2DGH1p/view?usp=drive_link
Recursos	Salón con silletería
Registro fotográfico del material	 

Valoración de la sesión	Se realizará una evaluación cualitativa y participativa, teniendo en cuenta las respuestas, nivel de participación, interés y disposición manifestada por las personas mayores durante la actividad. Se valorarán principalmente los siguientes aspectos: Participación: número de personas que intervienen voluntariamente durante las preguntas y conversaciones. Identificación de preferencias: reconocimiento de alimentos, preparaciones y actividades de mayor interés para las personas mayores. Conocimientos sobre alimentación regional: identificación de preparaciones y alimentos típicos de diferentes regiones del país. Interés frente a nuevas preparaciones: disposición para conocer, preparar y degustar alimentos y preparaciones desconocidas. Identificación de actividades de mayor aceptación: reconocimiento de la preparación de alimentos como una actividad de interés para el grupo. Generación de insumos para la planeación: utilización de los resultados obtenidos para orientar futuras actividades de IEC, alimentación saludable y reducción de pérdidas y desperdicios.
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

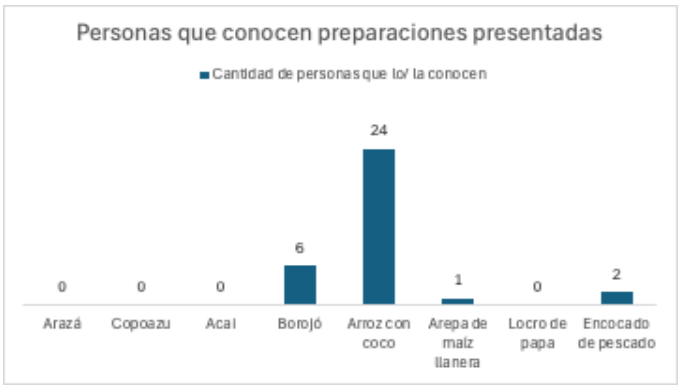
Durante la sesión con las personas mayores, inicialmente se realizó saludo de bienvenida, posteriormente, se les indicó que el motivo de la actividad era buscar conocer sus gustos y un poco más sobre ellas, para ello, con la finalidad de dar claridad sobre sus hábitos alimentarios, se evidenció que las personas mayores en la anterior unidad operativa tendían a consumir la mayoría de la alimentación, algunas, ocasionalmente consumían los alimentos que les traía su familia, adicionalmente, no salían a lugares del entorno a consumir alimentos, por lo tanto, los hábitos alimentarios son determinados por lo que consumen las personas mayores en la unidad operativa.

En cuanto al desarrollo de actividad física, se evidenció que la actividad predominante era la caminata, seguido de bailar (ocasional) lo cual es algo que concuerda con las actividades que puede realizar el grupo etario en el que se encuentra la población atendida.

Posteriormente, se preguntó sobre las actividades que les gustaba realizar, en relación con la promoción en estilos de vida saludable (en este caso, de manera persuasiva se preguntó por las actividades que realizaban con la nutricionista), a lo cual contestaron con emoción que elaboraban preparaciones (arepas, ensaladas, picaban frutas, entre otras), lo cual es un aspecto clave para el desarrollo de actividades con las personas mayores. Luego, se preguntó a grandes rasgos por sus orígenes y procedencia, en este caso, las personas mayores que contestaron refirieron los siguientes lugares del país: Medellín (Antioquia); Medina, Chía y Cajicá (Cundinamarca), Bucaramanga, Boyacá. Luego, con el motivo de lograr una alineación con el Plan de Atención Institucional, se preguntó a las personas mayores si conocían la alimentación típica de otras zonas del país, pero no supieron dar respuesta, a excepción de algunas reconocidas en el Altiplano cundiboyacense y Antioquia, como el ajiaco y la bandeja paisa, razón por la cual, se evidencio como oportunidad para este convenio, la planificación de actividades que se relacionen con la elaboración de preparaciones propias de las diferentes regiones del país, para que las personas mayores logren apreciar una alimentación saludable desconocida, preparaciones a partir de ingredientes que jamás han conocido como ciertas frutas del sur del país, por ejemplo.

Posterior a ello, se les preguntó por diferentes alimentos y preparaciones: como arazá (nadie la conocía), copoazú (nadie la conocía), açaí (nadie la conocía), borojó (6 personas lo conocían), arroz con coco (todas lo conocen, pero les gusta), arepa de maíz llanera (1 persona refirió conocerla), locro de papa (nadie conoce la preparación), encocado de pescado (2 personas conocen la preparación); como se evidencia, muy pocas personas refirieron conocer las preparaciones en su mayoría, lo cuan abre la puerta para elaborar preparaciones típicas a partir de alimentos frescos (alimentación real), con las personas mayores, es así, que se les preguntó si querían conocerlas, prepararlas y probarlas, a lo cual todas respondieron afirmativamente, de este modo, dentro de la Estrategia IEC, se elaborarán las preparaciones mencionadas, así como la elaboración con los ingredientes nombrados. Por otra parte, teniendo en cuenta que la elaboración de preparaciones de alimentos es el fuerte de la población atendida, las actividades semestrales relacionadas con la reducción de pérdidas y desperdicios girarán en torno a la elaboración de preparaciones a partir de la parte no comestible de los alimentos.

A continuación se comparte una gráfica de los resultados de reconocimiento de preparaciones:



ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA (PPSANAF)	Código: FOR-PSS-296 Versión: 1 Fecha: Memo 12024027866 - 30/09/2024 Página: 1 de 1

FECHA : 21/08/2026	SERVICIO SOCIAL: COMUNIDAD DE CUIDADO LIBERTAD		LOCALIDAD: TEUSAQUILLO
PRÁCTICA O TEMA: Identificación de intereses de personas mayores para construcción de estrategia IEC		TOTAL HORAS:	1
PROFESIONAL RESPONSABLE: CESAR DANILO VARGAS MONTENEGRO		PROFESIÓN: NUTRICIONISTA	

No	TIPO DOCUMENTO	NÚMERO DOCUMENTO	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	NOMBRES	FIRMA
1	C.C.	52286656	PULIDO	MARTINEZ	CECILIA	No firma
2	C.C.	53906044	CUERVO		DIANA	No firma
3	C.C.	52666200	GOMEZ	URREA	TERESA DE JESUS	No firma
4	C.C.	41333583	PIÑEROS	GUERRERO	MARIA ANA BELEN	No firma
5	C.C.	53905809	CASTIBLANCO		ANTONIA	No firma
6	C.C.	52286663	AGUDELO	ROMERO	MARIA	MARIA
7	C.C.	25481839	ORDOÑEZ	CABEZAS	MARIA JOSEFINA	No firma
8	C.C.	1069757847	PINTO		MIRIAM	No firma
9	C.C.	52873858	FERNANDEZ	SILVA	MARIA YINET	No firma
10	C.C.	35475774	BERNAL	OVALLE	CONCEPCION	No firma
11	C.C.	53905937	MELO		CRISTINA	No firma
12	C.C.	52381607	BORRAZ		ANA CECILIA	No firma
13	C.C.	51668899	ALARCON	VARGAS	ROSALBA	
14	C.C.	41352636	GONZALEZ	CRISTANCHO	EVARISTA	No firma
15	C.C.	1193480607	GARCES		LUZ MARINA	No firma
16	C.C.	53905930	HERNANDEZ		HELENA	No firma
17	C.C.	52286668	JARAMILLO	ARANGO	SARA	SARA
18	C.C.	52953487	LOPEZ	ROA	DOLORES	No firma
19	C.C.	37840196	RODRIGUEZ	BAEZ	NOEMI	No firma
20	C.C.	52092123	HERNANDEZ	ARIAS	LIGIA	No firma
21	C.C.	52287577	NEIRA	RODRIGUEZ	LUZ AMANDA	
22	C.C.	21162776	GARCIA	QUIÑONEZ	ROSA MARIA	
23	C.C.	52087138	RODRIGUEZ		MARIA NELLY	No firma
24	C.C.	52286676	RICO	MEDINA	MIRIAM	No firma

NOTA ACLARATORIA 1: teniendo en cuenta que la población en condición de Discapacidad y vejez no puede firmar, en las acciones IEC desarrolladas desde la Subdirección para la Discapacidad no se diligencia la casilla de firma.
NOTA ACLARATORIA 2: en las acciones IEC desarrolladas con referentes familiares de la Subdirección para la Discapacidad , vejez , u otras subdirecciones los datos que se registran en el formato corresponden a los datos del beneficiario del servicio.
NOTA ACLARATORIA 3: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales, cuando se requiera preimpresión del formato con los datos de los participantes, podrá utilizarse este formato prediligenciado tomando el listado SIRBE descargado en Excel con los participantes del servicio, ubicando el encabezado y la columna para las firmas correspondientes.
NOTA ACLARATORIA 4: para acciones de promoción dirigidas a población de servicios sociales de la subdirección para la Infancia, y subdirección para la Familia se diligencian los formatos definidos para cada uno de ellos y sus modalidades, con el fin de no incurrir en duplicidad .

"Tratamiento de datos personales. Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual, es un deber y un compromiso de los participantes de la SDIS, no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013".

Scanned with CamScanner