1. DATOS GENERALES	
Fecha	31/08/2026
Nombre del proyecto	Vejez
Servicio social/unidad operativa	Comunidad de Cuidado Libertad
Localidad	Teusaquillo
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Cesar Danilo Vargas - Nutricionista Rosa del Pilar Prieto - Gerontóloga Sharon Tatiana Polanía - Fisioterapeuta Angie Carolina Ramirez - Enfermera
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	El análisis de las necesidades nutricionales y de hábitos de la población atendida muestra un panorama muy interesante y heterogéneo que exige una intervención integral. Por un lado, al revisar los datos cuantitativos del estado antropométrico, se encuentra una dualidad compleja: se identifican 8 personas con desnutrición y 13 con peso insuficiente, lo que refleja un marcado riesgo de vulnerabilidad por déficit, mientras que en el extremo opuesto se ubican 9 personas con sobrepeso y 2 con obesidad. Esta realidad biológica se cruza directamente con un perfil de morbilidad secundario donde predominan enfermedades crónicas no transmisibles de alto impacto como la hipertensión arterial, la insuficiencia renal y la diabetes mellitus. La coexistencia de estas condiciones deja en evidencia una necesidad ineludible: se deben transformar los entornos alimentarios y promover estilos de vida protectores que frenen el avance de estas patologías. Al adentrarse en la caracterización cualitativa y en las dinámicas cotidianas de las personas mayores mediante la indagación directa, se descubre que su realidad alimentaria está fuertemente centralizada. Prácticamente toda su alimentación ocurre dentro de la unidad operativa, ya que el consumo de productos externos aportados por sus familias es ocasional y no suelen frecuentar establecimientos del entorno para adquirir comestibles; esto significa que sus hábitos dependen casi en su totalidad de la oferta institucional. En cuanto a su movilidad y actividad física, la caminata se posiciona como la práctica predominante, complementada ocasionalmente con la danza, lo cual encaja perfectamente con las capacidades funcionales de este grupo etario. Un hallazgo particularmente enriquecedor surge al explorar sus orígenes y su relación con la cultura gastronómica. Aunque las personas mayores provienen de diversos rincones del país —como Medellín, Medina, Chía, Cajicá, Bucaramanga y Boyacá—, su conocimiento de la culinaria nacional es bastante limitado y se reduce casi por completo a los platos típicos tradicionales del Altiplano cundiboyacense y Antioquia, como el ajiaco y la bandeja paisa. Al preguntarles por ingredientes o preparaciones de otras regiones, como el arazá, el copoazú, el açaí, el borojó, el arroz con coco, la arepa llanera, el locro de papa o el encocado de pescado, la gran mayoría admite no conocerlos, a excepción de contadas referencias al borojó y al arroz con coco. Lo más valioso es su reacción entusiasta: al plantearles la posibilidad de conocerlos, cocinarlos y probarlos, la totalidad responde con un sí rotundo. Partiendo de este entusiasmo y de que la cocina es precisamente uno de los fuertes y espacios de mayor agrado para este grupo poblacional, la estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) se estructurará aprovechando este talento culinario. Se realizarán talleres prácticos donde no solo se rescaten recetas tradicionales, sino que se integren ingredientes frescos y novedosos de otras regiones, ampliando su horizonte gastronómico a través de la alimentación real. Además, se aprovechará este espacio para vincular las actividades semestrales enfocadas en la reducción de pérdidas y desperdicios, transformando el aprovechamiento integral y el uso creativo de aquellos componentes que se suelen considerar como la parte no comestible de los alimentos en verdaderas experiencias de aprendizaje y disfrute.
Grupo/s interactivo/s	La estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) se dirige a un total de 50 personas mayores, cuya edad oscila entre los 63 y 99 años, con un promedio de 81,5 años. Cabe destacar que la totalidad de la población beneficiaria es de sexo femenino y se encuentra 100% afiliada al sistema de salud bajo el régimen subsidiado, garantizando así la cobertura en la atención en salud. En cuanto a su procedencia, se observa una marcada concentración en la región central del país, ya que el 85,4% de las participantes nació en Bogotá D.C. (23 personas, equivalente al 47,9%) o en diversos municipios de Cundinamarca (18 personas, que representan el 37,5%, procedentes de localidades como Jerusalén, La Vega, Manta, Medina, Subachoque, Ubalá, Zipaquirá, Anolaima, La Palma, Chaguaní, Chía, Nilo, Cajicá, Paime, Madrid, Zipacón y Cáqueza). El porcentaje restante se distribuye en menor proporción entre los departamentos de Boyacá (4,2%), Santander (4,2%), Cauca (2,1%), Caldas (2,1%) y Antioquia (2,1%). Respecto al perfil socioeducativo y demográfico, se identifica que ninguna de las personas mayores pertenece a un grupo étnico ni cuenta con reconocimiento como víctima del conflicto armado. En cuanto al nivel educativo y de alfabetización, se registra una alta vulnerabilidad: 39 personas no poseen ningún nivel de escolaridad, 8 cuentan con primaria incompleta y de 3 no se dispone de información. Esta condición se refleja directamente en las habilidades de lectoescritura, donde 47 participantes no leen, solo 3 manifiestan saber leer, y ninguna de ellas escribe. Estas características particulares del grupo poblacional determinan la necesidad de enfocar la estrategia IEC bajo metodologías eminentemente prácticas, visuales, participativas y experienciales, evitando depender de material escrito y aprovechando la oralidad y la manipulación directa de los alimentos como los principales vehículos de aprendizaje.
Identificación participativa de la necesidad	La identificación participativa de las necesidades se llevó a cabo mediante la implementación de una metodología de grupo focal y diálogo interactivo participativo, desarrollada de manera directa con el total de las 50 personas mayores beneficiarias del servicio social. Esta técnica se seleccionó de forma intencional debido a las características demográficas y al perfil de alfabetización del grupo —marcado por un alto porcentaje de escolaridad nula y ausencia de lectoescritura—, lo que hizo necesario prescindir de instrumentos escritos convencionales como encuestas y priorizar un espacio de conversación guiada, escucha activa y exploración culinaria. A través de esta dinámica conversacional y de sondeo participativo con las 50 participantes, se logró interactuar con el grupo para explorar sus preferencias, hábitos y percepciones en torno a la alimentación, la nutrición y la actividad física. Como resultado de este ejercicio, se identificó en primer lugar que la totalidad de los hábitos alimentarios de las personas mayores están determinados por la oferta institucional de la unidad operativa. El diálogo permitió constatar que la ingesta de alimentos externos por parte de sus familias es meramente ocasional y que el grupo no acude de forma autónoma a establecimientos del entorno para adquirir comestibles, lo que posiciona a la unidad como el único y principal entorno alimentario donde se configura su patrón de consumo diario. En cuanto a la actividad física, mediante la indagación sobre su movilidad cotidiana, el grupo validó de forma consensuada que la caminata es la actividad predominante, complementada en ocasiones muy puntuales con la danza. Las participantes reconocieron que estas dinámicas se ajustan plenamente a sus capacidades funcionales actuales. Asimismo, al explorar sus gustos y habilidades en relación con los estilos de vida saludables, las personas mayores manifestaron con gran entusiasmo que su mayor fortaleza y espacio de agrado es la elaboración de preparaciones culinarias, como arepas, ensaladas y el picado de frutas, identificando allí un canal pedagógico idóneo para la estrategia IEC. Un hallazgo fundamental surgió al abordar su procedencia y su relación con la cultura gastronómica nacional. Aunque el 85,4% de las participantes nació en Bogotá o Cundinamarca, y el porcentaje restante proviene de departamentos como Boyacá, Santander, Cauca, Caldas y Antioquia, se evidenció un profundo desconocimiento de ingredientes y platos de otras regiones del país, tales como el arazá, copoazú, açaí, borojó, arroz con coco, arepa llanera, locro de papa o encocado de pescado. No obstante, ante la propuesta interactiva de conocerlos, cocinarlos y probarlos, la totalidad del grupo respondió con un sí rotundo, abriendo una puerta invaluable para la intervención educativa. A partir de los resultados de esta metodología participativa, se priorizaron las temáticas y entornos que guiarán el desarrollo de la estrategia IEC. En el ámbito de la alimentación y la nutrición, se priorizó el diseño de talleres prácticos de culinaria participativa y rescate de la alimentación real, enfocados en la introducción de alimentos frescos y exóticos regionales, así como en las actividades orientadas a la reducción de pérdidas y desperdicios mediante el aprovechamiento integral de los alimentos. En cuanto a la actividad física, se priorizó el fomento y mantenimiento de prácticas de bajo impacto y alta adherencia, articulando la caminata y la expresión corporal de acuerdo con las capacidades funcionales de este grupo etario.

Entornos	Individual ___, Familiar ___, Institucional, __X_, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	Mes 1: Sensibilización por el Día Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso. Con apoyo de una gramera, margarina, aceite y azúcar, se visualizará el contenido real de grasas y azúcares en ultraprocesados y preparaciones calóricas para promover su reducción. Mes 2: Conmemoración del Día Mundial de la Alimentación ("Innovar hoy para nutrir mañana"). Jornada educativa sobre cómo las elecciones cotidianas configuran sistemas agroalimentarios sostenibles, culminando con la elaboración de un cartel de sensibilización en el entorno. Mes 3: Actividad semestral de reducción de desperdicios. Elaboración de frappé con cáscara de piña junto al nutricionista y tecnólogo de alimentos, compartiéndolo con pares y talento humano para evidenciar el aprovechamiento de partes no comestibles. Mes 4: Cultura alimentaria de la Región Andina Central. Preparación de ajiaco santafereño; las participantes presentarán su procedencia, historia, paso a paso e importancia nutricional a la comunidad. Mes 5: Homenaje a la Región Amazónica. Presentación, características nutricionales, proceso de elaboración y degustación de jugos con frutas exóticas (arazá, copoazú, borojó y açaí, según disponibilidad). Mes 6: Conmemoración del Caribe colombiano. Elaboración, explicación de procedencia, perfil nutricional y degustación comunitaria de tradicional arroz con coco. Mes 7: Exploración de la Región de la Orinoquía. Elaboración participativa, sustentación de su origen y aporte nutricional, y degustación de arepa de maíz llanera. Mes 8: Conmemoración del Día Mundial de la Actividad Física. Realización de una "bailatón" al ritmo de música de antaño para promover el movimiento divertido y adaptado a su propio ritmo. Mes 9: Segunda sesión de aprovechamiento de residuos. Elaboración de crema a partir de cáscara de papa, compartida con la unidad operativa para concientizar sobre el valor de la parte no comestible. Mes 10: Incursión en el Sur Andino. Preparación, exposición de historia, valor nutricional y degustación del tradicional locro de papa. Mes 11: Jornada educativa "Azúcar, tu gran enemiga". Sensibilización dirigida a población con diabetes sobre riesgos metabólicos, apoyada con gramera, porciones físicas de azúcar y lectura de etiquetas. Mes 12: Abordaje de la Región Pacífica. Elaboración, exposición técnica de procedencia y propiedades, y degustación comunitaria de encocado de pescado. Mes 13: Jornada por el Día Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso. Conversatorio sobre prevención de malnutrición por exceso y producción de un video educativo creado por las participantes con estrategias para el peso saludable. Mes 14: Conmemoración del Día Mundial de la Alimentación 2027. Actividad participativa sujeta al lema oficial establecido por la FAO para el período. Mes 15: Tercera jornada de aprovechamiento integral y reducción de desperdicios. Elaboración y distribución comunitaria de helados a base de cáscara de mango, explicando sus beneficios y proceso. Mes 16: Sesión de salud cardiovascular enfocada en hipertensión. Demografía y riesgos de complicaciones (ACV, daño renal) mediante analogía didáctica (agua y globos), seguida de alternativas culinarias para reducir la sal.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	Desarrollar una estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC) para la promoción de las prácticas saludables identificadas —específicamente el fomento de talleres prácticos de culinaria participativa con alimentos frescos, el rescate de la alimentación real, la incorporación de ingredientes exóticos y regionales, el aprovechamiento integral para la reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos, y el mantenimiento de la actividad física de bajo impacto mediante caminata y expresión corporal— dirigida a las 50 personas mayores del servicio social.
Duración de la estrategia:	16 meses
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	16
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Dia Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso Sesión 2: Día mundial de la alimentación Sesión 3: Pérdidas y desperdicios Sesión 4: Preparaciones región Andina Central Sesión 5: Preparaciones región Amazonía Sesión 6: Preparaciones región Caribe Sesión 7: Preparaciones región Orinoquía Sesión 8: Día Mundial de la Actividad física Sesión 9: Pérdidas y Desperdicios Sesión 10: Preparaciones región Sur Andino Sesión 11: Azúcar tu gran enemigo Sesión 12: Preparaciones región Pacífico Sesión 13: Dia Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso septiembre Sesión 14: Día mundial de la alimentación Sesión 15: Pérdidas y desperdicios Sesión 16: ¿Por qué todo es bajito en sal?

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)	
Sesión No.	Sesión 1: Dia Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso
Práctica (s) o tema (s)	Prevención de la malnutrición por exceso y reducción del consumo de azúcares y grasas en productos ultraprocesados.
Mensaje	"Menos ultraprocesados, más salud: mide lo que consumes y protege tu cuerpo."
Objetivo IEC	Las participantes comprenderán las causas y consecuencias de la malnutrición por exceso, identificarán de forma visual el contenido real de azúcares y grasas en los ultraprocesados mediante el ejercicio práctico, y tomarán decisiones informadas para reducir su consumo en su entorno cotidiano.
Marco de referencia	La malnutrición por exceso, que comprende el sobrepeso y la obesidad, representa uno de los desafíos de salud pública más apremiantes a nivel global y nacional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta condición se caracteriza por una acumulación anormal o excesiva de grasa que perjudica la salud, derivada principalmente de un desequilibrio sostenido entre la ingesta calórica y el gasto energético. En el contexto de las personas mayores, este exceso de peso incrementa de manera significativa la vulnerabilidad frente a Enfermedades No Transmisibles (ENT) crónicas, tales como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus y las complicaciones cardiovasculares y renales. Un factor determinante en la génesis del sobrepeso y la obesidad es el consumo generalizado de productos ultraprocesados. De acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia y las normativas técnicas de etiquetado (como la Resolución 810 de 2021), estos productos se caracterizan por densidades energéticas elevadas y por concentrar cantidades críticas de azúcares libres, grasas totales, grasas saturadas y sodio. Su ingesta habitual desplaza a los alimentos frescos y altera los perfiles metabólicos, especialmente en poblaciones con preexistencias clínicas. Para mitigar el impacto de la malnutrición por exceso, las estrategias de Información, Educación y Comunicación (IEC) deben trascender la teoría abstracta y apoyarse en metodologías visuales, sensoriales y participativas. La educación alimentaria y nutricional orientada a adultos mayores requiere herramientas tangibles —como el uso de pesas, grameras y muestras reales de ingredientes— que permitan evidenciar de forma concreta la cantidad de azúcares y grasas ocultas en los productos ultraprocesados y preparaciones comerciales, facilitando así la comprensión del riesgo y promoviendo decisiones de consumo informadas y protectoras en su entorno cotidiano. Fuentes de consulta: Organización Mundial de la Salud (OMS). Malnutrición: Datos y cifras clave sobre excesos y desequilibrios en la ingesta calórica. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Lineamientos técnicos de alimentación saludable y normatividad de etiquetado nutricional (Resolución 810 de 2021).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Las participantes comprenderán las causas y consecuencias de la malnutrición por exceso, identificarán de forma visual y táctil el contenido real de azúcares, grasas y sodio en los productos ultraprocesados mediante el pesaje directo de sus etiquetas nutricionales, y tomarán decisiones informadas para reducir su consumo en su entorno cotidiano, articulando la sesión bajo el lema: "Menos ultraprocesados, más salud: mide lo que consumes y protege tu cuerpo". La metodología se desarrollará de manera grupal en un espacio de 60 a 90 minutos dirigido a las 50 personas mayores. La sesión inicia con una cálida apertura donde el equipo profesional realiza una contextualización en lenguaje sencillo sobre el Día Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso, explicando cómo la malnutrición por exceso y el consumo de nutrientes críticos afectan la salud metabólica, renal y cardiovascular. Para impartir las orientaciones, se prescinde de apoyos escritos debido a las características de alfabetización del grupo, utilizando una comunicación verbal cercana, pausada y basada en la observación directa. En el núcleo de la actividad se lleva a cabo el ejercicio práctico de pesaje con la gramera: sobre una mesa central y con el acompañamiento personalizado del equipo, se muestran empaques de productos ultraprocesados de consumo común junto a sus respectivas etiquetas nutricionales. A partir de los gramos o miligramos declarados en la información nutricional de la etiqueta, el profesional procede a pesar y medir físicamente en la gramera, utilizando ingredientes reales como azúcar, aceite, margarina y sal, las cantidades exactas que el producto aporta por porción. Las participantes se acercan, observan y manipulan los recipientes transparentes para dimensionar de forma real el alto contenido de estos nutrientes ocultos. A continuación, como componente de movimiento, se integra una pausa activa que incluye una caminata asistida en círculo y suaves ejercicios de movilidad articular adaptados a sus capacidades funcionales, recordando que el movimiento es un pilar fundamental para el bienestar. La sesión concluye con un cierre reflexivo y una plenaria abierta donde las personas mayores comparten su asombro ante el peso real de los azúcares, grasas y sodio visualizados en la gramera, expresando compromisos sencillos de autocuidado y reafirman colectivamente la importancia de elegir preparaciones más naturales en su cotidianidad institucional.
No. de participantes por sesión	50 personas
Herramienta pedagógica	Consiste en un recurso demostrativo de carácter táctil y visual diseñado para trascender la barrera de la lectoescritura en la población. La herramienta se compone de una gramera digital de precisión, empaques comerciales de productos ultraprocesados de consumo común y recipientes transparentes que contienen las cantidades exactas de azúcar, grasas (aceite/margarina) y sodio calculadas directamente a partir de las declaraciones de las etiquetas nutricionales. Su propósito es permitir que las participantes observen, manipulen y dimensionen de manera real y tangible el aporte de nutrientes críticos en su alimentación, facilitando la comprensión del riesgo asociado a la malnutrición por exceso mediante una experiencia sensorial directa.
Recursos	Los recursos necesarios son una gramera digital, empaques de ultraprocesados con etiqueta nutricional, recipientes transparentes, muestras de azúcar, aceite, margarina y sal; un espacio amplio con mesas en disposición grupal y reproductor de audio; un dispositivo móvil para registro; y un profesional en nutrición o salud con personal de apoyo de la unidad operativa.
Registro fotográfico del material	
Valoración de la sesión	

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.	Sesión 2: Día mundial de la alimentación
Práctica (s) o tema (s)	Promoción de sistemas agroalimentarios sostenibles y toma de decisiones alimentarias conscientes en el marco del Día Mundial de la Alimentación.
Mensaje	"Comer es elegir el futuro: apoya el campo y cuida el planeta con cada bocado."
Objetivo IEC	Las participantes comprenderán qué es un sistema agroalimentario sostenible y su vínculo con el Día Mundial de la Alimentación, aprenderán cómo sus elecciones de consumo cotidiano impactan al planeta y a la salud, e incorporarán prácticas orientadas a valorar los alimentos reales y reducir el desperdicio en su entorno institucional y comunitario.
Marco de referencia	El marco de referencia para esta sesión se fundamenta en las directrices globales sobre sistemas agroalimentarios sostenibles y seguridad alimentaria, destacando el llamado de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en el marco del Día Mundial de la Alimentación, bajo el lema "Innovar hoy para nutrir mañana". Este enfoque reconoce que los sistemas actuales enfrentan retos críticos de degradación ambiental y pérdida de biodiversidad, haciendo imperativo transformar las dinámicas de producción y consumo para garantizar el derecho humano a una alimentación adecuada sin comprometer los recursos de las futuras generaciones. A nivel conceptual, la sostenibilidad alimentaria se cruza directamente con la salud pública y el bienestar de las personas mayores. Documentos clave como los informes de la Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles demuestran que las elecciones alimentarias cotidianas —como priorizar alimentos locales, de temporada y mínimamente procesados— no solo reducen la huella ecológica, sino que previenen la malnutrición y las enfermedades crónicas no transmisibles que predominan en esta población. Para las personas mayores, la adopción de prácticas sostenibles se traduce en recuperar el valor cultural y social de la comida real, fomentando el aprovechamiento integral de los alimentos y la disminución del desperdicio en el entorno comunitario. Esta perspectiva de "ciudadanía alimentaria" empodera a las participantes para entender que cada acto de compra o consumo es una decisión con impacto directo en el desarrollo local y la estabilidad del campo. Como principales fuentes de consulta para el sustento teórico y normativo de esta temática se emplean el informe técnico de la FAO sobre el Día Mundial de la Alimentación y las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en materia de dietas saludables y sostenibilidad de los sistemas alimentarios.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Las participantes conocerán el significado del Día Mundial de la Alimentación y su lema "Innovar hoy para nutrir mañana", comprenderán cómo las decisiones cotidianas de consumo impactan los sistemas agroalimentarios y la salud del planeta, y comunicarán este mensaje elaborando un cartel colectivo para sensibilizar a la comunidad de la unidad operativa. La metodología se desarrollará de manera grupal en una sesión de 60 a 90 minutos con las 20 mujeres mayores. La sesión inicia con una cálida apertura donde el equipo profesional realiza una contextualización en lenguaje sencillo, explicando el significado del Día Mundial de la Alimentación, la importancia de cuidar el campo y cómo nuestras elecciones de compra y consumo diario configuran un planeta más sostenible. Para brindar las orientaciones, debido a la condición de alfabetización del grupo, se prescinde de textos escritos, utilizando una comunicación verbal cercana, pausada y de carácter visual y participativo. En el núcleo de la actividad, las participantes elaborarán de forma colaborativa un cartel conmemorativo alusivo al lema "Innovar hoy para nutrir mañana". Con el acompañamiento permanente y personalizado del equipo profesional y de apoyo, se les invita a estampar sus huellas con pintura segura o a plasmar recortes de alimentos naturales y frases sencillas sobre un lienzo o papelógrafo grande. Durante este proceso, se fomenta el diálogo abierto sobre la valoración de los alimentos reales, el respeto por el trabajo campesino y la reducción del desperdicio en la cotidianidad de la unidad operativa. Posteriormente, como componente de movimiento, se integra una pausa activa que incluye una caminata asistida en círculo y suaves ejercicios de estiramiento y movilidad articular adaptados a sus capacidades físicas, acompañados de música suave para reforzar la vitalidad y el bienestar integral. La sesión concluye con un cierre reflexivo y una plenaria donde se exhibe el cartel elaborado de manera conjunta, permitiendo que las participantes compartan lo aprendido, expresen su orgullo por el trabajo realizado y asuman compromisos sencillos de consumo consciente para su vida diaria.
No. de participantes por sesión	20 personas
Herramienta pedagógica	Consiste en un recurso de expresión artística y sensibilización visual de carácter colaborativo diseñado sin dependencia de la lectoescritura; emplea elementos táctiles como pintura segura para huellas, recortes de alimentos reales y símbolos agrícolas para que las participantes plasmen de forma tangible su mensaje de sostenibilidad y respeto por el campo dentro de la unidad operativa.
Recursos	Papel cratf, pinturas, tijeras, recortes de alimentos y marcadores; un espacio amplio con mesas en disposición de taller y reproductor de audio; un dispositivo móvil para el registro fotográfico; y un profesional en nutrición o área social junto al personal de apoyo institucional para el acompañamiento.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 3: Pérdidas y desperdicios
Práctica (s) o tema (s)	Aprovechamiento integral de los alimentos y reducción de la pérdida y el desperdicio mediante la elaboración de preparaciones culinarias con partes no convencionales.
Mensaje	"Lo que algunos desechan, otros lo aprovechan: transforma las cáscaras en salud y sabor."
Objetivo IEC	Las participantes comprenderán qué es el desperdicio de alimentos y su impacto ambiental y económico, aprenderán técnicas sencillas de aprovechamiento integral a través de la elaboración guiada de un frappé de cáscara de piña, e incorporarán prácticas culinarias para reducir los desperdicios y compartir preparaciones sostenibles con sus pares y el talento humano en su entorno cotidiano.
Marco de referencia	El marco de referencia para esta sesión se fundamenta en las directrices internacionales sobre la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos, alineándose con las metas de sostenibilidad y seguridad alimentaria promovidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). A nivel global, el desperdicio alimentario representa una crisis ética, económica y ambiental que agrava la escasez de recursos naturales y la degradación ecológica, haciendo indispensable promover una cultura de consumo responsable en todos los eslabones de la cadena alimentaria. Desde la perspectiva de la salud pública y la nutrición en personas mayores, el aprovechamiento integral de los alimentos permite maximizar el consumo de nutrientes esenciales, fibra y compuestos bioactivos que frecuentemente se concentran en las cáscaras y partes externas de frutas y verduras. La literatura científica destaca que incorporar subproductos agroindustriales o domésticos seguros en preparaciones culinarias no solo enriquece la dieta, sino que fomenta la creatividad y la autonomía en la cocina, revalorizando saberes tradicionales de conservación y uso total de los insumos. Asimismo, la participación activa en talleres culinarios de cocina de aprovechamiento estimula la socialización, el sentido de comunidad y el intercambio intergeneracional e intrageneracional dentro de la unidad operativa. Compartir los resultados de estas preparaciones con sus pares y con el talento humano refuerza el sentido de logro, la autoestima y la transmisión efectiva de mensajes de sostenibilidad a través de la experiencia sensorial directa y el afecto implícito en el acto de compartir la comida.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Las participantes conocerán el concepto de desperdicio de alimentos y el valor nutricional de las partes no convencionales, comprenderán cómo aprovechar la cáscara de piña mediante una preparación culinaria segura, y comunicarán esta práctica compartiendo el frappé elaborado con sus pares y el talento humano de la unidad operativa. La metodología se desarrollará de forma grupal en una sesión práctica de 60 a 90 minutos. La sesión inicia con una cálida apertura donde el nutricionista y el tecnólogo de alimentos realizan una contextualización verbal, sencilla y cercana, explicando el propósito del taller y cómo las cáscaras de algunas frutas guardan nutrientes y pueden transformarse en preparaciones deliciosas. Debido a la condición de alfabetización del grupo, las orientaciones se brindan de manera oral, visual y demostrativa, paso a paso, asegurando que cada instrucción sea clara y fácil de seguir. En el núcleo de la actividad, las participantes elaborarán guiadamente el frappé de cáscara de piña. Con el acompañamiento permanente, paciente y personalizado del equipo profesional y de apoyo institucional, se realizan las acciones de lavado cuidadoso, licuado y mezcla de los ingredientes, adaptando cada tarea a las capacidades físicas del grupo para garantizar la seguridad y la participación activa de todas. Como componente de movimiento y pausa activa, mientras se integran los ingredientes o se espera la degustación, se realizan suaves ejercicios de movilidad articular de hombros, brazos y estiramientos sentadas, acompañados de respiraciones profundas y un ritmo corporal suave. La actividad concluye con el momento de cierre y socialización, donde las participantes sirven y comparten la preparación elaborada con sus pares y el talento humano de la unidad operativa, cerrando con una plenaria reflexiva sobre el sabor, el agrado por la preparación y la importancia de reducir los desperdicios en su vida cotidiana.
No. de participantes por sesión	10 personas
Herramienta pedagógica	Registre el nombre de la herramienta pedagógica (material que se va a utilizar para la sesión). Ubique el enlace del archivo que la contiene y describa en qué consiste la herramienta. Ejemplo: tableros e instrucciones de juegos, presentación, vídeos, entre otros.
Recursos	Cáscaras de piña limpias, agua, hielo, licuadora, recipientes, vasos y utensilios; un espacio de cocina o comedor adaptado con mesas para la demostración y degustación; un dispositivo móvil para el registro fotográfico; y un nutricionista, un tecnólogo de alimentos y el personal de apoyo institucional para guiar y acompañar a las participantes.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
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.	Sesión 4: Preparaciones región Andina Central
Práctica (s) o tema (s)	Rescate y revalorización de la cultura alimentaria nacional a través de la preparación de platos tradicionales saludables de la región andina central.
Mensaje	"Nuestras raíces en la mesa: preparar con amor y tradición es nutrir el cuerpo y el alma."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán la historia y el origen del ajiaco santafereño como parte del patrimonio gastronómico de la región andina central, comprenderán su valor nutricional y su aporte de ingredientes locales saludables, e incorporarán en su entorno institucional y cotidiano la preparación de este plato tradicional para compartirlo con sus pares y el talento humano, fortaleciendo la memoria cultural y el bienestar colectivo.
Marco de referencia	La revalorización de la cultura alimentaria y del patrimonio gastronómico tradicional constituye un pilar fundamental en las políticas de seguridad alimentaria y nutricional, promoviendo el reconocimiento de las identidades regionales y el consumo de alimentos locales y autóctonos. Organismos internacionales como la UNESCO y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) destacan que la preservación de las preparaciones culinarias tradicionales no solo fortalece el tejido social y la memoria colectiva, sino que también fomenta la diversidad dietética y el uso de ingredientes frescos frente al avance de los productos altamente procesados. Desde la perspectiva nutricional y gerontológica, las preparaciones tradicionales de la región andina central, como el ajiaco santafereño, representan un modelo de culinaria rica en alimentos de origen vegetal y carnes magras. Este tipo de platos combina tubérculos autóctonos de alta densidad nutricional, fuentes importantes de fibra, carbohidratos complejos y micronutrientes, junto con hierbas aromáticas endémicas como la guasca, que aportan compuestos bioactivos de interés para la salud cardiovascular y digestiva de las personas mayores. Asimismo, la integración de la cocina tradicional en entornos institucionales para adultos mayores funciona como una estrategia de terapia ocupacional y validación emocional. Al involucrar a las participantes en la preparación y socialización de recetas propias de su historia de vida, se estimulan las funciones cognitivas, la autoestima y el sentido de pertenencia. Compartir la procedencia, la historia y el paso a paso del plato con sus pares y el talento humano transforma el acto alimentario en un vehículo de comunicación afectiva y transmisión intergeneracional de saberes.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Las participantes conocerán la historia, origen y características nutricionales del ajiaco santafereño como parte del patrimonio de la región andina central, comprenderán el valor de rescatar la cultura alimentaria tradicional en su salud y bienestar, y comunicarán este conocimiento explicando el paso a paso de la preparación y compartiéndola con sus pares y el talento humano de la unidad operativa. La metodología se desarrollará de forma grupal en una sesión práctica de 60 a 90 minutos. La sesión inicia con una cálida apertura donde el nutricionista y el tecnólogo de alimentos contextualizan verbalmente la importancia de la culinaria de la región andina central, relatando la historia del ajiaco santafereño para despertar la memoria y el afecto de las participantes. Debido a las características del grupo, las orientaciones se brindan de manera oral, visual y demostrativa, paso a paso, empleando un tono de voz cercano y asegurando que cada instrucción sea comprensible. En el desarrollo de la actividad culinaria, las participantes elaborarán de forma guiada el ajiaco santafereño, contando con un acompañamiento permanente, paciente y personalizado por parte del equipo profesional y de apoyo institucional, quienes apoyan en la manipulación segura de los insumos (como el lavado, pelado y corte asistido de tubérculos y hierbas). Como componente de movimiento y pausa activa, durante los tiempos de cocción o espera, se realizan suaves ejercicios de movilidad articular de cuello, hombros y estiramientos en posición sedente, acompañados de respiraciones profundas. La actividad concluye con el momento de cierre y socialización, donde las participantes presentan la preparación terminada a sus pares y al equipo de la unidad operativa, explicando su procedencia, historia y bondades nutricionales, y cerrando con una degustación colectiva y una plenaria reflexiva sobre el valor de mantener vivas las tradiciones alimentarias en su vida cotidiana.
No. de participantes por sesión	10 personas
Herramienta pedagógica	Recetario
Recursos	Los recursos requeridos comprenden ingredientes tradicionales para el ajiaco santafereño (papa criolla, sabanera, pastusa, mazorca, pollo, guascas, crema, alcaparras y aguacate), ollas y utensilios seguros; un espacio de comedor o cocina institucional adaptado con mesas para la preparación y degustación; un dispositivo móvil para el registro fotográfico; y un nutricionista, un tecnólogo de alimentos y personal de apoyo para guiar y acompañar de cerca a las participantes.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 5: Preparaciones región Amazonía
Práctica (s) o tema (s)	Promoción del consumo de frutas exóticas de la región amazónica y valoración de la diversidad alimentaria nacional.
Mensaje	"Sabores de la selva en nuestra copa: elegir frutas amazónicas es nutrirnos con la riqueza y vitalidad de nuestra biodiversidad."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán la procedencia y las características nutricionales de las frutas exóticas de la región amazónica como el arazá, copoazú, borojó o azaí, comprenderán el valor de incorporar frutas nativas para enriquecer su alimentación y bienestar, y comunicarán este conocimiento presentando la preparación y sus beneficios a sus pares y al equipo de la unidad operativa.
Marco de referencia	La biodiversidad alimentaria de la región amazónica representa una de las reservas nutricionales y culturales más importantes del país, destacándose por la presencia de frutos nativos que poseen una alta densidad de antioxidantes, vitaminas y compuestos bioactivos. Organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas (SINCHI) enfatizan que la revalorización y el consumo de especies como el arazá, el copoazú, el borojó y el azaí no solo diversifican la dieta y fortalecen el sistema inmunitario, sino que también promueven la sostenibilidad ambiental y la conservación de los saberes ancestrales de las comunidades locales. Desde la perspectiva nutricional y gerontológica, la incorporación de estas frutas en la alimentación de las personas mayores aporta beneficios significativos para la salud cardiovascular, la función cognitiva y la prevención del estrés oxidativo, gracias a su elevado contenido de polifenoles, vitamina C y fibra dietética. Dado que las personas mayores provienen de diversas regiones del país, introducir frutos amazónicos mediante preparaciones sencillas como jugos naturales estimula la curiosidad sensorial y sensorial-gustativa, favoreciendo la aceptación de nuevos perfiles de sabor sin alterar las texturas adecuadas para su deglución y digestión segura. Asimismo, el desarrollo de actividades experienciales en torno a alimentos exóticos fortalece la cohesión social y la validación emocional en entornos institucionales. Al involucrar a las participantes en la exploración, descripción y socialización de la procedencia y las bondades de estas frutas, se fomenta un espacio de intercambio cognitivo y afectivo. Explicar el paso a paso de la elaboración y compartir la degustación con sus pares y el talento humano transforma el taller en una estrategia dinámica de educación en salud que estimula la memoria, la expresión oral y el sentido de pertenencia por la riqueza natural de Colombia.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión metodológica se desarrollará de forma grupal a lo largo de 60 a 90 minutos en un espacio adaptado de comedor o cocina institucional. El equipo profesional inicia con una contextualización verbal y sensorial, presentando las frutas amazónicas disponibles (arazá, copoazú, borojó o azaí) para despertar la curiosidad y conectar con la biodiversidad del país. Las orientaciones se brindan de manera oral, visual y demostrativa, utilizando un tono claro y cercano adaptado a las necesidades de las participantes. Durante el desarrollo central, las personas mayores participan activamente en la elaboración guiada del jugo, contando con un acompañamiento permanente, paciente y personalizado por parte del equipo profesional e institucional para asegurar una manipulación segura. En los momentos de espera o pausa durante la preparación, se incorpora una rutina de actividad física que consiste en suaves ejercicios de movilidad articular en posición sedente (giros de muñecas, estiramientos de brazos y respiraciones profundas para favorecer la relajación). La actividad concluye con el momento de cierre y socialización, donde las participantes presentan la fruta y el jugo elaborado a sus pares y al talento humano, explicando su procedencia, características nutricionales y el proceso de elaboración. El encuentro finaliza con la degustación colectiva y una plenaria reflexiva sobre la importancia de incorporar la riqueza de las frutas nativas en su vida cotidiana.
No. de participantes por sesión	10 personas
Herramienta pedagógica	Recetario
Recursos	Los recursos requeridos comprenden frutas amazónicas disponibles (arazá, copoazú, borojó o azaí), agua, azúcar o endulzante, licuadora, recipientes, jarras y vasos; un espacio de comedor o cocina institucional adaptado para la demostración y degustación; un dispositivo móvil para el registro fotográfico; y un nutricionista, un tecnólogo de alimentos y personal de apoyo para guiar y acompañar de cerca a las participantes.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 6: Preparaciones región Caribe
Práctica (s) o tema (s)	Rescate y valoración de la cultura culinaria del Caribe colombiano y de las preparaciones tradicionales a base de coco dentro de una alimentación saludable para personas mayores.
Mensaje	"El sabor del Caribe en nuestra mesa: rescatar nuestras tradiciones culinarias es nutrir el alma y mantener viva nuestra historia."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán la procedencia y la importancia cultural del coco en la gastronomía del Caribe colombiano, comprenderán el valor de integrar preparaciones tradicionales como el arroz con coco dentro de una alimentación equilibrada para su bienestar, y comunicarán activamente este saber presentando la receta, su historia y su proceso de elaboración a sus pares y al equipo institucional.
Marco de referencia	La gastronomía del Caribe colombiano constituye un pilar fundamental de la identidad cultural y del patrimonio inmaterial del país, caracterizándose por el uso de ingredientes autóctonos como el coco, el plátano, los frutos del mar y diversos tubérculos. Entidades como el Ministerio de Cultura y el Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH) señalan que la cocina tradicional caribeña es el resultado de un mestizaje histórico entre saberes indígenas, africanos y españoles, donde el coco (Cocos nucifera) desempeña un rol central tanto en la seguridad alimentaria como en la transmisión intergeneracional de saberes y prácticas comunitarias. Desde la perspectiva nutricional y gerontológica, las preparaciones tradicionales a base de coco, como el clásico arroz con coco, aportan ácidos grasos de cadena media (como el ácido láurico), fibra y minerales esenciales, los cuales, consumidos dentro de un balance adecuado, forman parte de una dieta culturalmente pertinente para las personas mayores. Las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia sobre envejecimiento saludable y entornos institucionales subrayan la importancia de integrar preparaciones culinarias tradicionales y significativas, ya que estimulan la memoria gustativa, fomentan la autonomía y revalorizan el rol social de las personas mayores como custodios de la cultura alimentaria. Asimismo, la participación activa en procesos culinarios colectivos dentro de instituciones gerontológicas promueve la salud mental, la estimulación cognitiva y el sentido de pertenencia. Involucrar a las residentes en la elaboración del arroz con coco —desde la extracción artesanal de la leche de coco hasta la cocción del grano— genera espacios de interacción social que reducen el aislamiento, reafirman la autoestima y fortalecen los vínculos afectivos entre pares y con el equipo de cuidado, cumpliendo un papel terapéutico y emocional indispensable en la vejez. Como principales fuentes de referencia para el soporte conceptual y normativo de esta práctica se consultan los documentos técnicos del Ministerio de Cultura sobre el patrimonio gastronómico de las regiones de Colombia y las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana (GABAS) del Ministerio de Salud y Protección Social, enfocadas en la promoción de tradiciones culinarias saludables.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión se desarrollará de forma grupal a lo largo de 60 a 90 minutos en un espacio adaptado de comedor o cocina institucional. El equipo profesional inicia con una contextualización verbal y sensorial sobre el Caribe colombiano, presentando el coco y su rol en la historia y la identidad cultural de la región para despertar la memoria gustativa de las participantes. Las orientaciones se brindan de manera clara, oral y demostrativa, adaptándose al ritmo y capacidades del grupo. Durante el desarrollo central, las personas mayores participan activamente en la elaboración guiada del arroz con coco, contando con un acompañamiento permanente, paciente y seguro por parte del equipo profesional para la manipulación de utensilios e ingredientes. En los tiempos de cocción o pausa durante la preparación, se incorpora una rutina de actividad física adaptada, consistente en suaves ejercicios de estiramiento de extremidades superiores y movimientos circulares de hombros y cuello en posición sedente para favorecer la movilidad y la relajación. La actividad concluye con el momento de cierre y socialización, donde las participantes presentan la preparación terminada a sus pares y al talento humano, relatando su procedencia, su valor nutricional y los pasos seguidos en la receta. El encuentro finaliza con la degustación colectiva del plato y una plenaria de reflexión sobre el valor de mantener vivas las tradiciones culinarias en su vida cotidiana.
No. de participantes por sesión	10 personas
Herramienta pedagógica	Recetario
Recursos	Ingredientes para el arroz con coco (coco fresco o leche de coco, arroz, agua, un toque de azúcar o panela y sal), utensilios de cocina seguros, ollas y estufa; un espacio de comedor o cocina institucional adaptado para la preparación y la degustación; un dispositivo móvil para el registro fotográfico; y un nutricionista, un tecnólogo de alimentos y personal de apoyo para guiar y acompañar de cerca a las participantes.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 7: Preparaciones región Orinoquía
Práctica (s) o tema (s)	Rescate y valoración de la cultura culinaria de la región de la Orinoquía y de las preparaciones tradicionales a base de maíz dentro de una alimentación saludable y pertinente para personas mayores.
Mensaje	"Del campo a la mesa: amasar nuestras tradiciones llaneras es mantener vivas las raíces de nuestra tierra y nutrir el bienestar de cada día."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán la procedencia y el valor cultural del maíz en la gastronomía de la región de la Orinoquía, comprenderán la importancia de incorporar preparaciones tradicionales como la arepa de maíz llanera en una alimentación equilibrada y pertinente para la salud gerontológica, y comunicarán activamente este saber presentando la receta, su historia y su proceso de elaboración a sus pares y al equipo institucional.
Marco de referencia	La culinaria de la región de la Orinoquía colombiana representa un valioso patrimonio cultural e inmaterial profundamente ligado a la ganadería, la agricultura tradicional y las sabanas del llano. Entidades como el Ministerio de Cultura y el Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH) documentan que la gastronomía llanera se sustenta en el aprovechamiento de los frutos de la tierra, siendo el maíz (Zea mays) uno de los ingredientes fundamentales desde épocas ancestrales. Este grano no solo constituye una fuente esencial de sustento, sino que encarna el símbolo de la labor de las comunidades rurales y la transmisión intergeneracional de saberes vinculados a la molienda, el amasado y la cocción en budare, elementos que definen la identidad cultural de la Orinoquía. Desde la perspectiva nutricional y gerontológica, las preparaciones tradicionales a base de maíz natural, como la arepa llanera, aportan carbohidratos complejos, fibra dietética y minerales esenciales que contribuyen a una fuente de energía estable y adecuada para las personas mayores. Las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia en materia de envejecimiento activo y entornos institucionales promueven el consumo de alimentos autóctonos y mínimamente procesados. Estas preparaciones favorecen la adherencia a una dieta culturalmente pertinente, estimulando la memoria gustativa y previniendo la monotonía alimentaria en centros de cuidado gerontológico. Asimismo, la participación activa en talleres culinarios colectivos fomenta la estimulación cognitiva, la destreza manual y la socialización entre las personas mayores. Involucrar a los residentes en el moldeado y la preparación de la arepa de maíz estimula la motricidad fina y genera un espacio propicio para la rememoración de vivencias pasadas, reduciendo el aislamiento y fortaleciendo la autoestima. Compartir estas experiencias culinarias refuerza los vínculos afectivos entre pares y con el equipo interdisciplinario, validando el papel de las personas mayores como portadores de saberes tradicionales. Como principales fuentes de referencia para el soporte conceptual y normativo de esta práctica se consultan los documentos técnicos del Ministerio de Cultura sobre el patrimonio gastronómico de los Llanos Orientales y las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población colombiana del Ministerio de Salud y Protección Social, enfocadas en la revalorización de los alimentos autóctonos y el bienestar integral en la vejez.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión metodológica se desarrollará de forma grupal a lo largo de 60 a 90 minutos en un espacio adaptado de comedor o cocina institucional. El equipo profesional inicia con una contextualización verbal y sensorial sobre la Orinoquía colombiana, presentando el maíz y su importancia histórica en la cultura llanera para estimular la memoria y la participación activa de los asistentes. Las orientaciones se brindan de manera clara, oral, visual y demostrativa, adaptándose al ritmo y capacidades de las personas mayores. Durante el desarrollo central, las participantes se involucran activamente en la elaboración guiada de la arepa de maíz llanera (desde la manipulación de la masa hasta el moldeado), contando con un acompañamiento permanente, paciente y seguro por parte del equipo profesional para garantizar el bienestar y la correcta manipulación de los utensilios. En los tiempos de cocción o pausa de la preparación, se incorpora una rutina de actividad física adaptada, que consiste en suaves ejercicios de estiramiento de extremidades superiores y movimientos circulares de manos y muñecas en posición sedente para favorecer la movilidad articular y la relajación. La actividad concluye con el momento de cierre y socialización, donde las participantes presentan la arepa elaborada a sus pares y al talento humano, relatando su procedencia, su valor nutricional y el paso a paso de la receta. El encuentro finaliza con la degustación colectiva del plato y una plenaria de reflexión sobre la importancia de rescatar y mantener vivas las preparaciones tradicionales en su vida cotidiana.
No. de participantes por sesión	10 personas
Herramienta pedagógica	Recetario
Recursos	Masa de maíz o maíz trillado, un toque de sal, agua y aceite o mantequilla para el asado; utensilios de cocina seguros, un budare o sartén y fuente de calor; un espacio de comedor o cocina institucional adaptado para la preparación y la degustación; un dispositivo móvil para el registro fotográfico; y un nutricionista, un tecnólogo de alimentos y personal de apoyo para guiar y acompañar de cerca a las participantes.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
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.	Sesión 8: Día Mundial de la Actividad física
Práctica (s) o tema (s)	Promoción de la actividad física regular y placentera mediante el movimiento rítmico y la música de antaño para el bienestar físico, emocional y social de las personas mayores.
Mensaje	"Bailar al ritmo de nuestros recuerdos es mover el cuerpo con alegría, cuidar la salud y celebrar la vida a nuestro propio paso."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán los beneficios de la actividad física para el bienestar integral, comprenderán que el movimiento puede adaptarse a sus propias capacidades y resultar divertido a través de la música de antaño, y comunicarán activamente este aprendizaje invitando a sus pares a incorporar rutinas de movimiento a su propio ritmo dentro de su vida cotidiana.
Marco de referencia	La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia establecen que la práctica regular de actividad física es un determinante fundamental para el envejecimiento activo, saludable y digno de las personas mayores. Desde la perspectiva de la salud pública, el movimiento periódico ayuda a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, mejora la capacidad cardiorrespiratoria, fortalece el sistema osteoarticular y disminuye el riesgo de caídas. Asimismo, las directrices nacionales e internacionales recalcan que las intervenciones físicas en poblaciones gerontológicas deben ser inclusivas, seguras y adaptadas a la funcionalidad de cada individuo, promoviendo la autonomía y evitando el sedentarismo en entornos institucionales. Desde el ámbito psicológico y emocional, la integración de la música y la danza en la tercera edad representa una herramienta terapéutica de alto valor para la estimulación cognitiva y afectiva. La musicoterapia y el uso de repertorios musicales significativos del pasado (música de antaño) actúan como disparadores eficaces de la memoria autobiográfica, reduciendo los niveles de ansiedad, depresión y aislamiento social. El baile, entendido como una forma de expresión lúdica y artística, favorece la coordinación motora, el equilibrio dinámico y la liberación de endorfinas, transformando la rutina de ejercicio físico en un espacio de disfrute, goce y afirmación de la identidad personal. La dimensión social y recreativa de la actividad física comunitaria fortalece el sentido de pertenencia y cohesión dentro de las comunidades de cuidado. Las intervenciones grupales basadas en el movimiento estimulan la interacción entre pares, rompen la monotonía institucional y validan el cuerpo como un vehículo de expresión vital independientemente de la edad. Fomentar la premisa de realizar actividad física "a su propio ritmo" desmitifica la exigencia de alto rendimiento, permitiendo que cada participante reconozca sus propias limitaciones y capacidades, lo que promueve la autogestión de la salud y la adopción de hábitos activos sostenibles en su cotidianidad. Como principales fuentes de referencia para el soporte conceptual y normativo de esta práctica se consultan las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia sobre estilos de vida saludable y envejecimiento activo en personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión metodológica de la bailatón se desarrollará de forma grupal a lo largo de 60 a 90 minutos en un espacio amplio, seguro y ventilado de la comunidad de cuidado. El equipo profesional inicia con una contextualización cálida sobre el Día Mundial de la Actividad Física, explicando los beneficios del movimiento y recordando la importancia de ejercitarse a su propio ritmo. Las orientaciones se brindan de manera clara, verbal, visual y demostrativa, adaptándose a las capacidades de las personas mayores. La actividad comienza con un calentamiento articular suave al son de melodías tranquilas de antaño, da paso al núcleo de la bailatón con canciones representativas de su juventud que invitan al movimiento libre o guiado —con un acompañamiento permanente, empático y preventivo por parte del equipo—, e incluye pausas activas de hidratación. Finalmente, la sesión concluye con ejercicios de vuelta a la calma, respiración consciente y un espacio de socialización donde las participantes comparten anécdotas y reflexionan sobre la importancia de integrar el movimiento placentero en su vida cotidiana.
No. de participantes por sesión	10 personas
Herramienta pedagógica	Recetario
Recursos	Los recursos requeridos para la sesión comprenden un salón amplio, ventilado y libre de obstáculos dotado de silletería cómoda, un sistema de sonido portátil con dispositivo reproductor para la música de antaño, elementos de hidratación, toallas individuales, y el acompañamiento permanente de un facilitador en actividad física adaptada junto con un profesional de apoyo psicosocial.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 9: Pérdidas y Desperdicios
Práctica (s) o tema (s)	Aprovechamiento integral de alimentos y reducción de desperdicios mediante la valorización culinaria de la cáscara de la papa para la elaboración de preparaciones nutritivas y de bajo costo.
Mensaje	"Aprovechar las cáscaras de la papa en deliciosas cremas es cuidar el planeta, valorar cada alimento y transformar la cocina con ingenio."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán el valor nutricional y las propiedades de las cáscaras de papa, comprenderán cómo su aprovechamiento culinario reduce el desperdicio de alimentos y protege el medio ambiente, e incorporarán prácticas sostenibles en su entorno compartiendo preparaciones novedosas y de buen sabor con sus pares y el talento humano.
Marco de referencia	La pérdida y el desperdicio de alimentos representan uno de los mayores desafíos globales para la sostenibilidad ambiental, la seguridad alimentaria y la economía familiar. De acuerdo con directrices de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), un porcentaje significativo de los nutrientes que se desechan proviene de partes comestibles o aprovechables de los vegetales, como las cáscaras y los tallos, debido a la falta de información culinaria y a patrones culturales de consumo lineal. En el contexto de las instituciones de cuidado para personas mayores, fomentar el uso integral de los alimentos contribuye no solo a la optimización de los recursos económicos, sino también a la resignificación de los saberes culinarios tradicionales asociados al cuidado del entorno. Desde el punto de vista nutricional y bromatológico, la cáscara de la papa (Solanum tuberosum) concentra una importante cantidad de fibra dietaria, minerales esenciales como potasio y hierro, y compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes que frecuentemente se pierden durante el pelado convencional. Diversas investigaciones en tecnología de alimentos y dietética demuestran que, tras un adecuado proceso de limpieza, desinfección y cocción, estos subproductos pueden transformarse en preparaciones de alta palatabilidad, textura reconfortante y excelente aporte nutricional, ideales para satisfacer los requerimientos sensoriales y digestivos de la población gerontológica. La educación alimentaria y nutricional (EAN) dirigida a personas mayores encuentra en la cocina práctica un vehículo idóneo para la transmisión intergeneracional de saberes y la estimulación cognitiva. Involucrar a los residentes en la valorización de los residuos orgánicos fortalece su rol activo como agentes de cambio dentro de la comunidad institucional, promoviendo la autoestima, el sentido de utilidad y la reflexión crítica frente al impacto del desperdicio de comida. Compartir estas preparaciones con sus pares y con el talento humano genera un espacio de socialización que valida sus capacidades y refuerza el tejido social a través del disfrute culinario conjunto. Como principales fuentes de referencia para el soporte conceptual de esta práctica se consultan los informes técnicos de la Organización de las Naciones Unidas for Food and Agriculture Organization (FAO) sobre la pérdida y el desperdicio de alimentos, así como las directrices del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia en materia de seguridad alimentaria, estilos de vida saludables y buenas prácticas de manipulación en servicios de alimentación.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	El equipo profesional inicia con una contextualización didáctica sobre el aprovechamiento integral de los alimentos y la importancia de reducir el desperdicio en la cocina, seguida de orientaciones claras y demostrativas sobre las pautas de higiene y el manejo seguro de utensilios. La actividad comienza con la selección, lavado minucioso y desinfección de las papas antes del pelado. Posteriormente, de forma grupal y con el acompañamiento permanente y preventivo del equipo, las personas mayores participan en la cocción y licuado de las cáscaras junto con vegetales base para dar forma a la crema. Durante la preparación, se integra una breve pausa activa de movilidad articular en posición sedente para dinamizar la jornada. La sesión concluye con la degustación y el intercambio de la crema elaborada entre las participantes, sus pares y el talento humano, cerrando con una plenaria de reflexión sobre cómo aplicar estos saberes culinarios en la vida cotidiana. Los aspectos operativos para la implementación del taller comprenden una modalidad estrictamente grupal e interactiva, donde el equipo profesional brinda un acompañamiento cercano y constante para garantizar la seguridad durante la manipulación de alimentos y equipos calientes. Las instrucciones se ofrecen de manera verbal, visual y paso a paso, apoyadas en demostraciones directas. El taller requiere un tiempo estimado de 60 a 90 minutos y se lleva a cabo en un espacio dotado con una cocina o estación de preparación adecuada, menaje de cocina básico, la materia prima seleccionada, elementos de bioseguridad y los insumos necesarios para el servicio y la degustación final.
No. de participantes por sesión	10 personas
Herramienta pedagógica	Recetario
Recursos	Los recursos requeridos para la sesión comprenden papas frescas, vegetales base, condimentos, elementos de bioseguridad, menaje básico de cocina y vajilla para la degustación; un salón o área de cocina dotada con mesas de trabajo accesibles, fuente de calor y puntos de lavado; una licuadora o procesador de alimentos junto con un dispositivo de sonido opcional; y el acompañamiento permanente de un profesional en nutrición o gastronomía junto con un facilitador psicosocial o gerontológico.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 10: Preparaciones región Sur Andino
Práctica (s) o tema (s)	La práctica central para abordar en esta sesión es el aprovechamiento y revalorización de los platos típicos tradicionales de la región sur andina de Colombia, promoviendo la identidad cultural y el consumo de alimentos autóctonos fuente de energía y nutrientes.
Mensaje	"Preparar y compartir un tradicional locro de papa del sur andino es rescatar nuestras raíces, nutrir el cuerpo con saberes ancestrales y fortalecer los lazos de afecto con nuestra comunidad."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán la procedencia andina y las características nutricionales del locro de papa, comprenderán la importancia de rescatar los saberes culinarios tradicionales para la preservación de la memoria y la salud, e incorporarán en su cotidianidad la valoración de las recetas autóctonas compartiéndolas activamente con sus pares y el talento humano.
Marco de referencia	Las preparaciones tradicionales de la región andina, como el locro de papa, representan un pilar fundamental en la identidad cultural y la soberanía alimentaria de las poblaciones mayores. Desde los lineamientos del Ministerio de Cultura y las directrices de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la salvaguarda de los patrimonios culinarios locales contribuye significativamente a la integración social, el bienestar emocional y la transmisión intergeneracional de saberes, elementos esenciales para el envejecimiento activo en contextos institucionales. Nutricionalmente, el locro de papa integra ingredientes de alta densidad nutricional y excelente digestibilidad, muy adecuados para la población gerontológica. La papa, tubérculo nativo por excelencia, aporta carbohidratos complejos como fuente de energía sostenible, fibra dietética y micronutrientes esenciales como potasio y vitamina C. Al combinarse tradicionalmente con verduras, legumbres o láculos propios de la región andina, la preparación ofrece un perfil equilibrado que favorece el confort térmico, la palatabilidad y el sostenimiento del estado nutricional en los adultos mayores. La implementación de talleres culinarios participativos fomenta la estimulación cognitiva a través de la memoria autobiográfica asociada a los sabores de la infancia y juventud. Cocinar de manera colaborativa estimula la motricidad fina, refuerza el sentido de utilidad y pertenencia, y convierte el momento de la alimentación en un acto de socialización y afecto. Compartir el plato terminado con los pares y el equipo de la unidad operativa valida el rol activo de las personas mayores como portadoras de saberes y artífices del cuidado colectivo. Como fuentes principales de consulta para este tema se destacan las investigaciones del Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt sobre gastronomía y biodiversidad biocultural, y los documentos técnicos del Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH) sobre cocinas tradicionales de los Andes colombianos.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión metodológica sobre la preparación del locro de papa se desarrollará en formato de taller práctico a lo largo de 60 a 90 minutos en un espacio amplio, seguro y adaptado de la comunidad de cuidado. El equipo profesional inicia con una contextualización didáctica sobre la procedencia andina del plato, sus características nutricionales y el valor de la memoria culinaria, brindando orientaciones claras, visuales y verbales sobre las pautas de higiene y seguridad en la manipulación de alimentos. La actividad comienza con la selección, lavado y corte asistido de los ingredientes base (papas nativas, hogao o guiso tradicional, y complementos al gusto). De forma grupal y con el acompañamiento permanente y preventivo del equipo, las personas mayores participan en la cocción y mezcla de los componentes hasta obtener la consistencia cremosa característica del locro. Durante la cocción, se realiza una pausa activa corta de estiramiento y movilidad en posición sedente. Finalmente, la sesión concluye con la degustación comunitaria del locro preparado entre las participantes, sus pares y el talento humano, cerrando con una plenaria de reflexión sobre el valor de rescatar las recetas tradicionales en la vida cotidiana.
No. de participantes por sesión	10 personas
Herramienta pedagógica	Recetario
Recursos	Papas variadas, ingredientes para el guiso base, elementos de bioseguridad, menaje básico de cocina y vajilla para la degustación; un salón o área de cocina con mesas accesibles, fuente de calor y puntos de lavado; un dispositivo de sonido opcional para ambientación musical; y el acompañamiento permanente de un profesional en nutrición o gastronomía junto con un facilitador psicosocial o gerontológico.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 11: Azúcar tu gran enemigo
Práctica (s) o tema (s)	Fomento del consumo consciente, la reducción de azúcares añadidos y la lectura crítica de etiquetas nutricionales en personas mayores, con especial atención en el manejo y prevención de la diabetes.
Mensaje	"Reducir el consumo de azúcares añadidos y aprender a leer las etiquetas protege nuestra salud, equilibra el cuerpo y nos regala una vida más plena."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán las consecuencias del consumo excesivo de azúcar en la salud, comprenderán cómo identificar azúcares ocultos mediante la lectura de etiquetas nutricionales y el uso de la gramera, e incorporarán decisiones informadas en su cotidianidad para limitar alimentos ultraprocesados ricos en azúcares.
Marco de referencia	El exceso de azúcar en la alimentación representa uno de los factores de riesgo más determinantes en el desarrollo y descompensación de enfermedades crónicas no transmisibles, especialmente la diabetes mellitus tipo 2 y la obesidad, patologías de alta prevalencia en la población gerontológica. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, disminuir la ingesta de azúcares libres mejora el control glicémico, reduce el riesgo cardiovascular y disminuye la inflamación sistémica en las personas mayores. Desde la perspectiva de la educación en salud, la alfabetización nutricional es clave para fomentar la autonomía de los mayores frente a la oferta alimentaria comercial. Con frecuencia, los productos ultraprocesados ocultan grandes cantidades de azúcar bajo diversos nombres químicos o comerciales. El uso de herramientas tangibles, como la gramera y la visualización directa del azúcar pesado en gramos frente a las porciones de las etiquetas, facilita la comprensión cognitiva y desmitifica la creencia de que ciertos productos empacados son saludables, promoviendo elecciones de compra y consumo más conscientes. La intervención educativa participativa en este grupo etario fortalece el autocuidado y la corresponsabilidad en el manejo de su condición metabólica. Visualizar de forma concreta la cantidad de azúcar que contienen los alimentos cotidianos estimula el pensamiento crítico y genera un espacio de reflexión grupal donde se comparten experiencias sobre el control de la diabetes, reforzando la red de apoyo mutuo dentro de la comunidad institucional. Como fuentes principales de consulta se consideran las guías alimentarias basadas en alimentos (GABAS) para la población colombiana del ICBF y los informes técnicos de la Organización Mundial de la Salud sobre la ingesta de azúcares en adultos y personas mayores.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión "Azúcar, tu gran enemiga" se desarrollará en formato de taller interactivo a lo largo de 60 a 90 minutos en un espacio amplio, cómodo y bien iluminado de la comunidad de cuidado. El equipo profesional inicia con una contextualización didáctica y cercana sobre el impacto del azúcar en el organismo y el control de la diabetes, brindando orientaciones claras de manera verbal y visual. La actividad central consiste en una dinámica demostrativa donde se examinan etiquetas nutricionales de productos comerciales comunes; utilizando una gramera, se pesa y muestra físicamente la cantidad de azúcar equivalente contenida en cada empaque, permitiendo que las personas mayores observen y dimensionen visualmente el producto. Durante la sesión, se realiza una breve pausa activa de movilidad articular en posición sedente. El taller concluye con una plenaria de reflexión y compromiso donde los participantes discuten alternativas de consumo saludable y cómo aplicar este aprendizaje en sus decisiones alimentarias diarias.
No. de participantes por sesión	25 personas
Herramienta pedagógica	Consiste en un conjunto de fichas didácticas de lectura de etiquetas nutricionales a gran escala, empaques reales de productos comerciales de consumo frecuente y una gramera digital de precisión acompañada de muestras físicas de azúcar. La herramienta permite medir, pesar y visibilizar de forma directa y tangible la cantidad de azúcar oculta en los alimentos procesados, facilitando la comprensión visual y el análisis crítico por parte de las personas mayores.
Recursos	Gramera digital, empaques y etiquetas nutricionales de productos comerciales con alto contenido de azúcar, porciones físicas de azúcar blanco o moreno para la demostración visual, y elementos de apoyo gráfico; un salón amplio, iluminado y dotado con mesas de trabajo accesibles y silletería cómoda; un dispositivo de sonido opcional para ambientación; y el acompañamiento permanente de un profesional en nutrición o salud junto con un facilitador psicosocial o gerontológico.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 12: Preparaciones región Pacífico
Práctica (s) o tema (s)	Fomento de la identidad cultural y el aprovechamiento de preparaciones tradicionales de la región Pacífica, promoviendo el consumo de pescado y alimentos ricos en ácidos grasos esenciales y proteínas de alta calidad.
Mensaje	"Preparar y disfrutar un tradicional encocado de pescado nos conecta con la riqueza del Pacífico, nutre nuestro cuerpo con sabiduría ancestral y fortalece el bienestar compartido."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán la procedencia y el valor nutricional del encocado de pescado de la región Pacífica, comprenderán la importancia de incluir preparaciones tradicionales ricas en proteínas y grasas saludables para la salud cardiovascular, e incorporarán en su cotidianidad la valoración de la culinaria del litoral compartiéndola activamente con sus pares y el talento humano.
Marco de referencia	La gastronomía de la región Pacífica colombiana constituye un pilar fundamental de la biodiversidad biocultural y la soberanía alimentaria del país. De acuerdo con los lineamientos del Ministerio de Cultura y del Instituto Colombiano de Antropología e Historia (ICANH), la salvaguarda de estas preparaciones tradicionales fomenta la integración social, el sentido de pertenencia y la transmisión intergeneracional de saberes en los entornos gerontológicos, estimulando la memoria autobiográfica a través de los aromas y sabores característicos del litoral. Desde el punto de vista nutricional, el encocado de pescado aporta nutrientes esenciales para el mantenimiento de la salud en la población mayor. El pescado es una fuente excelente de proteínas de alta digestibilidad y ácidos grasos poliinsaturados, especialmente omega-3, que contribuyen a la protección cardiovascular, la función cognitiva y la reducción de procesos inflamatorios. Por su parte, la utilización de la leche de coco aporta grasas de fácil asimilación y micronutrientes que, combinados con vegetales frescos y hierbas endémicas como el cilantro cimarrón, generan una preparación de alta palatabilidad, reconfortante y adaptada a las necesidades sensoriales y metabólicas de los adultos mayores. Las intervenciones culinarias participativas basadas en la cocina tradicional favorecen la estimulación cognitiva, la motricidad fina y el bienestar emocional mediante el trabajo en equipo. Cocinar de forma colaborativa refuerza la autonomía y el rol activo de las personas mayores como portadoras de cultura. Compartir el plato terminado con sus pares y el talento humano de la unidad operativa propicia un espacio de convivencia y afecto que consolida el tejido social dentro de la comunidad institucional. Como fuentes principales de consulta se consideran los estudios del Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt sobre las cocinas tradicionales del Pacífico colombiano y las guías de alimentación saludable para personas mayores del Ministerio de Salud y Protección Social.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión metodológica sobre la preparación del encocado de pescado se desarrollará en formato de taller práctico a lo largo de 60 a 90 minutos en un espacio adecuado y seguro de la comunidad de cuidado. El equipo profesional inicia con una contextualización didáctica sobre la procedencia pacífica del plato, sus características nutricionales y el valor de la tradición culinaria, brindando orientaciones claras, verbales y visuales sobre las pautas de higiene y el manejo seguro de alimentos y utensilios. La actividad comienza con la selección, limpieza y preparación asistida de los ingredientes (pescado fresco, leche de coco, verduras y condimentos tradicionales). De manera grupal y con el acompañamiento permanente del equipo, las personas mayores participan en el proceso de cocción y integración de los sabores hasta obtener la textura ideal del encocado. Durante el proceso, se integra una pausa activa corta de movilidad articular en posición sedente. Finalmente, la sesión concluye con la degustación comunitaria de la preparación entre las participantes, sus pares y el talento humano, cerrando con una plenaria de reflexión sobre el valor de rescatar la cultura alimentaria de las regiones en la vida diaria.
No. de participantes por sesión	10 personas
Herramienta pedagógica	Recetario
Recursos	Para la sesión comprenden pescado fresco en porciones, leche de coco, vegetales base para el ahogado o sofrito (cebolla, tomate, pimentón, ajo), hierbas de azotea o cilantro cimarrón, elementos de bioseguridad, menaje básico de cocina y vajilla para la degustación; un salón o área de cocina dotada con mesas de trabajo accesibles, fuente de calor y puntos de lavado; un dispositivo de sonido opcional para ambientación musical con ritmos del Pacífico; y el acompañamiento permanente de un profesional en nutrición o gastronomía junto con un facilitador psicosocial o gerontológico.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 13: Dia Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso
Práctica (s) o tema (s)	Fomento de estrategias prácticas para la prevención de la malnutrición por exceso y el mantenimiento de un peso saludable, conmemorando el Día Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso a través de la reflexión y la creación audiovisual colaborativa.
Mensaje	"Mantener un peso saludable a través de elecciones conscientes, porciones adecuadas y movimiento diario es el mejor regalo para cuidar nuestra salud y disfrutar una vida plena."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán las causas y consecuencias de la malnutrición por exceso en la vejez, comprenderán qué estrategias sencillas pueden adoptar en su cotidianidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad, e incorporarán estas decisiones informadas expresándolas activamente mediante la creación de un video educativo dirigido a su comunidad.
Marco de referencia	La malnutrición por exceso, que abarca el sobrepeso y la obesidad, representa uno de los problemas de salud pública más complejos en la población gerontológica. Según los lineamientos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el exceso de peso en las personas mayores incrementa significativamente el riesgo de desarrollar o agravar enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, patologías cardiovasculares y problemas osteoarticulares que limitan la movilidad y la autonomía funcional. Desde la perspectiva de la promoción de la salud y la prevención, la estrategia para combatir el exceso de peso no se centra en dietas restrictivas extremas, sino en la adopción sostenible de hábitos de vida saludables. Esto incluye incrementar el consumo de alimentos frescos y naturales (como frutas, verduras y legumbres), controlar el tamaño de las porciones, moderar la ingesta de productos ultraprocesados y azúcares añadidos, y fomentar la actividad física adaptada, como caminatas suaves o ejercicios de movilidad en posición sedente. Estas acciones mejoran la composición corporal, preservan la masa muscular y potencian el bienestar general. El uso de metodologías participativas y de comunicación en salud, como la producción de un video protagonizado por los propios mayores, empodera a los participantes al convertirlos en portavoces activos de mensajes preventivos. Este ejercicio estimula la autoestima, la cohesión grupal y la memoria reciente al recapitular lo aprendido a lo largo de las sesiones, consolidando el conocimiento a través de la expresión artística y digital. Como fuentes principales de consulta se consideran los informes técnicos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia sobre la prevención y control de la obesidad, y las guías de alimentación y actividad física para personas mayores de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión se desarrollará en formato de taller conversacional y de producción participativa a lo largo de 60 a 90 minutos en un espacio amplio, cómodo y bien iluminado de la comunidad de cuidado. El equipo profesional inicia con una contextualización didáctica sobre el Día Nacional contra la Obesidad y el Sobrepeso, conversando abiertamente con los participantes sobre qué es la malnutrición por exceso, sus consecuencias para la salud y las estrategias cotidianas para prevenirla. A partir de este diálogo, el grupo realiza una breve pausa activa de estiramiento y movilidad corporal. Posteriormente, se organiza la producción del video educativo: de manera colaborativa, las personas mayores definen y ensayan mensajes cortos y claros sobre las consecuencias del sobrepeso y las recomendaciones para mantener un peso saludable. Con el acompañamiento técnico del equipo, se procede a grabar las intervenciones de los participantes frente a la cámara, cerrando la sesión con una celebración comunitaria por el logro del producto audiovisual y una plenaria de reflexión sobre su papel multiplicador de salud.
No. de participantes por sesión	20 personas
Herramienta pedagógica	Plantilla de guion gráfico de fácil lectura con frases cortas estructuradas para que las personas mayores expresen las consecuencias del sobrepeso y las recomendaciones de vida saludable. Sirve como apoyo visual durante la grabación para facilitar la memorización, fomentar la seguridad ante la cámara y garantizar que el mensaje educativo sea claro, directo y de gran impacto para la comunidad.
Recursos	Cámara de video o teléfono inteligente con buena resolución, un trípode o soporte básico, un micrófono ambiental opcional para asegurar la calidad del audio, y fichas de apoyo con los mensajes clave redactados en letra grande; un salón amplio, iluminado y libre de ruido excesivo; y el acompañamiento permanente de un profesional en salud o nutrición junto con un facilitador psicosocial o de comunicaciones.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 14: Día mundial de la alimentación
Práctica (s) o tema (s)	La celebración del Día Mundial de la Alimentación 2027 se encuentra temporalmente en fase de espera hasta que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) oficialice el lema y el enfoque temático central para dicho año, momento en el cual se procederá a formular la actividad pedagógica, el mensaje clave, el marco de referencia y la metodología correspondiente.
Mensaje	Seleccione o redacte 1 mensaje por práctica. Los mensajes son aquellas frases clave, cortas y de fácil recordación que inviten a generar cambios comportamentales y/o a la reflexión de las prácticas cotidianas.
Objetivo IEC	Redacte en términos de lo que los participantes lograrán un objetivo que incluya acciones de información, educación y comunicación, enfocándose en lo que se espera que los participantes conozcan, aprendan e incorporen mediante la toma de decisiones en su entorno. Los objetivos deben ser claros, precisos, realistas y realizables. Ejemplo: los participantes comprenderán qué es la hipertensión arterial, sus consecuencias para la salud, y tomarán decisiones informadas frente a cuáles son las prácticas para la reducción del consumo de alimentos fuentes de sodio.
Marco de referencia	Incluya el marco referencia que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema. Este debe estar de acuerdo con la normatividad vigente, actualizado y provenir de fuentes confiables. Se sugiere realizar un resumen de máximo cuatro párrafos de la práctica o prácticas que se van a abordar y las fuentes principales de consulta (1 o 2 por práctica).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Teniendo en cuenta el marco de referencia, el diagnóstico, y las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué espero que conozcan los participantes frente a este tema o práctica?(información), ¿qué espero que comprendan?(educación) ¿Qué espero que hagan en su vida cotidiana?(comunicación); describa la metodología de lo que va a realizar en la sesión paso a paso. Por ejemplo: talleres, vídeos, ferias, campañas, piezas de audio, juegos, sesiones experienciales a través del arte, entre otras. Recuerde incluir la descripción del momento de actividad física. Registre otras orientaciones adicionales que se requieren para implementar el material, por ejemplo: ¿El profesional proyecta realizar alguna contextualización u otra acción asociada? ¿La actividad se realiza individual o grupal? ¿Cómo se brindan las orientaciones? ¿Cómo es el acompañamiento durante la actividad o juego? ¿Cómo es el inicio y cómo es el cierre del juego? ¿Cuánto tiempo se requiere para el desarrollo de la actividad?
No. de participantes por sesión	Registre el número de participantes para los que se diseña la sesión. Ejemplo: 30 personas
Herramienta pedagógica	Registre el nombre de la herramienta pedagógica (material que se va a utilizar para la sesión). Ubique el enlace del archivo que la contiene y describa en qué consiste la herramienta. Ejemplo: tableros e instrucciones de juegos, presentación, vídeos, entre otros.
Recursos	Enliste los recursos requeridos para la implementación de la sesión: materiales, logísticos, tecnológicos y talento humano.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
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.	Sesión 15: Pérdidas y desperdicios
Práctica (s) o tema (s)	Aprovechamiento de residuos es la elaboración de helados a partir de la cáscara de mango, promoviendo la creatividad culinaria, la reducción del desperdicio de alimentos y el reaprovechamiento de partes nutritivas usualmente descartadas.
Mensaje	"Transformar la cáscara de mango en un delicioso helado nos enseña que la cocina creativa cuida el planeta, reduce el desperdicio y nos regala momentos dulces para compartir con la comunidad."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán el valor nutricional y los compuestos bioactivos presentes en la cáscara de mango, comprenderán cómo su aprovechamiento culinario disminuye la pérdida de alimentos y protege el medio ambiente, e incorporarán en su cotidianidad prácticas de cocina sostenible compartiendo preparaciones novedosas con sus pares y el talento humano.
Marco de referencia	El aprovechamiento integral de las frutas constituye una estrategia clave dentro de los modelos de economía circular y sostenibilidad alimentaria promovidos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). En el contexto de los servicios de alimentación institucional, una porción considerable de la biomasa frutal se descarta en la etapa de pre-preparación. No obstante, diversas investigaciones bromatológicas indican que las cáscaras de frutos tropicales como el mango (Mangifera indica) concentran cantidades significativas de fibra dietética, polifenoles y antioxidantes que aportan beneficios metabólicos y gastrointestinales. Desde la perspectiva de la educación alimentaria y nutricional (EAN) dirigida a personas mayores, la innovación culinaria con subproductos vegetales estimula la curiosidad, rompe esquemas rígidos sobre lo comestible y favorece la participación activa en talleres sensoriales. Las preparaciones frías y de alta palatabilidad, como los helados artesanales elaborados a partir de bases aprovechadas, resultan especialmente atractivas para estimular el apetito, mejorar la hidratación y ofrecer alternativas refrescantes que respetan las capacidades deglutorias y el disfrute sensorial de la población gerontológica. La cocción y transformación colaborativa de estos ingredientes fomentan la cohesión social, la motricidad fina y la estimulación cognitiva a través de la experimentación con nuevas texturas y sabores. Compartir el helado terminado con la comunidad de la unidad operativa propicia un espacio de convivencia que valida el rol activo de las personas mayores como artífices de la innovación y el cuidado ambiental.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	60 a 90 minutos. El equipo profesional inicia con una contextualización didáctica sobre el aprovechamiento de la cáscara de mango, sus beneficios nutricionales y el concepto de cocina sin desperdicios, ofreciendo orientaciones claras sobre la higiene y el manejo seguro de los alimentos. La actividad comienza con la selección, lavado riguroso y desinfección de los mangos, seguido de la separación controlada y el procesamiento térmico o licuado de las cáscaras junto con la pulpa para la base del helado. Durante el proceso de congelación o estabilización de la mezcla, se realiza una breve pausa activa de movilidad articular en posición sedente. Finalmente, la sesión concluye con la distribución y degustación del helado artesanal entre las personas mayores, sus pares y el talento humano, cerrando con una plenaria de reflexión sobre la creatividad en la cocina y la reducción de residuos.
No. de participantes por sesión	15 personas
Herramienta pedagógica	Recetario
Recursos	Mangos frescos y sanos, elementos de bioseguridad, menaje básico de cocina y vajilla o recipientes para la degustación; un salón o área de cocina dotada con mesas de trabajo accesibles, puntos de lavado y equipos de frío (congelador o nevera); un dispositivo de sonido opcional para ambientación musical; y el acompañamiento permanente de un profesional en nutrición o gastronomía junto con un facilitador psicosocial o gerontológico.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.	Sesión 16: ¿Por qué todo es bajito en sal?
Práctica (s) o tema (s)	Fomento del control de la presión arterial y la reducción del consumo de sodio, empleando una dinámica demostrativa y sensorial para concientizar a las personas mayores sobre la hipertensión y el uso de alternativas naturales para sazonar.
Mensaje	"Disminuir la sal y realzar el sabor con hierbas y especias protege nuestro corazón, cuida nuestros riñones y nos regala una vida más tranquila y saludable."
Objetivo IEC	Las participantes conocerán las causas y consecuencias de la hipertensión arterial en la salud cardiovascular y renal, comprenderán de manera práctica el impacto de la presión elevada mediante una analogía visual, e identificarán ingredientes y especias naturales para reemplazar la sal en su cotidianidad.
Marco de referencia	La hipertensión arterial constituye una de las enfermedades crónicas no transmisibles de mayor prevalencia y morbimortalidad en la población gerontológica. De acuerdo con los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, el consumo excesivo de sodio es uno de los principales factores desencadenantes de la elevación de la presión arterial, lo cual incrementa de forma crítica el riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares (ACV), infartos de miocardio y daño renal crónico irreversible. Desde la perspectiva de la educación en salud, el uso de analogías visuales y táctiles resulta altamente efectivo en personas mayores para facilitar la comprensión de procesos fisiológicos abstractos. Demostrar la presión excesiva utilizando elementos cotidianos permite visibilizar el esfuerzo al que se ven sometidas las arterias y los órganos vitales. Asimismo, reeducar el paladar hacia la reducción de la sal de mesa mediante el uso de condimentos naturales (como ajo, cebolla, hierbas frescas y especias) promueve cambios de hábitos sostenibles sin sacrificar la palatabilidad de las preparaciones institucionales. Las intervenciones educativas participativas fomentan el autocuidado y la corresponsabilidad en el manejo de patologías crónicas. Propiciar un espacio de diálogo donde las personas mayores compartan sus experiencias con la hipertensión refuerza la cohesión grupal y empodera a los participantes para exigir y elegir preparaciones más saludables en su entorno cotidiano. Como fuentes principales de consulta se consideran las guías de práctica clínica del Ministerio de Salud y Protección Social para la prevención, diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial, y las recomendaciones de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) sobre la reducción de la ingesta de sal en la población.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	La sesión se desarrollará en formato de taller interactivo y demostrativo a lo largo de 60 a 90 minutos en un espacio amplio, cómodo y bien iluminado de la comunidad de cuidado. El equipo profesional inicia con una contextualización didáctica sobre la hipertensión arterial y su relación con el consumo de sal, brindando orientaciones claras de manera verbal y visual. A continuación, se realiza la actividad demostrativa con globos y agua para ejemplificar de forma gráfica la presión excesiva dentro de los vasos sanguíneos y sus consecuencias mecánicas. Tras esta dinámica, se explican las implicaciones clínicas para la salud, haciendo énfasis en el riesgo de accidentes cerebrovasculares (ACV) y enfermedad renal. Posteriormente, se realiza una pausa activa corta de movilidad articular en posición sedente. La sesión continúa con la presentación sensorial de diversos ingredientes naturales y especias (como cilantro, tomillo, orégano, ajo y comino) que pueden sustituir o reducir la adición de sal. Finalmente, la actividad concluye con una plenaria de reflexión sobre el cuidado del corazón y compromisos prácticos para aplicar en la alimentación diaria.
No. de participantes por sesión	250 personas
Herramienta pedagógica	Consiste en un conjunto de elementos didácticos que incluye la utilería para la demostración física de la presión con globos y agua, tarjetas ilustradas de órganos afectados (cerebro y riñones), y un muestrario olfativo y visual de especias naturales. Facilita la comprensión intuitiva de los riesgos de la hipertensión y enseña alternativas prácticas de sazonamiento amigables con la salud cardiovascular.
Recursos	Globos, agua, recipientes o embudos para la demostración de presión; muestras físicas de sal y de diferentes especias y hierbas aromáticas frescas o secas (ajo, cebolla, orégano, tomillo, comino); láminas o infografías de apoyo visual; un salón amplio, iluminado y dotado con mesas de trabajo accesibles; y el acompañamiento permanente de un profesional en salud o nutrición junto con un facilitador psicosocial o gerontológico.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

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.