

	<p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

1. INTRODUCCIÓN

El presente documento consolida la información necesaria para el desarrollo de las estrategias de información educación y comunicación (IEC) en estilos de vida saludable (EVS): ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN, el cual permitirá orientar a cualquier persona que tenga acceso al mismo.

Las actividades y talleres que aquí se exponen, se fundamentan en los resultados de la ENSIN 2015 y del diagnóstico de la población abordada; que en este caso son niños y niñas en proceso de restablecimiento de derechos. Para la planeación de las actividades relacionadas con Nutrición, se tuvieron en cuenta los principios orientadores consignados en las “GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA MAYOR DE 2 AÑOS” del bienestar familiar. En el caso del área de Actividad Física, se tuvieron en cuenta los lineamientos curriculares de Educación Física del Ministerio de Educación basado en las etapas de desarrollo en las que se encuentran la población objetivo.

Considerando que los niños y niñas entre 5 -12 años requieren atención integral, las herramientas en IEC cobran una gran importancia ya que permiten la transformación en la forma de pensar de los niños y niñas y sus padres o cuidadores, adoptando prácticas de autocuidado que incidan directamente en su estado de salud, mediante el fomento de estilos de vida saludable. Además, mediante la promoción de EVS se generan alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre y aportes a la reducción del sedentarismo y mejoraría de la calidad de vida de toda la comunidad.

En esta guía técnica se encuentran actividades que se desarrollan en diferentes momentos, que promueven la realización de actividad física y que contribuyen a mejorar la alimentación de los participantes a través de actividades lúdicas y grupales que pueden ser replicables en los servicios que atienden niños y niñas entre los 5 y 12 años, y que pueden tener la participación de adultos; ajustándola a las dinámicas propias de cada servicio.

2. OBJETIVOS

Información:

- Conocer y reconocer los alimentos y preparaciones saludables, además de la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano.

Educación:

- Entender la incidencia de la selección de alimentos saludables y de la práctica de Actividad Física sobre la salud, el estado nutricional y el crecimiento y desarrollo desde edades tempranas.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

Comunicación:

- Implementar en su cotidianidad las acciones mencionadas las cuales permitirán cambios positivos en sus estilos de vida.

3. GLOSARIO

Alimento¹: todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias.

Actividad física²: la Actividad Física se define como cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que resulte en un gasto de energía.

Actividad física aeróbica³: actividad en la cual los grandes músculos del cuerpo se mueven rítmicamente durante un período de tiempo. La actividad aeróbica -denominada también “de resistencia”- mejora la capacidad cardiorrespiratoria. Ejemplos: caminar, correr, nadar, montar en bicicleta.

Actividad física en tiempo de ocio⁴: actividad física realizada por una persona que no es necesaria como actividad esencial de la vida cotidiana, y que se realiza a discreción. Ejemplos: participación en deportes, condicionamiento o entrenamiento mediante ejercicios, o actividades recreativas, como los paseos, el baile.

Actividad física potenciadora de la salud⁵: actividad que, cuando se añade a la actividad habitual, reporta beneficios para la salud. Ejemplos: caminar a buen paso, saltar a la comba, bailar, jugar al tenis o al fútbol, levantar pesos, trepar por las estructuras en los recreos, o practicar yoga.

Capacidad cardiorrespiratoria (resistencia cardiorrespiratoria) ⁶: componente de la forma física relacionado con la salud. Capacidad del de los sistemas circulatorio y respiratorio para suministrar oxígeno durante períodos de actividad física continuada.

Deporte⁷: actividades deportivas suelen consistir en actividades físicas realizadas por equipos o personas, con sujeción a un marco institucional (por ejemplo, un organismo deportivo).

¹ Resolución 2674/2013, de 22 de julio, Por la cual se reglamenta el artículo 126 del Decreto Ley 019 de 2012 y se dictan otras disposiciones. Ministerio de Salud y Protección Social.

² Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza. 2010. Pág 50.

³ Op Cit. Pág 51

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

⁷ Ibid.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

Educación para la salud⁸: es una herramienta de salud pública a través de la que podemos facilitar cambios, crear corriente de opinión, establecer canales de comunicación y capacitar a individuos y a colectividades para, con su autorresponsabilización e implicación, hacerles activos y participantes en el rediseño individual, ambiental y organizacional con acciones globalizadoras. Así su objetivo final será el cambio o modificación de los comportamientos nocivos y el refuerzo de los saludables, y su eje fundamental es la comunicación

Ejercicios de fortalecimiento óseo⁹: actividad Física que tiene por objeto incrementar la fortaleza en determinados puntos de los huesos del aparato locomotor.

Equivalente metabólico¹⁰: unidad de medida del índice metabólico (MET), o simplemente Equivalente Metabólico, es una medida fisiológica que expresa el coste de energía de las actividades físicas y se define como la relación de la tasa metabólica (y por lo tanto la tasa de consumo de energía) durante la actividad física específica a una referencia tasa metabólica.

Estilos de vida saludable¹¹: los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Los estilos de vida están relacionados con los patrones de consumo del individuo en su alimentación, de tabaco, así como con el desarrollo o no de Actividad Física, los riesgos del ocio en especial el consumo de alcohol, drogas y otras actividades relacionadas y el riesgo ocupacional.

Frecuencia¹²: número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. La frecuencia suele estar expresada en sesiones, episodios o tandas semanales.

Grupo de alimentos¹³: conjunto de alimentos con características nutricionales similares. Bajo este criterio, el “Plato saludable de la familia colombiana” agrupa los alimentos, así: 1. Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados. 2. Frutas y Verduras. 3. Leche y productos lácteos. 4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas. 5. Grasas. 6. Azúcares

Inactividad Física¹⁴: ausencia de actividad o de ejercicio físico.

Modelo transteórico¹⁵: teoría mediante la cual las personas logran modificar sus comportamientos partiendo de los diferentes niveles de motivación y de la intención del

⁸ <http://platea.pntic.mec.es/~jrui2/ast98/art40.htm>

⁹ Ibid.

¹⁰ Malou Hekwolter of Hekhuis. Equivalente Metabólico. En línea. 17 de junio de 2019. Disponible en internet: https://virtuagym.zendesk.com/hc/es/articles/201185502-Equivalente-Metab%C3%B3lico?mobile_site=true.

¹¹ <https://www.doktuz.co/wikidoks/prevencion/estilos-de-vida-saludable.html>

¹² Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza. 2010.

¹³ Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para Mujeres Gestantes, Madres en Período de Lactancia, Niños y Niñas Menores de 2 años para Colombia. Manual del Facilitador. (Julio de 2018). Recuperado de: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos_manualfacilitador_2018.pdf

¹⁴ Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza. 2010.

¹⁵ Cabrera A., Gustavo A. El modelo transteórico del comportamiento en salud. En: Revista Facultad Nacional de Salud 2010 vol. 18 núm 2. pp. 129-138

cambio que tienen. A partir de allí, se permite diseñar un plan de intervención que responda a las necesidades individuales del grupo. Parte de sus premisas son que el cambio de comportamiento es un proceso que se da mediante una secuencia de etapas, los comportamientos están dominados de alguna manera por factores biológicos, de autocontrol y sociales. Para poder lograr una modificación en los comportamientos el MT plantea una serie de etapas progresivas que son:

- Pre contemplación
- Contemplación
- Preparación
- Acción
- Mantenimiento

Nutrición¹⁶: el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo, utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias (nutrientes) que han de cumplir tres fines básicos: Suministrar la energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones, proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales, y suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo.

Osteoporosis¹⁷: se define como un trastorno esquelético sistémico caracterizado por masa ósea baja y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo, con el consecuente incremento de la fragilidad ósea y una mayor susceptibilidad a las fracturas.

Sedentarismo¹⁸: el sedentarismo se define como la realización de Actividad Física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre

Tiempo de comida¹⁹: cada uno de los momentos principales dedicados por las personas a consumir alimentos. En el país, estos momentos reciben nombres diferentes según la región, aunque en general se reconocen principalmente: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio de la tarde y cena.

Tipo de Actividad Física²⁰: forma de participación en una Actividad Física. El tipo de Actividad Física puede adoptar diversas formas: aeróbica, de fortalecimiento, de flexibilidad, de equilibrio.

¹⁶ Pinto F JA, Carbajal AA. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Nutrición y salud. Instituto de Salud Pública. Madrid, 2003, pp. 3-80.

¹⁷ NIH Consensus Development Panel on Osteoporosis Prevention, Diagnosis and Therapy. JAMA 2001; 285:785-95.

¹⁸ OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. N.d. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

¹⁹ https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf

²⁰ Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza. 2010.

	<p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

4. DESCRIPCIÓN

a. Marco teórico

Hablar de estilos de vida saludable, conlleva a tener en cuenta dos factores preponderantes como lo son la alimentación sana y la actividad física. Hoy en día, términos como obesidad, y sobrepeso derivados de unos hábitos inadecuados y de estilos de vida poco beneficios para la salud como lo es el sedentarismo, son constantes en los discursos de salud y son problemas que persisten tanto en adultos como en niños. La alimentación, más allá de ser una necesidad fisiológica, es un hábito que se debe tener presente ya que, una alimentación inadecuada, ligada a una vida sedentaria conlleva a aumentar el factor de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) tales como las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias, el cáncer y la diabetes. Por lo tanto, es fundamental ahondar en lo que constituye una alimentación saludable aterrizándolo en el contexto colombiano, teniendo en cuenta las particularidades culturales del territorio, y de cierta forma, entender algunas de las consecuencias que tiene asociado a una vida sedentaria; por tal razón la actividad física se convierte en el aliado fundamental de una alimentación sana para poder construir un estilo de vida saludable que conlleve directamente a un mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

- **Alimentación saludable**

Según las Guías alimentarias para la población colombiana basadas en alimentos - GABA, la alimentación saludable es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La Organización Mundial de la Salud - OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.

Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares.

Entre los nutrientes que el cuerpo requiere para vivir, crecer y mantenerse saludable, se dividen en: macronutrientes (los que necesita el cuerpo en mayores cantidades) y micronutrientes (los que necesita el cuerpo en menores cantidades).

	<p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

Los macronutrientes se dividen en:

Grasas

Son la fuente más concentrada de energía, ya que cada gramo corresponde a 9 calorías. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, y son indispensables para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). De acuerdo a la fuente, las grasas se pueden clasificar:

- De origen animal: contenida en la manteca de cerdo, la crema de leche, la mantequilla de vaca, los embutidos, la grasa visible de la carne y la piel de las aves. Estas grasas son fuente de ácidos grasos saturados - AGS y si se consumen en exceso tienen efectos negativos, principalmente sobre el corazón, la circulación, generando sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas.
- De origen vegetal: contenida en aceites de oliva, maíz, soya, girasol, canola, etc., en la manteca vegetal y la margarina. A excepción de las dos últimas que son ricas en AGS, las grasas de origen vegetal son ricas en ácidos grasos insaturados - AGI, que si se consumen con moderación ofrecen un efecto protector en el organismo, pero si se consumen en exceso favorecen el sobrepeso, la obesidad, y enfermedades asociadas.

De acuerdo al tipo, las grasas se clasifican:

- Saturadas: son aquellas grasas generalmente sólidas a temperatura ambiente, es decir, a 20°C. Pueden ser de origen animal como la mantequilla de vaca, la crema de leche, el queso crema, las que están en los embutidos y en los cortes de carnes «gordos». También pueden ser de origen vegetal como la manteca y algunas margarinas que contienen AGS, aunque en menor cantidad que las de origen animal, como el coco. El aceite de coco, aunque es líquido, es una excepción porque en su composición contiene una mayor cantidad de AGS.
- Insaturadas: son líquidas a temperatura ambiente, es decir, a 20°C. Generalmente son de origen vegetal como los aceites de maíz, soya, oliva, girasol, algodón y canola.
- A continuación se muestran algunos micronutrientes importantes, las funciones de los mismos en el cuerpo y las fuentes en donde se encuentran:

Carbohidratos:

Proporcionan al cuerpo la energía indispensable para funcionar y realizar las actividades diarias. Aportan 4 calorías por gramo. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, raíces, tubérculos, plátanos y azúcares.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN

Proteínas:

Contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre; son las responsables del crecimiento y mantenimiento del cuerpo, así mismo de la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.

Aportan 4 calorías por gramo. Las proteínas provienen de dos fuentes:

- De origen **animal**, que se encuentran en todo tipo de carnes, la leche y los huevos.
- De origen **vegetal**, que se encuentran en las leguminosas como frijoles, soya, lentejas y garbanzos.

Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las de origen vegetal.

Así mismo los micronutrientes se dividen en:

Vitaminas:

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. Sólo las necesitamos en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, la salud se afecta. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso. En el cuadro 1 se presentan las funciones y fuentes de las vitaminas.

Cuadro 1. Las vitaminas, funciones y principales fuentes

Vitaminas liposolubles		
Nombre	Funciones	Alimentos fuente
A (Retinol)	Mantiene la buena visión, ayuda a la salud de la piel, ayuda a la integridad de las mucosas y aumenta las defensas del organismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado. • Frutas y vegetales de color verde oscuro, amarillo, anaranjado y rojo, tales como papaya, mango, brócoli, espinaca, berro, acelga y zanahoria. • Productos lácteos: leche y quesos. • Yema de huevo.
D (Calciferol)	Favorece la absorción de calcio y regula la utilización de fósforo y calcio por el cuerpo; ayudando así a la formación de huesos y dientes sanos.	<ul style="list-style-type: none"> • Pescados grasosos. • Yema de huevo. • Hígado. • Aceites de pescado. • Leche fortificada y mantequilla de vaca.
E (Tocoferol)	Ayuda a conservar los tejidos, los vasos sanguíneos y el sistema nervioso; además ayuda a retardar el proceso de envejecimiento actuando como antioxidante.	<ul style="list-style-type: none"> • Germen de trigo. • Aceite de maíz, algodón, soya. • Yema de huevo. • Nueces y mani sin sal.
K (Fitomenadiona)	Es imprescindible en el proceso de coagulación de la sangre, para evitar hemorragias. También está estrechamente relacionada con el proceso de formación y desarrollo de los huesos. Su presencia es imprescindible para la fijación del calcio y para la remineralización. Estudios recientes han mostrado que resulta muy beneficiosa en el tratamiento de diversos tumores (seno, ovarios, estómago, riñones, pulmones y colon).	<ul style="list-style-type: none"> • Hortalizas de hoja verde: col, espinaca, hojas de nabos, col rizada, acelga, hojas de mostaza, perejil, lechuga romana y la lechuga de hoja verde. • Verduras como las coles de Bruselas, el brócoli, la coliflor y el repollo. • Pescado, hígado, carne de res, huevos y cereales (contienen cantidades más pequeñas).



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA
ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN

Vitaminas hidrosolubles		
Nombre	Funciones	Alimentos fuente
B1 (Tiamina)	Indispensable para la liberación de energía de los carbohidratos. Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes. • Hígado. • Leche. • Huevo. • Cereales integrales. • Leguminosas. • Vegetales color verde oscuro. • Nueces.
B2 (Riboflavina)	Ayuda a la buena utilización de las proteínas y de los carbohidratos.	<ul style="list-style-type: none"> • Productos lácteos. • Huevo. • Carnes, pescado e hígado. • Cereales y harinas enriquecidas. • Hojas verdes (espinaca, berro). • Leguminosas.
B3 (Niacina)	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales integrales. • Carne, pescado, pollo, hígado. • Huevo. • Nueces y mani sin sal. • Leguminosas. • Harina de trigo fortificada.
B6 (Piridoxina)	Indispensable en el proceso de utilización de las proteínas por el organismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes blancas (pollo, pescado) e hígado. • Cereales integrales, harinas enriquecidas. • Yema de huevo. • Plátano, papa. • Aguacate.
B9 (Ácido fólico)	Funciona como agente de control en la formación de la sangre y protege al organismo de las malformaciones del sistema nervioso central y previene malformaciones del sistema nervioso central del feto, como la espina bisiada.	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado, carne de res y pescado. • Huevo. • Vegetales verde oscuro, cítricos. • Nueces. • Leguminosas. • Harinas enriquecidas.
B12 (Cobalamina)	Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes blancas (pollo, pescado), rojas e hígado. • Productos lácteos. • Cereales enriquecidos.
C (Ácido Ascórbico)	Mejora la resistencia del organismo contra las infecciones aumentando las defensas, ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro de origen vegetal.	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli, coliflor, col. • Guayaba y frutas cítricas (limón, naranja, mandarina, toronja).

Fuente: Guías Alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana mayor a 2 años. Manual para facilitadores. Instituto Colombiano de bienestar familiar, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. Noviembre de 2015.

Minerales:

Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. También están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal. En el cuadro 2 se presentan las funciones y fuentes de los minerales priorizados:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN

Cuadro 2. Los minerales, funciones y fuentes alimenticias

Minerales	Funciones	Alimentos Fuente
Hierro (Fe)	Forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia principalmente en mujeres en edad reproductiva.	<ul style="list-style-type: none">• Carnes rojas, hígado.• Leguminosas.• Vegetales y hojas verde oscuro.• Cereales integrales.• Alimentos fortificados con hierro.
Calcio (Ca)	Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la regulación de la presión sanguínea, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).	<ul style="list-style-type: none">• Leche y derivados.• Carne, pescado.• Leguminosas.• Nueces y hojas verdes.
Yodo (I)	Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides. Su deficiencia produce bocio y cretinismo en niñas y niños.	<ul style="list-style-type: none">• Sal yodada.• Pescados y mariscos de mar.
Zinc (Zn)	Importante en la defensa del organismo contra infecciones, y en el crecimiento y desarrollo de niñas y niños.	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos de mar: ostras, pescado, mariscos.• Carne, hígado, pollo.• Leguminosas.• Leche y productos lácteos.• Cereales integrales.• Alimentos fortificados.

Fuente: Guías Alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana mayor a 2 años. Manual para facilitadores. Instituto Colombiano de bienestar familiar, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. Noviembre de 2015.

• **Plato Saludable de la Familia Colombiana**

El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de agua y la práctica de actividad física, importantes para la buena salud, el cual se observa a continuación:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN



Fuente: Guías Alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana mayor a 2 años. Manual para facilitadores. Instituto Colombiano de bienestar familiar, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO. Noviembre de 2015.

El Plato saludable de la familia colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas.

Por otra parte, los alimentos representados nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables.

También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

- **Calendario agrologico y de cosechas**

Es un calendario en el cual se muestran los periodos de cosecha de algunos cultivos de Colombia, la procedencia de esos cultivos, los meses del año en donde se tiene una oferta alta, media y baja, diferenciado por colores, la altura a la cual se cultiva, la temperatura y los precios promedio.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN

Imagen 1. Calendario agrológico y de cosechas.

PRODUCTO	MESES												PROCEDENCIA (De donde proviene)	PRECIO promedio Anualizado (COP/kg)	Altura m.s.n.m.	Temp. °C
	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC				
AGUACATE (<i>Persea americana</i> Mill.)													CESAR, COSTA ATLÁNTICA, GUAJIRA, SANTANDER, TOLIMA,	2.594 2.607	500 - 2.000	17 a 25
BANANO CRIOLLO (<i>Musa balbisiana</i> Colla.)													ANTIOQUIA, CALDAS, CUNDINAMARCA, MAGDALENA, QUINDIO, TOLIMA, ECUADOR	391 414	0 - 2.000	17 a 28
BREVA (<i>Ficus carica</i> L.)													ANTIOQUIA, BOYACÁ, CUNDINAMARCA	1.872 1.769	Mayor a 2500	10 a 18
COCO (<i>Cocos nucifera</i> L.)													ANTIOQUIA, CAUCA, CÓRDOBA, NARIÑO, MAGDALENA	1.006 882	0 - 2.000	17 a 30
CURUBA (<i>Pisonotia mollisima</i> (Kunth) L.H. Bailey)													BOYACÁ, CUNDINAMARCA, NORTE DE SANTANDER, CAUCA, TOLIMA Y CALDAS	867 649	1.800 - 3.000	10 a 18
DURAZNO (<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch.)													BOYACÁ, CUNDINAMARCA, CHILE	3.640 4.616	1.800 - 3.000	10 a 18
FEJOA (<i>Alcaia toffisiana</i> (O. Berg) Burnett.)													BOYACÁ	3.500 3.700	2.200 - 3.000	12 a 16
FRESA (<i>Fragaria vesca</i> L.)													ANTIOQUIA, BOYACÁ, CUNDINAMARCA	3.497 3.635	1.800 - 3.300	10 a 18
GRANADILLA (<i>Passiflora ligularis</i> Jacq.)													ANTIOQUIA, CALDAS, CUNDINAMARCA, HUILA, QUINDIO, VALLE	2.052 2.251	1.500 - 2.600	14 a 20
GUANABANA (<i>Annona muricata</i> L.)													ANTIOQUIA, CALDAS, CÓRDOBA, HUILA, SANTANDER, RISARALDA, TOLIMA, VALLE	2.616 2.497	0 - 1.800	18 a 28
GUAYABA (<i>Psidium guajava</i> L.)													BOYACÁ, CALDAS, CUNDINAMARCA, HUILA, NARIÑO, RISARALDA, SANTANDER, TOLIMA	551 551	500 - 2.000	17 a 25
LIMÓN (<i>Citrus limon</i> (L.) Burm.)													BOYACÁ, CUNDINAMARCA, META, SANTANDER, TOLIMA, VALLE	681 577	0 - 2.000	17 a 28
LIMÓN TAHITI (<i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.) Swingle.)													ANTIOQUIA, ATLÁNTICO, BOYACÁ, CALDAS, CUNDINAMARCA, HUILA, MAGDALENA, META, QUINDIO, SANTANDER, TOLIMA, VALLE	662 569	0 - 2.000	17 a 28
LULO (<i>Solanum quitoense</i> Lam.)													ANTIOQUIA, BOYACÁ, CUNDINAMARCA, HUILA, NARIÑO, TOLIMA, VALLE	2.435 2.358	1.500 - 2.600	14 a 20
MANDARINA (<i>Citrus reticulata</i> Blanco.)													CALDAS, CUNDINAMARCA, META, QUINDIO, SANTANDER	987 854	700 - 2.000	17 a 24
MANGO COMÚN (<i>Mangifera indica</i> L.)													ANTIOQUIA, ATLÁNTICO, BOLÍVAR, CESAR, CÚCUTA, CÓRDOBA, MAGDALENA, SANTANDER, SUCRE, TOLIMA, META	624 542	700 - 2.000	17 a 24
MANZANA NACIONAL (<i>Pyrus malus</i> L.)													ANTIOQUIA, BOYACÁ, CUNDINAMARCA, HUILA, SANTANDER, VALLE	1.490 1.975	1.500 - 2.600	14 a 20
MANZANA ROJA (IMPORTADA) (<i>Pyrus malus</i> L.)													ARGENTINA, CANADA, CHILE, U.S.A.	2.072 2.611	IMPORTADA	IMPORTADA
MARACUYA (<i>Passiflora edulis</i> Sims.)													CUNDINAMARCA, CAUCA, CÓRDOBA, GUAJIRA, HUILA, MAGDALENA, META, SANTANDER, VALLE	970 773	1.000 - 2.000	17 a 22
MELÓN (<i>Cucumis melo</i> L.)													MAGDALENA, TOLIMA, VALLE	1.024 1.068	1.000 - 2.000	17 a 22
MORA (<i>Rubus glaucus</i> Benth.)													ANTIOQUIA, CALDAS, CAUCA, CÚCUTA, HUILA, QUINDIO, RISARALDA, SANTANDER, TOLIMA, VALLE	1.602 1.596	1.400 - 3.200	11 a 21
NARANJA (<i>Citrus sinensis</i> (L.) Osb.)													ANTIOQUIA, CALDAS, CUNDINAMARCA, HUILA, META, QUINDIO, RISARALDA, TOLIMA	393 377	0 - 2.000	17 a 28
PAPAYA (<i>Carica papaya</i> L.)													ARAUCA, CAQUETA, CASANARE, CÓRDOBA, HUILA, META, SANTANDER	1.052 1.058	500 - 2.000	17 a 25
PATILLA (<i>Citrullus lanata</i> (Thunb.) Matsum. & Nakai)													META, TOLIMA	407 444	0 - 1.500	20 a 28
PITAHAYA (<i>Bolacoccus mangabaris</i> Benth. & Rose.)													BOYACÁ, CUNDINAMARCA, SANTANDER, VALLE	5.829 6.852	500 - 1.800	10 a 25
PIÑA (<i>Ananas comosus</i> (L.) Merrill.)													META, RISARALDA, SANTANDER, VALLE	677 696	500 - 2.000	17 a 25
TOMATE DE ÁRBOL (<i>Solanum Betaceum</i> Cav.)													ANTIOQUIA, BOYACÁ, CALDAS, CUNDINAMARCA, CAUCA, HUILA, NARIÑO, QUINDIO, TOLIMA	1.387 1.000	1.800 - 3.300	10 - 18
UVA (<i>Vitis vinifera</i> L.)													CHILE, VALLE	2.052 2.251	700 - 1.800	18 a 24
ARROZ (<i>Oryza sativa</i> L.)													CASANARE, CESAR, HUILA, META, NORTE DE SANTANDER, TOLIMA	1.024 1.038	500 - 1.500	20 a 25
ARVEJA VERDE SECA (<i>Pisum sativum</i> L.)													CANADÁ, CHILE, ESTADOS UNIDOS, MÉXICO	965 1.225	IMPORTADA	IMPORTADA
FRÍJOL (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.)													ANTIOQUIA, BOLÍVAR, BOYACÁ, CÚCUTA, HUILA, NARIÑO, SANTANDER	2.488 2.093	600 - 3.000	12 a 24
GARBANZO (<i>Cicer arietinum</i> L.)													CANADÁ, ESTADOS UNIDOS, MÉXICO	2.293 2.233	IMPORTADA	IMPORTADA
LENTEJA (<i>Lens esculenta</i> L.)													CANADÁ, CHILE, ESTADOS UNIDOS, MÉXICO	1.453 1.793	IMPORTADA	IMPORTADA
MAÍZ (<i>Zea mays</i> L.)													CÓRDOBA, CUNDINAMARCA, ECUADOR, META, SANTANDER, SUCRE, TOLIMA, VALLE	761 837	0 - 3.300	10 a 30
PANELA													ANTIOQUIA, BOYACÁ, CUNDINAMARCA, HUILA, SANTANDER, TOLIMA	558 436	500 - 2.200	16 a 25

Fuente: https://www.corabastos.com.co/aNuevo/index.php?option=com_content&view=article&id=80&Itemid=265

- **Sobrepeso y obesidad**

Según la OMS, el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).

Consecuencias comunes del sobrepeso y la obesidad para la salud

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012.
- La diabetes.
- los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy incapacitante).
- Algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC. La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos. OMS. 2018.

Teniendo en cuenta los diferentes problemas asociados a una alimentación inadecuada y con el ánimo de reducir los riesgos de enfermedades no transmisibles, la Actividad Física se convierte en un aliado fundamental de la alimentación saludable para así contribuir no solamente a una quema de calorías sino aportar a la buena salud física y mental de las personas.

- **Actividad física**

Realizar Actividad Física de forma regular conlleva a obtener unos beneficios para la salud y por ende para el cuerpo repercutiendo directamente en la mejora de calidad de vida de las personas y de la sociedad, ayudando a que las personas tengan un buen estado físico, adquieran una mayor autonomía y aumente su autoestima.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS)²¹ entiende que la Actividad Física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genere un gasto de energía”, sin embargo, para poder lograr unos beneficios en el cuerpo es necesario tener en cuenta otros factores tales como la intensidad, la frecuencia y la duración.

²¹ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza. 2010. P. 22

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

Es por esto que la OMS realizó unas recomendaciones que tienen en cuenta estos tres factores, según el grupo etario correspondiente:

Para el grupo de edades entre los 5 y 17 años la Actividad Física debe estar compuesta por juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, Educación Física, o ejercicios programados. Estas actividades se pueden desarrollar en contextos educativos, comunitarios, familiares. Para obtener beneficios y mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea además de aportar a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles se sugiere que:

- Se deben acumular un mínimo de 60 minutos diarios de Actividad Física moderada o vigorosa.
- La Actividad Física debe ser en mayor medida aeróbica. Se sugiere incluir 3 veces a la semana actividades vigorosas que ayuden a favorecer el trabajo en músculos y huesos.

Según la OMS, la Actividad Física vigorosa, requiere de una gran cantidad de esfuerzo provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardiaca. Algunas actividades consideradas como vigorosas son: las caminatas a paso rápido por laderas, desplazamientos rápidos en bicicleta, aeróbicos, natación, deportes y juegos competitivos.

Para el grupo de edades entre los 18 y 64 años la Actividad Física consiste en actividades recreativas o de ocio desplazamientos a pie y en bicicleta, actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. Para obtener beneficios y mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea además de aportar a la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles se sugiere que:

- Se deben acumular un mínimo de 150 minutos semanales de Actividad Física moderada o bien 75 minutos de Actividad Física aeróbica vigorosa cada semana.
- Para las personas cercanas a los 50 años en adelante, la actividad aeróbica se realizará en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo.
- Dos veces o más por semana se deben realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Es importante aclarar que antes de empezar cada una de estas actividades es necesario hacer una activación muscular (calentamiento) a través de diferentes movimientos en los que participen todos los grupos musculares y articulaciones de una forma progresiva con el fin de preparar el cuerpo para conseguir un mayor rendimiento físico y evitar lesiones.

Ejemplo:

Trote suave durante 5 minutos.

Movilidad articular en el sitio siguiendo un orden de arriba abajo o viceversa.

Movilidad articular con desplazamientos, por oleadas, esto es, ir haciendo el ejercicio y volver caminando. Trotando llevar las rodillas al peso, trotando llevar los talones a la cola, trotando en puntas de pies levantando las piernas lo más posibles entre cada alternancia de pie, mover los brazos mientras se trote, trotar y hacer rotaciones con el tronco.

Ejercicios de mayor intensidad, también por oleadas como carreras y saltos. Luego de finalizada la actividad, es fundamental realizar una sesión de estiramientos que permitan reducir la tensión muscular para que puedan regresar a un estado relajado. Hay que tener en cuenta que se debe estirar todos los grupos musculares tales como el cuello, los hombros, la cadera, las piernas, los brazos, la espalda. Importante que se hagan los estiramientos de forma uniforme con una prolongación de 30 segundos por cada musculo, inhalar y exhalar en cada movimiento, sosteniendo la inhalación mientras realiza el estiramiento. Es importante tener en cuenta las lesiones y recomendaciones médicas.²²

- **Modelo transteórico**

En educación y promoción para la salud se maneja una teoría mediante la cual las personas logran modificar sus comportamientos partiendo de los diferentes niveles de motivación y de la intención del cambio que tienen. A partir de allí, se permite diseñar un plan de intervención que responda a las necesidades individuales del grupo. Este es el modelo transteórico. Parte de sus premisas son que el cambio de comportamiento es un proceso que se da mediante una secuencia de etapas, los comportamientos están dominados de alguna manera por factores biológicos, de autocontrol y sociales. Como lo expone Cabrera (2002) ²³Para poder lograr una modificación en los comportamientos el MT plantea una serie de etapas progresivas que son:

- Precontemplación; es la etapa en la cual las personas no tienen la intención de cambio, de tomar acción para modificar una conducta que ponga en riesgo su salud.
- Contemplación: es la etapa en la que la persona tiene una intención de cambio y, potencialmente, hará un intento formal de modificar su comportamiento en los próximos meses. Estas personas aún no asumen un compromiso de cambio y pueden quedarse en la contemplación por mucho tiempo por lo cual será muy difícil una modificación de su conducta.
- Preparación: en esta etapa, las personas ya han tomado la decisión de realizar cambios en sus comportamientos y tienen un compromiso intrínseco haciendo proyecciones a un futuro inmediato de sus acciones.
- Acción: en esta etapa las personas ya empiezan a realizar cambios tangibles exteriorizados de su comportamiento en un periodo de tiempo determinado que comprende entre uno a seis meses. Es la etapa en donde mayor se hace visible el proceso, no siendo esta etapa la más importante. Aquí, las personas hacen una gran valoración de la importancia de esos hábitos para sus vidas y demuestran mayor determinación en cada una de sus acciones. Es una etapa caracterizada por ser inestable puesto que es el momento en el que las personas tienen un potencial de recaída rápida.
- Mantenimiento: es un periodo caracterizado por la búsqueda de la estabilidad del cambio comportamental. Normalmente se da en un periodo de 6 meses después del

²² Canizarez Jose María y Carbonero Carmen. Enciclopedia de educación física en la edad escolar. Sevilla. Wanseulen, 2016.

²³ Cabrera A., Gustavo A. El modelo transteórico del comportamiento en salud Revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 18, núm. 2, 2000, pp. 129-138 Universidad de Antioquia.

cambio observable. Es aquí en donde las personas disminuyen esa tentación de volver a sus viejos hábitos y se aumenta la autoconfianza.

- Terminación: es la última etapa en donde las personas ya no tienen ninguna tentación y se han apropiado por completo de las acciones realizadas que lograron modificar sus comportamientos.

b. Metodología

- **Población y número de Integrantes**

- Para las sesiones de Alimentación y cocina saludable: niños y niñas de 5 a 12 años, en grupos de 8 a 10 participantes, preferiblemente con el acompañamiento de un docente o instructor
- Para la sesión de vamos al mercado económico y alimentación saludable: grupo de padres, madres y acudientes de los niños y niñas de 17 a 70 años, en grupos de 20 a 40 personas aproximadamente.
- Para las sesiones de transformando mundos: grupos máximo de 12 niños. Estas sesiones están dirigidas para niños y niñas entre los 5 y 11 años de edad.
- Para la sesión de actividad física con los padres: grupos de 15 a 20 adultos con el acompañamiento de los hijos de este grupo.

- **Recurso Físico y Humano**

Momento 1. Alimentación saludable y cocina tradicional

Sesión 1: «Conociendo y reconociendo los alimentos»	Sesión 2 «Consecuencias de la mala alimentación»,	Sesión 3 «cocina saludable»
<ul style="list-style-type: none"> - Kit de juego de alimentos, o moldes de alimentos - Presentación breve o cartelera con el plato saludable de la familia colombiana - Lugar amplio para llevar a cabo la actividad si es posible con equipo audio visual - Formato test inicial y final - Listados de asistencia - Esferos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación breve o cartelera con imágenes de enfermedades producidas por no tener una alimentación adecuada - Lugar para llevar a cabo la actividad con computador o proyector si hay presentación - Listados de asistencia - Esferos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ingredientes saludables acorde a la receta que se escoja - Utensilios de cocina que se requieran - Espacio físico que permita la elaboración de la receta y que cuente con las condiciones, higiénico sanitarias para la preparación - Elementos de protección para los asistentes y para la persona a cargo de la actividad - Formato test inicial y final - Esferos - Listado de asistencia.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN
--	--

Momento 2. Vamos al mercado

Para el desarrollo de la sesión 1 «Identificación de alimentos saludables, económicos y elaboración de lista de mercado»

- Presentación o cartelera e donde se identifiquen alimentos económicos y que hagan parte de una alimentación adecuada
- Calendario agrológico y de cosechas del año bajado de la página de CORABASTOS
- Formato test inicial y final
- Listados de asistencia
- Esferos.

Momento 3. Transformando Mundos

Sesión 1: «si sanos queremos estar, nuestra higiene debemos trabajar»	Sesión 2: «Patrones fundamentales y coordinación»	Sesión 3: «a través del ejercicio aprendo a alimentarme»
<ul style="list-style-type: none"> - Aros - Pelotas - Pines didácticos de bolos - Colchonetas - Cancha de múltiple. 	<ul style="list-style-type: none"> - Balones de futbol - Aros - Pelotas de espuma - Cancha múltiple. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aros - Colchonetas - Láminas de alimentos - Rompecabezas - Marcadores - Hojas de papel - Cancha múltiple

Momento 4. Hábitos de vida saludable.

- Equipo audiovisual
- Auditorio o espacio apropiado para la exposición
- Espacio adecuado para colocar la pista de obstáculos y donde se pueda realizar actividad física
- Aros
- Conos
- Colchonetas
- Recortes de frases alusivas a la actividad física e hidratación.

Para los 4 momentos es indispensable contar con el profesional en nutrición y el edufisico.

• Tiempo

Momento 1. Alimentación y cocina saludable

Sesión 1. Conociendo y reconociendo los alimentos (40 Minutos)

No	Duración	Actividad
1	5 minutos	Bienvenida y presentación
2	10 Minutos	Aplicación de test inicial
3	20 minutos	Explicación de los alimentos mediante plato saludable
4	5 minutos	Cierre de la sesión

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</small>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN
--	--

Sesión 2 Consecuencias de una inadecuada alimentación (50 minutos)

No	Duración	Actividad
1	5 minutos	Bienvenida y presentación
2	20 Minutos	Explicación general de los nutrientes y la importancia de los mismos en el cuerpo humano
3	20 minutos	Identificación a través de imágenes
4	5 minutos	Cierre de la sesión

Sesión 3: Cocina saludable (60 minutos)

No	Duración	Actividad
1	5 Minutos	Bienvenida y presentación
2	10 Minutos	Aplicación de test inicial
3	30 minutos	Explicación de los ingredientes y preparación de la receta
4	10 minutos	Aplicación de test final
5	5 minutos	Cierre de la sesión

Momento 2. Vamos al mercado económico y alimentación saludable

Sesión 1. Identificación de alimentos saludables, económicos y elaboración de lista de mercado (60 minutos)

No	Duración	Actividad
1	5 minutos	Bienvenida y presentación
2	10 Minutos	Aplicación de test inicial
3	10 minutos	Explicación de los alimentos mediante plato saludable
4	10 minutos	Identificación de alimentos fuentes de nutrientes y económicos
5	10 minutos	Elaboración de lista de mercado
6	10 minutos	Aplicación de test final
7	5 minutos	Cierre de la sesión

Momento 3. Transformando mundos

Esta herramienta cuenta con 3 sesiones que se realizarán cada una semanalmente.

Sesión 1. Si sanos queremos estar, nuestra higiene debemos trabajar (60 Minutos)

No	Duración	Actividad
1	5 minutos	Bienvenida y presentación
2	10 Minutos	Actividad fase de activación
3	30 minutos	Fase central (corre, salta, lanza y disfruta)
4	10 minutos	Actividad de vuelta a la calma. Hora de recuperarnos
5	5 minutos	Reflexión y retroalimentación ¿qué aprendimos hoy?

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN
---	--

Sesión 2. Para saltar y correr coordinado debe ser: patrones fundamentales y coordinación (60 Minutos)

No	Duración	Actividad
1	5 minutos	Bienvenida y presentación
2	10 Minutos	Actividad fase de activación
3	30 minutos	Fase central. Juanito futbolista, pasa la pelota y corre, salta la pista y corre
4	10 minutos	Vuelta a la calma. Hora de recuperarnos
5	5 minutos	Reflexión y retroalimentación ¿qué aprendimos hoy?

Sesión 3. A través del ejercicio aprendo a alimentarme (60 Minutos)

No	Duración	Actividad
1	5 minutos	Bienvenida y presentación
2	10 Minutos	Fase de activación
3	30 minutos	Fase central trabajo por estaciones.
4	10 minutos	Actividad de vuelta a la calma. Mediante mi respiración me conecto con mi yo interior.
5	5 minutos	Reflexión y retroalimentación, ¿qué aprendimos hoy?

Momento 4. Hábitos de vida saludable

Sesión 1 Clase magistral sobre las consecuencias de la Inactividad Física, parte práctica de Actividad Física (85 Minutos)

No	Duración	Actividad
1	5 minutos	Bienvenida y presentación
2	40 Minutos	Exposición enfermedades cardiovasculares, recomendaciones mundiales de Actividad Física,
3	30 minutos	Parte práctica de Actividad Física
4	10 minutos	Cierre de la sesión, retroalimentación

- **Desarrollo del Taller**

Momento 1. Alimentación y cocina saludable

Esta herramienta consta de 3 sesiones que se realizan semanalmente. Teniendo en cuenta las dinámicas propias de cada servicio, se define la periodicidad en la realización de cada sesión, se sugiere que sean máximo cada 15 días

- **Sesión 1. Conociendo y reconociendo los alimentos (40 minutos)**

Actividad No. 0. Actividad previa (una semana antes)

Se requiere tener, o gestionar con anterioridad la compra o préstamo de un kit de juego de alimentos, o módulos de alimentos.

	<p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

- Realizar una presentación breve o una cartelera con el plato saludable de la familia colombiana.
- Se debe gestionar el lugar para llevar a cabo la actividad.
- Tener el test inicial y si se requiere papelería como listados de asistencia y esferos.
- Finalmente se debe definir el grupo con el cual se va a trabajar para llevar a cabo la convocatoria.

Actividad No. 1. Bienvenida y presentación (duración 5 minutos)

- Se realiza la bienvenida de los asistentes y la presentación de la persona a cargo de la actividad.
- Se explica el objetivo de la sesión que es promover el consumo de una alimentación saludable que contribuya al buen estado de salud de los niños y niñas que participen en la actividad.

Actividad No. 2. Aplicación de test inicial (duración 10 minutos)

- Aplicar el test inicial a los niños y niñas explicándoles su diligenciamiento y facilitando los insumos para el mismo.

Actividad No. 3. Explicación de los alimentos mediante plato saludable (duración 20 minutos)

- Con apoyo la imagen del plato saludable se le explicará a los asistentes cuales son los alimentos saludables, y los grupos principales. Se debe indagar sobre si reconocen alguno de los mismos, cuáles son sus preferencias, entre otras.
- Se realizará una actividad de clasificar los alimentos saludables y los que “ayudan a nuestro cuerpo” y los que no, mediante los modelos a escala de los alimentos. Inicialmente se dejará que los asistentes realicen la selección de alimentos a su consideración y a partir de la explicación inicial.
- A continuación se realizará la retroalimentación, motivando a los niños y niñas a ubicar adecuadamente los alimentos que se clasificaron erróneamente, a través de los modelos de alimentos, explicando porque no están bien.

Actividad No. 4. Cierre de la sesión (duración 5 minutos)

- Se agradece la atención y se indaga con los asistentes sobre dudas o inquietudes.
- Se lleva a cabo el cierre de la sesión.

• **Sesión 2. Consecuencias de la mala alimentación (50 minutos)**

Actividad No. 0. Actividad previa (una semana antes)

- Definir los nutrientes de los cuales se va a tratar la sesión, se recomienda, hierro, calcio, vitamina A, Proteína, Carbohidratos simples y grasas saturadas y trans (para tratar el sobrepeso y obesidad).
- Realizar una presentación breve o una cartelera solamente con imágenes de enfermedades producidas por no tener una alimentación adecuada de los nutrientes anteriormente escogidos. (las imágenes no deben ser fuertes, se debe preferir imágenes aptas para las edades de niños y niñas). Se recomienda usar imágenes de niños y niñas

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

con sobrepeso, obesidad, imágenes animadas de huesos débiles, niños pálidos, entre otros. La presentación debe dar lugar a que los asistentes identifiquen la razón de dichas enfermedades razón por la cual las imágenes no deben estar puestas con explicaciones, si no por el contrario estas deben ir después.

- Se debe gestionar el lugar para llevar a cabo la actividad, en donde se cuente con un computador o proyector, si se tienen las imágenes en una presentación.
- Tener si se requiere papelería como listados de asistencia y esferos.
- Finalmente se debe definir el grupo con el cual se va a trabajar para llevar a cabo la convocatoria.

Actividad No. 1. Bienvenida y presentación (duración 5 minutos)

- Se realiza la bienvenida de los asistentes y la presentación de la persona a cargo de la actividad.
- Se lleva a cabo la socialización de la actividad que tiene como objetivo Identificar algunos alimentos fuente de nutrientes, sus principales funciones en el cuerpo humano y las consecuencias del bajo consumo de los mismos.

Actividad No. 2. Explicación general de los nutrientes y la importancia de los mismos en el cuerpo humano (se incluyen enfermedades por bajo consumo) (duración 20 minutos)

- Con apoyo de imágenes de alimentos fuente de nutrientes (cuadro 1, 2 y 3 págs. 4-5) escogidos anteriormente, se explica brevemente y lo más sencillo posible, ¿para qué sirven los nutrientes? y ¿dónde los pueden encontrar? Se recomienda usar lenguaje claro y muy simple para los niños y niñas.
- Se repite y se pregunta a los asistentes al final de la explicación ¿qué alimentos se trabajaron? y ¿para qué sirven? permitiendo que ellos mismos contesten.
- Se incluye en esta actividad una explicación sobre la importancia de realizar la actividad física a diario para evitar las enfermedades y cuidar nuestro cuerpo, se incluyen los alimentos y ejercicios trabajados en las sesiones de “a través del ejercicio aprendo a alimentarme”.

Actividad No. 3. Identificación a través de imágenes (duración 20 minutos)

- Para iniciar se muestran las imágenes de las enfermedades producidas por el bajo consumo de alimentos que son fuente de los nutrientes escogidos y explicados y se pide a los asistentes que identifiquen la causa de dicha enfermedad relacionando lo explicado en la actividad anterior.
- A partir de las respuestas dadas se retoman las ideas erróneas rectificándolas por la idea correcta, y se refuerzan las respondieron correctamente. Se refuerzan los alimentos y la actividad física como modo de prevenir las enfermedades mostradas en las imágenes.

Actividad No. 4. Cierre de la sesión (duración 5 minutos)

- Se agradece la atención y se resuelven dudas o inquietudes.
- Se lleva a cabo el cierre de la sesión.

	<p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

- **Sesión 3. Cocina saludable (60 minutos)**

Actividad No. 0. Actividad previa (una semana antes)

- Escoger la receta con ingredientes saludables y que se hayan trabajado en las sesiones anteriores.
- Cuando ya se tenga la receta escogida si no se tiene claro cómo llevarla a cabo se debe buscar en diferentes fuentes la preparación (Teniendo en cuenta la inclusión de alimentos saludables). Para esta sesión se recomiendan recetas fáciles, seguras, que preferiblemente no requiera el uso de elementos peligrosos por parte de los asistentes, y que no sean alimentos de alto riesgo que puedan llegar a producir una ETA (Enfermedad Transmitida por Alimentos) por mala manipulación. Prefiera recetas que requieran una cocción completa posterior a su preparación.
- Realizar la solicitud de los ingredientes, utensilios y espacio que cuente con las condiciones, higiénico sanitarias para la preparación.
- Si es necesario, solicitar elementos de protección para los asistentes y para la persona a cargo de la actividad.
- Finalmente, definir el grupo con el cual se va a trabajar para llevar a cabo la convocatoria, se debe recordar que el grupo escogido debe ser el mismo que ha asistido a las dos sesiones anteriores o por lo menos la mayoría de los asistentes.

Pre alistamiento de la sesión (el día de la sesión 30 minutos antes)

- Antes de realizar la sesión se debe llevar a cabo el pre alistamiento de los ingredientes que lo requieran como picar, rayar, macerar, entre otros. Esto con el fin de no realizar este pre alistamiento con los asistentes y evitar accidentes.
- Realizar la organización del espacio y los utensilios a utilizar (evite el uso de cuchillos, tenedores, o elementos que puedan poner en riesgo la integridad de los niños y niñas)

Actividad No. 1. Bienvenida y presentación (duración 5 minutos)

- Se realiza la bienvenida de los asistentes y la presentación de la persona a cargo de la actividad.
- Se lleva a cabo la socialización del objetivo de la sesión que es afianzar el tema de alimentación saludable realizada en la sesión 1 y 2 a través de una actividad guiada de cocina saludable, la receta a realizar y los acuerdos para poder llevar a cabo la misma.

Actividad No. 2. Aplicación de test inicial (duración 10 minutos)

- Aplicar el test inicial a los niños y niñas explicándoles su diligenciamiento y facilitando los insumos para el mismo.

Actividad No. 3. Explicación de los ingredientes y preparación de la receta (30 minutos).

- Con apoyo de los alimentos pre alistados se muestra a cada uno de los asistentes los alimentos que se van a usar y se les va preguntando que alimento es, a que grupo de alimentos pertenece y “¿En que ayuda a nuestro cuerpo?”.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

- Después de realizar esto con cada ingrediente se debe explicar cada paso de cómo hacer la receta, y se debe hacer seguimiento y acompañamiento en cada paso a los asistentes.
- En caso de requerir cocción, este paso debe ser realizado por un adulto.
- Servir a los asistentes
- Nota: generar espacio de retroalimentación sobre el tema durante la preparación y degustación de la receta

Actividad No. 4. Aplicación de test final (duración 10 minutos)

- Aplicar el test final a los niños y niñas explicándoles su diligenciamiento y facilitando los insumos para el mismo.

Actividad No. 5. Cierre de la sesión (duración 5 minutos)

- Se agradece la atención y se resuelven dudas o inquietudes.
- Se lleva a cabo el cierre de la sesión.

Nota: se sugiere que la unidad operativa promueva la huerta si la tiene, y que de allí se tomen algunos alimentos para la preparación de la receta elegida.

Momento 2. Vamos al mercado económico y alimentación saludable

- **Sesión 1. Identificación de alimentos económicos y elaboración de lista de mercado (60 minutos)**

Actividad No. 0. Actividad previa (una semana antes)

- Es necesario contar con una presentación o cartelera e donde se identifiquen alimentos económicos y que hagan parte de una alimentación adecuada.
- Se debe sacar el calendario de cosechas del año de la página de corabastos o la Guía alimentaria basada en alimentos 2015 (GABA) para realizar el listado y explicar las cosechas, e incluirlos en la presentación anterior. (Se sugiere tener en cuenta el siguiente link, el día anterior a la actividad. <https://www.corabastos.com.co/aNuevo/index.php/features/servicios-web/historico-de-precios>)
- Hoja de papel en donde los asistentes van a realizar un menú saludable a partir de lo explicado.
- Tener el test inicial y test final si se requiere papelería como listados de asistencia y esferos.
- Finalmente se debe definir el grupo con el cual se va a trabajar para llevar a cabo la convocatoria.

Actividad No. 1. Bienvenida y presentación (duración 5 minutos)

- Se realiza la bienvenida de los asistentes y la presentación de la persona a cargo de la actividad.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

- Se lleva a cabo la socialización de la actividad a realizar y su objetivo que es orientar a los padres, madres y familiares de los niños y niñas, respecto a la elección de una alimentación saludable, teniendo en cuenta la disponibilidad y el acceso a los alimentos.

Actividad No. 2. Aplicación de test inicial (duración 10 minutos)

- Aplicar el test inicial a los asistentes explicando su diligenciamiento y facilitando los insumos para ello.

Actividad No. 3. Explicación de los alimentos mediante plato saludable (duración 10 minutos)

- Con apoyo del plato saludable se le explica a los asistentes cuales son los alimentos saludables, y los grupos principales. Se indaga sobre si reconocen alguno de los mismos, cuáles son sus preferencias, y se explica a partir de esto como debe estar compuesto un plato saludable en cualquier tiempo de comida.
- Se realiza la entrega de la hoja que se planteó en la actividad 0, para que los asistentes realicen en esta la siguiente actividad, también se deben repartir esferos o lápices.
- Se realiza una actividad en una parte de la hoja en la cual se le indica a los asistentes que deben realizar un “menú saludable” a partir de lo explicado.
- A continuación se retroalimenta sobre lo que manifiesten los asistentes, aclarando dudas o apreciaciones erróneas.

Actividad No. 4. Identificación de alimentos fuentes de nutrientes y económicos (duración 10 minutos)

- A partir de lo anterior se identifica el grupo de alimentos más “costoso” como son las fuentes de proteína (carne, pollo, pescado, entre otros), frutas, verduras, y explicar las opciones más económicas y adecuadas para adquirirlos.

Actividad No. 5. Elaboración de lista de mercado (duración 10 minutos)

- Apoyándose en la presentación y el calendario de cosechas se solicita que se realice la lista de mercado a los asistentes con los precios que se tienen.
- A partir de la lista de mercado realizada por los asistentes, se presenta una lista de mercado con alimentos más costosos (Previamente impresa, según indicación de actividad 0). Los asistentes realizaran la comparación entre las dos listas, evidenciando cuales son los alimentos nutritivos y económicos, ajustando la lista realizada por ellos, si es necesario.

Actividad No. 6. Aplicación de test final (duración 10 minutos)

- Aplicar el test final a los asistentes explicándoles cómo se debe diligenciar y facilitando los insumos para el diligenciamiento del mismo

Actividad No. 7. Cierre de la sesión (duración 5 minutos)

- Se agradece la atención y se indaga con los asistentes sobre dudas o inquietudes.
- Se lleva a cabo el cierre de la sesión.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

Momento 3: Transformando mundos

Esta herramienta consta de 3 sesiones que se realizan semanalmente. Teniendo en cuenta las dinámicas propias de cada servicio, se define la periodicidad en la realización de cada sesión, se sugiere que sea máximo cada 15 días.

- **Sesión 1: si sanos queremos estar, nuestra higiene debemos trabajar. (eje autocuidado e higiene corporal) (60 minutos)**

Actividad No. 0. Actividad previa (una semana antes)

- Planeación y solicitud del material que se requiere para la actividad (Ver recursos físicos)
- Ubicación de materiales en cada estación: previo al desarrollo de la actividad, se adecua en el espacio indicado las estaciones de la siguiente manera:
 - Estación 1: se ubican en el suelo una serie de aros en línea recta, delante de estos una colchoneta y a unos 5 metros unos conos los cuales son los que deben ser tumbados.
 - Estación 2: se ubica la colchoneta al lado de la estación anterior y al frente a unos 5 metros unos conos los cuales deben ser tumbados.
 - Estación 3: se ubican una serie de conos en línea recta separados a una distancia de 40 cm cada uno para que los niños y niñas los pasen en forma de zic zac (movimiento que consiste en sortear unos obstáculos de forma irregular es decir desplazándose de izquierda a derecha de derecha a izquierda de forma progresiva). Delante de estos, se ubica la colchoneta y al frente a unos 5 metros unos conos los cuales deben ser tumbados en esta oportunidad con el pie

Actividad No. 1. Bienvenida y presentación (duración 5 minutos)

- Se reúne al grupo en círculo y se explican las actividades que se desarrollarán durante la jornada las cuales tienen como objetivo generar una apropiación por parte de los participantes de la importancia de tener hábitos de autocuidado e higiene.

Actividad No. 2. Actividad fase de activación (duración 10 minutos)

- El grupo de niños y niñas se organizarán en un círculo, donde allí se procederá a realizar la movilidad articular. Seguidamente se procederá a realizar 3 minutos de trote continuo para concluir con la fase de activación.

Actividad No. 3. Fase central (corre salta lanza y disfruta (duración 30 minutos)

- Se realizan tres estaciones dividiendo el grupo en tres equipos los cuales rotarán simultáneamente por las estaciones y participan:
- Primera estación: Los participantes deberán saltar en medio de los aros con apoyo unipodal (es decir con un solo pie) y bipodal (con los pies juntos), seguidamente deberán arrastrarse sobre la colchoneta para finalmente llegar a un punto determinado y lanzar una pelota intentando tirar los conos que se encuentran al frente de ellos.
- Segunda estación: Los participantes en primera instancia deberán gatear sobre la colchoneta para posteriormente realizar saltos llevando las rodillas al pecho y finalizar

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

con el lanzamiento de pelotas intentando tirar los conos que se encuentran al frente de ellos.

- Tercera estación: Los participantes deberán realizar un zic-zac (movimiento que consiste en sortear unos obstáculos de forma irregular es decir desplazándose de izquierda a derecha de derecha a izquierda de forma progresiva) por entre unos conos para posteriormente realizar rollos sobre la colchoneta y finaliza pateando unas pelotas para derribar los conos. Gana el equipo que más conos derribe al momento de rotar por todas las estaciones.

Actividad No. 4. Actividad de vuelta a la calma. Hora de recuperarnos (10 minutos)

- Los participantes deberán realizar una caminata alrededor de la cancha o del espacio donde se desarrolle la actividad, realizando desplazamientos suavemente tanto en punta de pies como en los talones. Se trabaja la respiración inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Se pasa a realizar una sesión de estiramientos como se aclaró en el marco conceptual.

Actividad No. 5. Reflexión y retroalimentación. ¿Qué aprendimos hoy? (5 minutos)

- Finalizado el trabajo con los niños y niñas se harán las siguientes preguntas: ¿cómo les pareció la sesión?, ¿Cuál fue la actividad que más les gustó? y ¿qué aprendieron durante la sesión trabajada?

- **Sesión 2: para saltar y correr coordinado debe ser (patrones fundamentales y coordinación) (60 minutos)**

Actividad No. 0. Actividad previa (una semana antes)

- Planeación y solicitud del material que se requiere para la actividad (Ver recursos físicos)
- Ubicación de materiales en cada actividad: previo al desarrollo de la misa , se ubican de la siguiente manera:
- Hora de saltar: se ubican en el suelo una serie de aros en dos hileras en línea recta los cuales serán saltados por los niños como se explica en la actividad.
- Pasa la pelota tan rápido como puedas: se demarca un punto en el espacio donde se desarrollará la actividad que marque unos 20 metros en línea recta entre el punto de partida de los niños y niñas y la línea final.

Actividad No. 1. Bienvenida y presentación (duración 5 minutos)

- Se reúne al grupo en círculo y se explican las actividades que se desarrollarán durante la jornada las cuales tienen como objetivo potenciar las habilidades motrices de los niños y niñas y mejorar su aparato locomotor para que de esta manera se mejoren sus habilidades y se desempeñen de una mejor manera en su diario vivir. Además, por medio de estos ejercicios se incentiva a la práctica de actividad física de forma lúdica y llamativa para los niños y niñas.

Actividad No. 2. Fase de activación (duración 10 minutos)

- El grupo de niños y niñas se organizará en una línea recta, donde se procederá a realizar la movilidad articular con ayuda visual; Seguidamente se explica el ejercicio a realizar,

	<p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

teniendo en cuenta: cuando la persona encargada de la actividad diga el número 1 se procederá a caminar, cuando diga número 2 a trotar, cuando diga el número 3 a caminar de para atrás, cuando diga el número 4 a saltar, cuando diga el número 5 a desplazarse de lado y cuando diga el número 6 a correr. Luego se realiza la actividad.

Actividad No. 3. Fase central. Juanito futbolista, pasa la pelota y corre, salta la pista y corre, (duración 30 minutos)

- Pasa la pelota: A Juanito le han propuesto jugar un partido de fútbol, pero no sabe utilizar el balón con los pies, ¿le enseñamos?
- La mitad de los niños con balón y el resto sin balón. Los niños que no tienen balón tienen que procurar quitar el balón a los que lo tienen y los que lo tienen solo puede desplazar el balón con un pie, después con el otro y por último con los dos, según la indicación dada por el encargado de la actividad. Llevarán atado un pañuelo en la pierna con la que pueden dar al balón y cuando usen los dos pies no colocar el pañuelo.
- Hora de saltar: Se diseña una pista en línea recta con dos hileras de aros en el suelo y se dividirá el grupo en dos filas que se disponen frente a cada hilera de aros. El primer niño de cada fila pasará la pista primero de forma unipodal con cada pie o comúnmente denominado “a pata coja”, luego de forma bipodal es decir con ambos pies. Cada niño pasará 10 veces por la hilera.
- Pasa la pelota tan rápido como puedas: Ubicados en una cancha o espacio destinado para la actividad, es necesario dividir el grupo en dos y hacer dos filas, posteriormente se le dará una pelota al primero de la fila y este deberá pasarla al compañero de atrás primero por el lado derecho, luego por el lado izquierdo, luego por arriba y luego por abajo. Cuando llegue al último niño o niña, este correrá en línea recta llegando al punto previamente demarcado, tocará la línea y se devolverá haciéndose de primeras en la fila e iniciando con la pasada del balón correspondiente hasta que el último de la fila haya quedado de primeras.

Actividad No. 4. Vuelta a la calma. Hora de recuperarnos (duración 10 minutos)

- Los participantes deberán realizar una serie de movimientos encaminados a la técnica del yoga con la finalidad de reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo, normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general. Esto se hace mediante el mantenimiento de unas posturas por un tiempo no mayor a 30 segundos que tradicionalmente se denomina asanas. Se busca que cada postura permita el estiramiento de todo el cuerpo. Además se combina con ejercicios de respiración denominados pranayamas, los cuales permiten una conexión y un mejor control de la respiración. Estos ejercicios se hacen mediante inhalaciones profundas, manteniéndolas por un periodo de tiempo para que el aire llegue a todas las partes del cuerpo y luego se exhala muy suavemente.

Actividad No. 5. Reflexión y retroalimentación. ¿Qué aprendimos hoy? (5 minutos)

- Finalizado el trabajo con los niños y niñas se harán las siguientes preguntas: ¿cómo les pareció la sesión?, ¿Cuál fue la actividad que más les gustó? y ¿qué aprendieron durante la sesión trabajada?

• **Sesión 3: a través del ejercicio aprendo a alimentarme.**

Actividad No. 0. Actividad previa (una semana antes).

- Ubicación de materiales en cada estación: previo al desarrollo de la actividad, se adecua en el espacio indicado las estaciones de la siguiente manera:
- Estación 1: en el espacio determinado para la actividad se pondrá en una zona dos hileras de aros seguido de una colchoneta al frente de cada hilera y al finalizar habrán unas imágenes de diferentes alimentos en donde se encuentran alimentos saludables y otros que no lo son.
- Estación 2: la pista de obstáculos para esta actividad está dividida por una primera parte de 5 conos en donde los niños realizarán un skkiping, adelante 5 conos por donde los niños y niñas realizarán un zic zac, luego 6 aros ubicados de forma alternada uno a la izquierda y el otro ala derecha los cuales deben ser saltados de la forma que ellos deseen y un tramo de 10 metros que deben correr a máxima velocidad para recoger cada una de las fichas.
- Estación3: la pista de obstáculos para esta actividad está dividida por una primera parte de 5 conos en donde los niños realizarán un skkiping, adelante 5 conos por donde los niños y niñas realizarán un zic zac, luego 5 aros ubicados en línea recta y un tablero al final del recorrido

Actividad No. 1. Bienvenida y presentación. Explicación de los objetivos (5 minutos)

- Se reúne al grupo en círculo y se explican las actividades que se desarrollarán durante la jornada, cuyo objetivo es realizar relacionamiento de los conocimientos adquiridos en las sesiones de nutrición con la parte de la Actividad Física a través del trabajo por estaciones.

Actividad No. 2. Fase de activación (10 minutos)

- A casita que llueve. En el patio, cancha múltiple o espacio donde se realiza la actividad, se ubican los aros en el suelo aleatoriamente en relación a la cantidad de niños y niñas que participan en la sesión. Cada niño o niña se ubica dentro de un aro y a la voz del encargado de la actividad, saldrán de su “casa” a dar un recorrido por el espacio de diferentes formas según la indicación; puede ser a un solo pie, trotando, corriendo, caminando de para atrás. Se retira un aro. Cuando el encargado dice “a casita que llueve”, inmediatamente los niños y niñas deben correr a meterse dentro de un aro, el niño que quede sin “casita” va saliendo del juego, para la segunda ronda se saca otro aro y así consecutivamente hasta que sólo queden dos niños y un solo aro. Variante. Como variante, los niños y niñas no van saliendo del juego sino que comparten la casa

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

con otro compañero y cada vez que se saque uno de los aros, más niños deben ingresar dentro de los aros que van quedando.

Actividad No. 3. Fase central trabajo por estaciones. (30 minutos)

– Estaciones:

Primera estación:	Segunda estación:	Tercera estación:
<p>Se dividirá el grupo en dos; los niños tendrán que atravesar una pista de obstáculos saltando los aros y haciendo rollitos en las colchonetas para llegar al final del trayecto e ir trayendo diferentes láminas con alimentos. Luego de que todos los niños y niñas atraviesen toda la pista, deberán armar un desayuno saludable con las láminas que recogieron.</p>	<p>Los niños deberán armar un rompecabezas en donde formarán el plato saludable luego de pasar por una pista de obstáculos diseñada como se muestra en la actividad cero.</p>	<p>Cada niño deberá realizar un dibujo de 3 alimentos saludables y 3 alimentos que no lo son. Para esto deberán primero recorrer una pista de obstáculos realizando en la primera parte un skipping (el cual es un movimiento que consiste en elevar las rodillas de forma intercalada por encima de la cadera) y luego un zic zac por entre los conos (movimiento que consiste en sortear unos obstáculos de forma irregular es decir desplazándose de izquierda a derecha de derecha a izquierda de forma progresiva) para llegar al lugar donde está el tablero.</p>

Cabe aclarar que todos los niños pasarán por todas las estaciones.

Actividad No. 4. Actividad de vuelta a la calma. Mediante mi respiración me conecto con mi yo interior. (10 minutos)

- Se bajan las pulsaciones de los niños mediante un ejercicio de respiración, tumbados en el suelo inhalando por la nariz y botando el aire por la boca. Se busca que el niño y la niña se conecten con su cuerpo mediante los ejercicios de respiración ya que, según las técnicas del yoga, los ejercicios de respiración permiten una manipulación de la energía vital. A través de los ejercicios de respiración se permite la circulación de esta energía vital.

Actividad No. 5. Reflexión y retroalimentación. ¿Qué aprendimos hoy? (5 minutos)

- Finalizado el trabajo con los niños y niñas se harán las siguientes preguntas: ¿cómo les pareció la sesión?, ¿Cuál fue la actividad que más les gustó? y ¿qué aprendieron durante la sesión trabajada?.

	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN</p>
---	---

Momento 4. Hábitos de vida saludable

- **Sesión 1 Clase magistral sobre las consecuencias de la Inactividad Física, parte práctica de Actividad Física (80 Minutos)**

Actividad No. 0. Actividad previa

- Realizar una presentación con diapositivas relacionadas con las enfermedades cardiovasculares producidas por la inactividad física y por manejar hábitos inadecuados en sus vidas.
- Se debe gestionar el lugar para llevar a cabo la actividad, en donde se cuente con un computador o proyector, si se tienen las imágenes en una presentación.

Actividad No. 1. Bienvenida y presentación (duración 5 minutos)

- Se hace la de vida presentación y se socializa a los padres de familia los objetivos de la sesión. El cual será exponer los riesgos cardiovasculares producidos por unos hábitos de vida inadecuados, por medio de una presentación, a través de una sesión teórico práctica que permita generar conciencia en los padres de familia.

Actividad No. 2. Exposición enfermedades cardiovasculares, recomendaciones mundiales de Actividad Física. (Duración 40 minutos)

- En esta actividad se realizará una presentación con diapositivas en donde se expondrán las diferentes enfermedades cardiovasculares o Enfermedades No transmisibles. Luego, se les expondrá las recomendaciones mundiales de Actividad Física clasificados por grupo de edades.

Actividad No. 3. Parte práctica de Actividad Física (duración 30 minutos).

- Terminada la parte de la teoría, el grupo se dirige al escenario habilitado para realizar la parte práctica de la sesión. Esta está compuesta por una fase de activación o calentamiento similar a las de las actividades anteriores con una movilidad articular. Segundo se pasa a las diferentes estaciones en donde encontrarán el material dispuesto para las pruebas. Se divide al grupo en subgrupos de 5 padres los cuales pasarán por las estaciones. Cada grupo durará un máximo de 30 segundos en cada estación.

Primera estación.	Segunda estación	Tercera estación.	Cuarta estación.
Los padres pasarán haciendo skipping por unos platillos dispuestos en línea recta. Pasarán la mayor cantidad de veces en 30 segundos.	Los padres realizarán un desplazamiento lateral de un cono a otro. Los conos tendrán una distancia de 6 metros entre el uno y el otro.	Los padres cogerán un lazo y saltarán la mayor cantidad de veces en 30 segundos.	Los padres se acostarán en las colchonetas y realizarán la mayor cantidad de abdominales en 30 segundos

Esta rotación por las estaciones se hará tres veces.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA ACTIVIDAD FÍSICA Y NUTRICIÓN, UNA BUENA DECISIÓN

- En la siguiente parte de la actividad trabajarán padres e hijos. En esta parte se dispondrá de dos colchonetas una al lado de la otra, dos hileras de aros, cada una ubicada al frente de cada colchoneta y dos hileras de 5 conos o platillos ubicados en línea recta, al final habrán unos papeles desordenados con una frase alusiva a la Actividad Física. Se divide el grupo en dos. Cada grupo estará ubicado al frente de cada colchoneta, a la indicación de la persona que dirige la actividad, el primero de cada fila saldrá haciendo un rollo en la colchoneta, luego salta a pies juntos los aros, después realiza un skipping por los platillos al finalizar el recorrido coge un papel y se devuelve por un lado de la estación; así saldrán consecutivamente hasta traer todos los papeles Cuando tengan todos los papeles reunidos, entre todo el grupo deben armar la frase

Actividad No. 4. Cierre de sesión retroalimentación (duración 10 minutos)

- Mientras se realizan los estiramientos, se pregunta al grupo ¿cómo les pareció la sesión?, ¿Cuál fue la actividad que más les gustó? y ¿qué aprendieron durante la sesión trabajada?.

5. ADMINISTRACIÓN DE LA GUÍA

Subdirección de Nutrición

6. APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Johanna Alexandra Zuñiga Leal Felipe Cruz Suarez	Patricia Andrea Aguiar Guzmán Omaida Ayala Cavanzo	Martha Liliana Huertas Moreno
Cargo/Rol	Nutricionista Dietista. Centro proteger. Subdirección de familia Profesor de Educación Física. Centro proteger. Subdirección de familia	Nutricionistas Dietistas. Subdirección de nutrición	Subdirectora de Nutrición