 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	<b>PROCESO PRESTACION DE LOS  SERVICIOS SOCIALES</b>	Código:
	<b>FORMATO CONSTRUCCIÓN DE  ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN  EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS  DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN,  NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Versión:
		Fecha:
		Página: 1 de 6

## FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN (IEC) EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (EVS): ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA


Este documento tiene como fin plantear el **esquema** para la construcción de **acciones articuladas** de información, educación y comunicación en promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física, dirigidas a los participantes de los diferentes servicios de la SDIS, en el marco del **procedimiento de capacitación en estilos de vida** saludable y el Plan IEC-EVS

**El diligenciamiento de este formato debe realizarse siguiendo las orientaciones para la construcción de estrategias IEC en estilos de vida saludable, dadas en éste mismo documento, con la asesoría y acompañamiento del gestor IEC asignado en cada subdirección técnica.**


El formato se encuentra compuesto por tres apartados: **Datos generales, Determinación de la temática y Estructuración metodológica.** Por favor llenar en los cuadros correspondientes la información solicitada.

1. DATOS GENERALES
<b>Fecha:</b> 16/03/2018
<b>Nombre del proyecto/servicio/localidad:</b> Proyecto 1113 Por una ciudad incluyente. Centro Crecer Rafael Uribe. Localidad Rafael Uribe Uribe
<b>Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC:</b> Carolina Reyes. Nutricionista Gina Vásquez. Educadora especial Lorena Calderón. Fonoaudiologa. Aminta Gutierrez. Trabajadora social

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<b>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</b>
<p>Durante el año 2017 y los meses de enero y febrero de 2018 se evidencia bajo consumo de frutas y verduras por parte de los niños, niñas y adolescentes-NNA, del Centro Crecer Rafael Uribe; a partir de esto, se inicia seguimiento en los últimos días de febrero y del mes de marzo por medio de observación directa y controles de ingesta para determinar el consumo en los diferentes tiempos de comida, en los cuales, se encontró que el 30% de ellos rechazaban las frutas enteras y el 45% las verduras del almuerzo.</p> <p>Según el reporte de 8 intervenciones familiares realizadas de enero a marzo, los NNA que tenían exceso de peso, generalmente en los hogares presentaban atracones de comida de alto</p>


 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<b>PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES</b>	Código:
		Versión:
		Fecha:
		Página: 2 de 6
<b>FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</b>		

<b>2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA</b>
<p>contenido calórico como productos de paquete, gaseosas y panadería, en lugar de frutas para los tiempos de comida como refrigerios. Por otro lado, los cuidadores afirman no brindar frutas y verduras en los diferentes tiempos de comida porque a los NNA no les gusta el sabor y no tienen el hábito de consumo en el hogar.</p> <p>Al revisar las valoraciones iniciales de los participantes en el año 2017 y 2018, se encuentra que el bajo consumo de frutas y verduras en los hogares es generalizado, casi el 70% de los NNA las consumía solo 2 o 3 veces por semana. Es así como se infiere que, al no tener el hábito por patrones alimentarios en el hogar, los niños también las rechazan en el Centro Crecer.</p>
<p><b>Grupo/s interactivo/s:</b></p> <p>La actividad es dirigida a padres de familia y/o cuidadores de los NNA participes del servicio en un rango de edad de 32 y 54 años, las condiciones socio económicas de las familias se asocian a estratos 1 y 2 con condiciones de alta vulnerabilidad, de las cuales, la mayoría viven en arriendo y su ocupación es independiente en trabajos informales. Además, en la actividad participaron los NNA con discapacidad del centro crecer.</p>
<p><b>Identificación participativa de la necesidad:</b></p> <p>En el año 2018, la nutricionista encargada del Centro Crecer Rafael Uribe realizó las valoraciones iniciales por parte del área de nutrición para los NNA nuevos que ingresaron al servicio. Igualmente, se realizó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, en el cual, se encontró que lo que más consumían en los hogares eran cereales, raíces, tubérculos y plátanos, así mismo, solo el 30% de los cuidadores refiere un consumo de frutas y verduras diario, teniendo un 70% de las familias un consumo ocasional, esto, por diferentes motivos que fueron socializados por parte de los referentes familiares en medio de la valoración:</p> <p><b>Preferencias y hábitos</b>, puesto que, los adultos en el transcurso de su vida no han tenido el hábito del consumo de frutas y verduras permanente en los tiempos de comida, por ejemplo, en los refrigerios, lo que se incluye principalmente son los alimentos como cereales (panes, galletas, ponqués) y lácteos. Así mismo, esto es transmitido a los NNA del centro crecer, como patrón alimentario familiar, teniendo un bajo consumo de frutas no sólo en el hogar sino también en el centro crecer y otros entornos.</p> <p><b>Factores económicos</b>, algunos cuidadores perciben que comprar frutas y verduras no es una buena inversión, pues estos son más costosos en el mercado, a comparación de alimentos como pastas o arroz, que “rinden” más en el momento de la cocción y distribución.</p> <p><b>Desconocimiento sobre el tema de frutas y verduras</b>, varios referentes familiares incluyen alimentos como arracacha y yuca en el almuerzo, asumiendo que estos son la verdura del plato.</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p><b>PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES</b></p> <p><b>FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</b></p>	Código:
		Versión:
		Fecha:
		Página: 3 de 6

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<p>Por otro lado, no solo desconocen las mismas, sino el aporte nutricional y beneficios del consumo diario en porciones adecuadas de frutas y verduras.</p> <p>Por tanto, se considera que los participantes requieren aumentar el consumo de frutas y verduras en los tiempos de comida del centro, siendo importante incentivar el mismo con diferentes preparaciones para todos los miembros del hogar, reemplazando y/o disminuyendo la ingesta de productos de paquete, gaseosas, cereales y derivados de cereal. Con esto, se espera que los padres de familia comprendan la importancia para la salud del consumo diario de 5 porciones frutas y/o verduras, además de aprender nuevas recetas que sean aceptadas por los NNA, creando un hábito desde el hogar para replicarlo en otros entornos.</p>
<p><b>Entornos:</b> Individual <input checked="" type="checkbox"/>, Familiar <input checked="" type="checkbox"/>, Institucional, <input type="checkbox"/>, Comunitario <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Tema:</b> Aumento de Consumo de frutas y verduras en diferentes preparaciones y presentaciones</p>

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
<p><b>Alcance de la estrategia IEC:</b> Desde Identificar la frecuencia de la ingesta de frutas y verduras de los NNA en los hogares, según sus patrones alimentarios, <b>hasta</b> diseñar, implementar y evaluar una estrategia educativa, con el fin de aumentar el consumo de frutas y verduras en preparaciones variadas para los tiempos de comida de los NNA del Centro Crecer.</p>
<p><b>Objetivos:</b></p> <p><b>Los participantes lograrán:</b></p> <p><b>Información:</b></p> <p>Reconocer la importancia del consumo de 5 porciones frutas y/o verduras al día para mantener el estado nutricional y de salud adecuado, considerando la inclusión de estos alimentos en diferentes preparaciones, según en el contexto social, cultural y económico.</p> <p><b>Educación:</b></p> <p>Reflexionar sobre diferentes formas de preparación de frutas y verduras con recetas innovadoras para aumentar el consumo de frutas y verduras en diferentes entornos.</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p><b>PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES</b></p> <p><b>FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</b></p>	Código:
		Versión:
		Fecha:
		Página: 4 de 6

**Comunicación:**

Aplicar distintas recetas de frutas y verduras con los NNA del Centro Crecer Rafael Uribe, las cuales puedan ser aplicadas y adaptadas por parte de los cuidadores para los miembros del hogar con el fin de promover el cambio de hábitos en el consumo y preferencia de estos alimentos en los diferentes tiempos de comida

**Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:**

**En información:**

Elaboración de guía técnica sobre la importancia del aumento del Consumo de frutas y verduras en diferentes preparaciones y presentaciones, teniendo en cuenta, los beneficios para la salud por su contenido nutricional, dados los lineamientos de la OMS y el mensaje 3 de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) 2015: Para una buena digestión y prvenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas. Además, se espera aclarar dudas y creencias sobre el consumo de frutas y verduras en diferentes tiempos de comida.

**En educación:**

La metodología a utilizar en esta estrategias es la de “aprender haciendo”, teniendo en cuenta que a partir de la experimentación se generan conocimientos a largo plazo. Para esto, se diseña e implementa un taller de preparación de recetas de frutas y verduras con los NNA y padres de familia, con base en recetas establecidas previamente.


**En comunicación:**

Articulación de acciones para una reflexión participativa entre profesionales y padres de familia sobre las preparaciones de frutas y verduras, adicional al aporte nutricional, que se aborda durante la sesión. Así mismo, para motivar la implementación de las preparaciones en los hogares, se entrega al finalizar el taller un folleto con las 4 recetas.

**Mensajes:**


**Somos CHEF KIDS, especialistas en preparar frutas y verduras**

Consume 5 porciones frutas y/o verduras al día para cuidar tu salud

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<b>PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES</b>	Código:
		Versión:
		Fecha:
		Página: 5 de 6
<b>FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</b>		

### Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Chef Kids	Taller de recetas divertidas, en el cual, los NNA y padres de familia del Centro Crecer Rafael Uribe, preparan 4 recetas diferentes con alimentos traídos de sus hogares y de la huerta escolar. En este taller se establece un proceso de reflexión sobre la importancia del consumo de frutas y verduras diario en diferentes tiempos de comida.	Las valoraciones iniciales, intervenciones familiares realizadas y los resultados de la observación directa por parte del nutricionista y demás profesionales del Centro Crecer, determinan la necesidad de realizar una actividad que motive a los padres de familia a crear recetas innovadoras con frutas y verduras en el hogar, considerando los beneficios de estas no sólo para las Personas con Discapacidad sino para todos los integrantes del hogar.	<p><b>RECURSO HUMANO GENERAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Nutricionista</li> <li>4 profesionales de apoyo</li> <li>1 asistente administrativo</li> </ul> <p><b>RECURSO FÍSICO GENERAL:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salón con capacidad de 50 personas o 2 con capacidad de 30 cada uno</li> <li>Planillas de asistencia</li> <li>Impresiones del pre y post test</li> </ul> <p><b>RECURSOS FÍSICOS PARA LAS PREPARACIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 Cajas de Palillos</li> <li>▪ 30 Palos de pincho</li> <li>▪ Delantales, gorros de chef de cada NNA y los padres que deseen utilizar.</li> <li>▪ Gorros de malla, batas blancas y tapabocas para todos los participantes.</li> <li>▪ 10 Cuchillos, 10 tenedores</li> <li>▪ 10 Tablas para picar</li> <li>▪ 5 Bandejas</li> <li>▪ 5 Tazas medianas para mezclar</li> <li>▪ 5 manteles</li> </ul> <p>1 ESTACIÓN: LA FUENTE MÁGICA DE CHOCOLATE. RECURSOS FÍSICOS: Cobertura de chocolate (8 chocolatinas grandes derretidas) o 1 bolsa de 1 lb de chocolate derretido. Frutas (30 uvas, 20 manzanas, 20 bananos y 30 fresas).</p> <p>□ 2 ESTACIÓN HUEVOS DE COLORES INGREDIENTES: 50 Huevos de codorniz, 15 zanahorias, 30 tomates cherry, 5 lechugas medianas, 1 empaque de 150 g de: salsa rosada.</p> <p>□ 3 ESTACIÓN ASQUEROSAMENTE RICO INGREDIENTES: 1 tarro pequeño de 200 g de Arequipe, 20 moras y 6 tacos de galletas de soda.</p> <p>□ 4 ESTACIÓN: PINCHOS DE TOMATE Y LIMONADA</p>	<p><b>Febrero</b> - <b>marzo</b></p> <p>Valoraciones iniciales de nutrición</p> <p>Seguimiento al consumo de frutas de los NNA del centro crecer. Se realizan controles de ingesta.</p> <p><b>Marzo - Abril</b></p> <p>Intervenciones familiares</p> <p><b>Mayo</b></p> <p>Implementación del chef kids en el centro</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p><b>PROCESO PRESTACION DE LOS SERVICIOS SOCIALES</b></p> <p><b>FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</b></p>	Código:
		Versión:
		Fecha:
		Página: 6 de 6

			30 Tomates cherry, 2 lb de queso, 10 pepinos cohombro, 2 lechugas, 4 LB de limones, paquetes de hierbabuena	
--	--	--	---	--

#### 4. EVALUACIÓN

Se realiza una socialización al final de la actividad sobre la teoría y práctica revisada. Para terminar, se solicita a los padres de familia que se reúnan en los equipos iniciales, lean el test final y lo diligencien o graben un video respondiendo las preguntas del test. Los profesionales asesoran a los grupos en el diligenciamiento del test o la grabación del video.

**Elaborado por:**

Carolina Reyes Nutricionista Dietista.

Proyecto 1113 Por una ciudad incluyente y sin barreras

**Asesoría técnica:**

Nidia Consuelo Sanabria Vera

Patricia Andrea Aguiar Guzmán

Nutricionista Dietistas. Equipo IEC. Subdirección de Nutrición