 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código:
		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
Fecha: 20 NOVIEMBRE 2018
Nombre del proyecto/servicio/localidad: CENTRO CRECER BALKANES – SAN CRISTÓBAL
Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: Johanna Romero – Educadora especial Bibiana Quintero – Fonoaudióloga Javier Vargas – Tallerista Katherine González – Nutricionista Dietista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: El diagnóstico de necesidades sobre promoción en estilos de vida saludable del Centro Crecer Balkanes, se realizó a través de dos acciones: 1. Encuesta a padres de familia: El equipo construyó y aplicó una encuesta sobre las comprensiones, significados sobre estilos de vida y su relación con el cuidado de la salud. A continuación, se encuentra la síntesis de respuestas:

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- El 78. 5 % identifican el concepto de estilos de vida saludable
- El 64.3 % reconoce las enfermedades asociadas a inadecuados hábitos y estilos de vida
- El 78. 6 % refieren que los niños, niñas y adolescentes al momento de consumir los alimentos, se ubican en la cama, en frente del televisor.
- El 35. 7% refieren que los niños, niñas y adolescentes al momento de consumir los alimentos los agarran con las manos.
- El 51. 1% refieren que los niños, niñas y adolescentes al momento de consumir los alimentos en la hora del desayuno prefieren los carbohidratos (pan, arepa, tostadas o galletas)
- El 64. 3% refieren que los niños, niñas y adolescentes al momento de consumir los alimentos en la hora de la comida prefieren los carbohidratos (Arroz, plátano, pastas, papa).
- Tan solo el 7.1 %. de los encuestados ofrece frutas y verduras a los niños en casa

2. **Observación directa de hábitos de alimentación de niños, niñas y adolescentes:** Para realizar esta acción se diseñó y aplicó un formato durante tiempos de comidas ofrecidos en la unidad operativa, para valoración de hábitos como masticación, postura, agarre de cubiertos, aceptación de diferentes grupos de alimentos. Evidenciando los siguientes comportamientos:

- Hablan con la boca llena
- Inadecuado uso de cubiertos
- Se levantan del puesto.
- Bajo consumo de frutas y verduras
- Ingieren los alimentos de forma acelerada
- Comportamientos que interfieren en la ingesta adecuada de los alimentos y baja nutrición

Grupo/s interactivo/s:

Niños, niñas y adolescentes con discapacidad cognitiva entre 6 a 17 años


Padres, madres y cuidadores

Equipo Profesional de la unidad operativa

Identificación participativa de la necesidad:

Se realizó un encuentro con los padres de familia para socializar los resultados de la encuesta y el proceso de observación de prácticas de alimentación, con el fin de definir conjuntamente los temas y acciones a implementar. Como resultado de esta sesión, los hábitos seleccionados fueron:

- Identificación de los diferentes grupos de alimentos, y mayor aceptación de frutas y verduras.
- Ingesta de los alimentos de forma independiente y en tiempo adecuado
- Comportamiento adecuado durante los tiempos de comida (no hablar con la boca llena, uso de los cubiertos, tolerancia al puesto asignado en la mesa).
- Adicionalmente, el grupo asistente propone el diseño de herramientas pedagógicas lúdicas para motivar el proceso dirigido a la transformación de los comportamientos

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

priorizados, siendo la estrategia elegida con mayor votación la implementación de un actividad lúdica pedagógica

Entornos: Individual X , Familiar X , Institucional, X , Comunitario

Tema:

1. Fortalecimiento del consumo de diferentes grupos de alimentos
2. Hábitos en tiempos de comidas: tolerancia al puesto asignado en el comedor, mejoramiento de postura, agarre de cubiertos, disminución de comportamientos como hablar con la boca llena, masticación acelerada.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

La estrategia parte de la observación directa de las necesidades, frente a los hábitos alimentarios de los niños, niñas, adolescentes y sus familias, atendidos en el Centro Crecer Balcanes, hasta el diseño e implementación de la estrategia de información, educación y comunicación para la promoción en estilos de vida saludable del Centro Crecer Balcanes.

Objetivos:

Los niños, niñas, adolescentes y familias del Centro Crecer Balcanes, a través de la implementación de esta estrategia lograrán:

INFORMACIÓN:


- Reconocer los diferentes grupos de alimentos y sus características.
- Conocer cuáles son los hábitos adecuados a tener en el comedor en los tiempos de comidas, bien sea, en la unidad operativa como en casa.

EDUCACIÓN:

- Comprender la importancia de la adecuada selección de alimentos para la salud
- Identificar los adecuados hábitos de comportamiento en el comedor.

COMUNICACIÓN:

- Implementar prácticas para una adecuada selección de alimentos.
- Aplicar adecuados hábitos de comportamiento durante los tiempos de comidas

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

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

Como trabajan dos temas, deben también aclarar las acciones por cada tema.

En información: Se elaborará una Guía Técnica sobre hábitos de comportamiento en comedor y promoción de una alimentación saludable, lo cual, será fortalecido por todos los profesionales de la unidad operativa en el comedor y por los padres en el hogar.

En educación: A través de una metodología participativa – actividad lúdico pedagógica se abordara determinantes de cambio para:

- Apoyar el desarrollo de habilidades positivas en tiempos de comidas con adecuados hábitos a la mesa.
- Promover una mayor aceptación de los diferentes grupos de alimentos.

Esto se lograra mediante la construcción de una herramienta pedagógica.

En comunicación: Se abordará especialmente durante los tiempos de comidas en el comedor reforzando por parte de todos los profesionales del centro crecer, con el fin, de ir fortaleciendo en los niños, niñas y adolescentes los adecuados hábitos y comportamientos en comedor, así como, la mejor aceptación de alimentos ofrecidos, el nutricionista o equipo profesional estará en capacidad de realizar seguimiento mensual, así como, con las familias se abordara desde psicología asesoría de reforzamiento de hábitos y comportamientos en la alimentación, con el fin de ser implementados en el comedor de sus hogares y que se verá reflejado en el Centro Crecer a través del tiempo.


Mensajes:

En el comedor en silencio permanecerás, masticando y usando los cubiertos debes estar.

De todos los alimentos incluir, para una vida saludable adquirir

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
ESCALERA DEL BUEN COMER	Actividad lúdico pedagógica en el que los participantes realizan un recorrido desde la salida hasta la meta. Participan 3 personas con ayuda de un dado, el cual, cada jugador lanza y avanza del escalón 1 al 9	La “Escalera del buen comer” permitirá fortalecer dispositivos básicos de aprendizaje y adquisición de conocimientos	Recurso físico: TABLERO ESCALERA DEL BUEN COMER Dado Fichas Preguntas	Elaboración del juego Septiembre – octubre de 2018 Puesta en marcha del juego con los niños, niñas y adolescentes a

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

	<p>señalado con un triángulo amarillo o un círculo verde, como también podrá obtener en el lanzamiento un cede el turno o avanza una casilla más. El jugador al ubicarse en el escalón correspondiente tendrá la oportunidad de contestar una pregunta que podrá ser con imágenes de asociación para los niños, niñas y adolescentes o escrita para los adultos o familia, la cual, si se responde acertadamente le dará la oportunidad de lanzar nuevamente el dado y así ir avanzando hasta la meta, en caso que no se responda bien el jugador deberá realizar una penitencia de actividad física, cediendo así el turno al siguiente jugador.</p>	<p>sobre la importancia de aceptar los diferentes grupos de alimentos (frutas, verduras, lácteos, carnes) para favorecer su estado de salud y de nutrición, así como, el fortalecimiento de los hábitos en tiempos de comidas, dirigido a niños, niñas y adolescentes con discapacidad cognitiva con edad comprendida entre los 6 a los 17 años</p>	<p>Recurso Humano: Nutricionista dietista, profesionales del servicio</p>	<p>partir de Noviembre de 2018</p> <p>Aplicación con los niños, niñas y adolescentes de los niveles con mayor funcionalidad cognitiva y física 1 vez a la semana desde Junio 2019 a noviembre 2019.</p> <p>Capacitación a las familias desde el área de Psicología con la temática de hábitos y comportamientos en el comedor Abril 2019</p> <p>Aplicación de la actividad lúdico pedagógica LA ESCALERA DEL BUEN COMER a las familias Julio 2019</p>
--	---	---	--	---

4. EVALUACIÓN


La evaluación se realiza mediante el diseño e implementación de un pre y post test diseñado para la capacidad cognitiva de los niños, niñas y adolescentes con discapacidad, con la cual, permita el fortalecimiento en repertorios básicos: colores, números, figuras geométricas, así mismo, el fortalecimiento de dispositivos básicos de aprendizaje: atención, concentración, memoria y seguimiento de instrucciones. A las familias participantes, también, se les aplicara un pre y post test con preguntas relacionadas a hábitos en comedor y consumo de alimentación saludable.

Elaborado por:

Equipo profesional Centro Crecer Balcanes
Johanna Romero – Educadora especial
Bibiana Quintero – Fonoaudióloga
Javier Vargas – Tallerista
Katherine González – Nutricionista

Asesoría Técnica:

Ana Julieta Pulido Serrano. Líder Equipo IEC. Subdirección de nutrición.
Patricia Andrea Aguiar Guzmán. Nutricionista Dietista. Equipo IEC. Subdirección de nutrición

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

MATERIALES DEL JUEGO

- Tablero con diseño de escalera con medidas de ancho 70 cm y de largo 1 metro, con 6 divisiones verticales y 10 divisiones horizontales con los números fijos y preguntas en las figuras geométricas
- 3 fichas de avance con figuras geométricas (cuadrado amarillo, triangulo verde y circulo fucsia)
- 1 dado didáctico de 30 cm aproximadamente por cada lado, con figuras geométricas (1 cuadrado amarillo, 1 triangulo verde y 1 circulo fucsia), así como con 1 cede el turno, 1 pierde turno, 1 avanza una casilla
- 21 láminas con preguntas de asociación, identificación y aprendizaje adecuadas para los participantes con discapacidad cognitiva

META		META		META	
9	▲	9	■	9	●
8	▲	8	■	8	●
7	▲	7	■	7	●
6	▲	6	■	6	●
5	▲	5	■	5	●
4	▲	4	■	4	●
3	▲	3	■	3	●
2	▲	2	■	2	●
1	▲	1	■	1	●
SALIDA		SALIDA		SALIDA	