



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

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 formato se encuentra compuesto por tres apartados: **Datos generales, Determinación de la temática y Estructuración metodológica.**

El diligenciamiento de este formato **debe realizarse siguiendo** el instructivo de diligenciamiento, con **la asesoría y acompañamiento del equipo IEC** de la Subdirección de Nutrición. **Por favor llenar en los cuadros correspondientes la información solicitada**

1. DATOS GENERALES
Fecha: 15/06/2018
Nombre del proyecto/servicio/localidad: CENTRO AMAR KENNEDY "CORABASTOS"
Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: Nuri Rocío García. Nutricionista Dietista Angie Sarmiento. Nutricionista Dietista Fernanda Escobar. Nutricionista Dietista Pedro Cortes Caro. Profesional en Educación Física Daniela Racines . Profesional Cine y Televisión

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Según la Encuesta para la identificación de las necesidades educativas realizada en el Centro Amar "Corabastos" de la localidad de Kennedy se encontraron los siguientes resultados: Para el ítem de alimentación se encontró <ul style="list-style-type: none">- El 53% de los niños encuestados consumen tubérculos, raíces, plátanos, cereales y sus derivados diariamente, el 39% reportan que los consumen dos a tres veces a la semana y 8.3% fines de semana.



2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Para el grupo de hortalizas y verduras se identifica que el 42% de la población las consume diariamente, el 53% dos o tres veces por semana, el 2.8% solo realizan consumo el fin de semana y 2.7% reportan no consumirlos.
- Frente al consumo de frutas se evidencia que el 50% de la población realizan consumo diario de este grupo de alimentos, el 28% refieren hacer consumo dos o tres veces por semana, el 17% las consumen fines de semana y 5% indica no consumirlas nunca.
- El 50% de los niños, niñas y adolescentes del Centro Amar de Kennedy presentan consumo diario de alimento proteico de alto valor biológico, 31% refiere consumo dos o tres veces por semana y el 19% reporta que realiza consumo el fin de semana.
- Frente al consumo de lácteos y derivados se observa un consumo diario del 36% de la población, el 42% presenta ingesta de dos a tres veces por semana, el 8% los fines de semana y el 14% informa no consumirlos.
- El 55% de los niños, niñas y adolescentes reporta consumo habitual de dulces, chocolates y afines.
- El 50% de la población refiere consumo habitual de gaseosas y refrescos y el 81% reporta consumo de alimentos de paquetes.
- Frente al lavado de manos, se identifica que 42% de los niños no realizan la práctica en la totalidad de las veces que así se requiere.

En cuanto al ítem de actividad física se observa que el 100% de los niños, niñas y adolescentes realizan algún tipo de actividad física diferenciada en deportes y actividades al aire libre. El 25% refiere realizar actividad física cuatro veces o más a la semana, el 31% tres veces por semana y el restante dos o una vez por semana.

Frente a las horas al día que ocupan los niños en ver televisión, jugando video juegos y usando el celular, el 17% reporta cinco horas al día, el 14% entre tres y cuatro horas, el 69% restante usan una o dos horas al día.

Adicionalmente a través de observación directa se ha evidenciado dificultad en la ingesta de alimentos fuente de hierro (pajarilla, acelga y espinaca), alimentos fuente de vitamina A (ahuyama, brócoli), alimentos fuente de proteína (pescado).

Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta y de la actividad participativa, los cuales permitieron realizar la identificación de las necesidades en el Centro Amar de Kennedy; se establecen las siguientes temáticas a tratar en cada uno de los talleres a realizar:

- Alimentación natural
- Ultraprocesados



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Grupo/s interactivo/s: Niños y niñas del Centro Amar de Kennedy de 6 a 12 años que presentan riesgo de trabajo infantil, encierro parentalizado o acompañamiento de sus acudientes a actividades de subsistencia, situaciones que son consideradas factores de riesgo para el mantenimiento de las condiciones físicas, mentales y sociales. Familias y docentes

Identificación participativa de la necesidad:

Para la identificación de las necesidades que definen la estrategia IEC, para la población de 6 a 12 años de edad, se desarrollaron dos actividades.

Encuesta de hábitos de vida saludables: Según los resultados de la encuesta anteriormente se evidencia un alto índice de consumo de alimentos ultra procesados y bajo consumo de frutas, verduras y productos lácteos además del porcentaje considerable de niños y niñas con malnutrición por exceso.

Actividad participativa: En donde se identificaron los siguientes aspectos:

Niños y niñas

- Las preferencias alimentarias, tradiciones y hábitos alimentarios conforman la mayoría de las causas del consumo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos y de igual forma los dulces, chocolatinas, gaseosas, paquetes.
- El bajo consumo de verduras, hortalizas, lácteos y carnes, se debe más que todo a la baja aceptación por parte niños y niñas hacia estos alimentos, influenciada en buena parte por los hábitos alimentarios familiares.
- Los niños y niñas no practican adecuadamente los hábitos de higiene, debido a los inadecuados hábitos higiénicos desarrollados al interior de las familias y la falta de disponibilidad de insumos para ello.
- En cuanto a la poca práctica de actividad física, se debe a que esta no es realizada al interior de las familias con la frecuencia adecuada, además los niños, y niñas manifiestan que el hábito de estar más de 5 horas en frente de un dispositivo electrónico es enseñado por sus padres.

Padres, madres o adultos responsables

- El bajo poder adquisitivo, la falta de conocimiento sobre una alimentación sana, practicidad al momento de elaborarlos, la falta de tiempo, la poca aceptabilidad en especial de las verduras y hortalizas son aspectos identificados por los padres, madres o adultos responsables que influye en la selección de los alimentos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- Dentro de las causas más relevantes del consumo elevado de dulces, golosinas, gaseosas y paquetes, es la de tipificarlos como premio para lograr una conducta adecuada en los niños y niñas.
- Por otra parte, las preferencias por los sabores, colores y olores de estos productos son determinantes en la selección de los mismos por parte de los niños y niñas.
 - Los hábitos de higiene evidenciados en esta población están relacionados con las costumbres familiares, la falta de tiempo para inculcar en los niños y niñas las prácticas adecuadas y la falta de insumos para realizarlas.
- La principal causa de no desarrollar la práctica de actividad física en la frecuencia adecuada es debido a la falta de tiempo por parte de los padres, madres o adultos responsables para realizar el acompañamiento a los niños y niñas.
- Las largas permanencias de los niños, y niñas frente a los dispositivos electrónicos se debe a la falta de otras opciones para desarrollar diferentes actividades, según lo manifestado por los padres, madres o adultos responsables.
- De las sugerencias que los referentes familiares brindaron se destacan la buena planeación, el uso de incentivos, la comunicación adecuada y oportuna. De igual forma ellos reconocieron la importancia de su compromiso especialmente al dar ejemplo y entregar tiempo de calidad.

Metodologías propuestas por los participantes

- De las sugerencias que los niños y niñas brindaron se destaca el buen trato, la creatividad y la didáctica.
- La propuesta de salidas pedagógicas fue la opción que más acogida tuvo, seguido por la grabación de videos y subirlos a YouTube; y en tercer lugar las opciones de teatro y pintura.
- La propuesta de actividades al aire libre fue la opción con mayor aceptación por parte de los referentes familiares, seguido de bailes y en tercer lugar las opciones de teatro y pintura en este caso con igual grado de aceptación que en los niños y niñas.

Entornos: Individual, Familiar, Institucional, Comunitario

Tema: Alimentación Natural y Ultraprocesados

Nuevos comportamientos:

Aumento de frutas, verduras y productos lácteos,
Disminución del consumo de productos ultraprocesados y azúcar,
Adopción de hábitos de alimentación saludable para un adecuado estado nutricional de la población objeto.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las necesidades educativas realizada en el Centro Amar “Corabastos” de la localidad de Kennedy y la observación directa hasta la implementación de la estrategia IEC en alimentación natural y disminución de consumo de ultraprocesados en niños y niñas de 6 a 12 años y referentes familiares de los Centros Amar.

Objetivos:

De información:

- Informar sobre los beneficios para la salud que trae consigo la adopción de hábitos alimentarios saludables al grupo de escolares del Centro Amar Corabastos.
- Reconocer los efectos físicos y sociales que se logran al mantener un estado adecuado de salud a través de una alimentación natural.

Educación:

- Recordar que la adopción de hábitos alimentarios saludables contribuye positivamente en la salud física y mental de los niños, niñas y adolescentes.
- Reflexionar sobre los efectos perjudiciales del consumo habitual de productos ultraprocesados.

Comunicación:

- Adoptar comportamientos que favorezcan su proceso de selección y consumo de alimentos saludables.
- Promover en su entorno social los hábitos de consumo de alimentación natural y disminuir la ingesta de ultraprocesados.

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

INFORMACIÓN

Según la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, los alimentos naturales son aquellos a los cuales no se ha añadido ningún componente,



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

es decir, no se les ha adicionado industrialmente sal, azúcar, grasas u otros componentes y tampoco han recibido un tratamiento industrial.

Dentro de este grupo de alimentos se encuentran las frutas y verduras frescas, los tubérculos, legumbres, semillas, frutos secos, carnes, mariscos y huevos.

Junto a los alimentos naturales se identifican los alimentos mínimamente procesados, a los cuáles no se han añadido ingredientes pero si han recibido un mínimo procesamiento que no altera su naturaleza, por ejemplo, se lavan, pasteurizan, limpian, congelan, esterilizan, fermentan sin producir alcohol o se envasan.

Estos últimos alimentos son más fáciles de almacenar y se conservan por más tiempo, pero son igualmente alimentos y no productos. Dentro de este grupo se encuentra el yogur, las leches y derivados, los vegetales y hortalizas congeladas o envasadas y semejantes.

Según la OMS y la Organización Panamericana de la salud (OPS), “los productos ultraprocesados son formulaciones industriales elaboradas a partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas”. Del mismo modo, se reporta que la mayoría de estos productos no contienen alimentos enteros y son vendidos listos para consumirse por lo que no requieren poca o ninguna preparación. (OPS, OMS, 2015)

Las principales sustancias para la elaboración de los productos ultraprocesados consiste en grasas, aceites, almidones y azúcar, en ocasiones derivada de los alimentos y en otras, a través de la hidrogenación de los aceites, la hidrólisis de las proteínas y la adición de aditivos (aglutinantes, colorantes, edulcorantes, emulsificantes, espesantes, saborizantes). Los siguientes son denominados productos ultraprocesados:

- Hojuelas de fritas (como las de papa) y muchos otros tipos de productos de snack dulces, grasosos o salados.
- Helados, chocolates y dulces o caramelos.
- Papas fritas, hamburguesas y perros calientes.
- Nuggets o palitos de aves de corral o pescado.
- Panes, bollos y galletas empaquetados.
- Cereales endulzados para el desayuno
- Pastelitos, masas, pasteles, mezclas para pastel, tortas.
- Barras energizantes
- Mermeladas y jaleas
- Margarinas
- Postres empaquetados
- Fideos, sopas enlatadas, embotelladas, deshidratada o empaquetadas



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

- Salsas, extractos de carne y levadura
- Bebidas gaseosas y bebidas energizantes
- Bebidas azucaradas a base de leche, incluido el yogur
- Bebidas y néctares de fruta
- Cerveza y vino sin alcohol
- Platos de carne, pescado, vegetales, pasta, queso o pizza ya preparados
- Preparaciones lácteas y otros productos para bebés

Para iniciar la estrategia se utiliza la metodología del video como transmisor de la información.

Utilizar el video como transmisor de la información y los contenidos que deben de aprender y conocer los participantes, es decir, aquellos diseñados, producidos, experimentados y evaluados para ser utilizados como medios didácticos, como: RICAS FRUTAS <https://www.youtube.com/watch?v=WngLVTkfOvM>, MEJORES MOMENTOS (Ven te cuento), COMIDAS DE FRUTAS Y VERDURAS PARA AMAR y los documentales que están diseñados y producidos para el público en general, como: : ADICTO AL AZÚCAR, <https://www.youtube.com/watch?v=t6ElbRugcf8>, AZÚCAR Y SAL, <https://www.youtube.com/watch?v=RPUTdp8gzeo>, <https://www.youtube.com/watch?v=VTb9341N8C8>.

La transmisión de estos videos se realizara durante los momentos de recepción de los niños y niñas los cuales permanecen en el salón de audiovisuales hasta la hora de pasar al comedor a desayunar. Se realizará con una frecuencia de 1 vez por semana.

En educación: Salida pedagógica (Jardín Botánico)

Se realizó solicitud para una visita guiada en la cual se participan de los procesos de educación de agricultura urbana en dos modalidades, una de ellas se realizará en las instalaciones del Jardín Botánico (el cual se desarrolla en una sola sesión) y la otra es en las instalaciones del Centro Amar (cuyo proceso se desarrollará en más de una sesión) con el fin de implementar una huerta.

Las capacitaciones constan de 8 talleres teóricos-prácticos en agricultura urbana y se desarrollan mensualmente en el Jardín Botánico de Bogotá o para grupos de mínimo 20 personas en otras zonas de la ciudad de Bogotá. Las asistencias técnicas en agricultura urbana se desarrollan para agricultores urbanos, en huertas individuales o comunitarias, o espacios a destinar para tal fin ubicados en la ciudad de Bogotá.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

En comunicación: Galería de pintura

Se realizarán pinturas de gran formato promoviendo el consumo de alimentación natural. Esta actividad no fue posible desarrollarla debido a los tiempos del tallerista que iba a liderar la actividad.

Video “You Tubers”

Se realizarán los videos evocando situaciones paradójicas destacando los efectos perjudiciales de los ultraprocesados y beneficiosos de la alimentación natural. El uso de la actuación y de la grabación de programas, videos y cortometrajes representa una herramienta para la enseñanza y es considerado por décadas como un medio educativo. El objetivo del uso de esta herramienta es invocar al niño a que aprenda y descubra el camino hacia el conocimiento de sí mismo y del mundo. Aprender haciendo es una de las formas de interesar al niño en la temática tratada, además de transmitir y fijar conocimientos a otros niños.

Para definir estas acciones se realiza un piloto de cada actividad aplicando test iniciales y finales, lo que permitió confirmar y validar las actividades propuestas.

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

“Videos Informativos”

El 100% de los niños y niñas que participaron en la actividad manifestaron agrado por la metodología seleccionada y participar en la actividad.

El 100% de los niños y niñas les gustaría seguir participando en este tipo de actividad y piensan que el tema tratado puede ser aplicado en sus vidas.

- Se fortalecieron los conocimientos relacionados con los ultraprocesados y la alimentación natural, en un 17%.
- La acogida de la metodología seleccionada fue de un 100%.
- Se evidenció progreso en la atención en cada una de las tres proyecciones realizadas.

Aspectos a mejorar

- Mejorar la redacción de la pregunta número 2 del pre test y postes, ya que no fue muy clara para por los niños y niñas.
- Realizar la selección de los videos según las edades de los espectadores.



3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

“Salida Pedagógica”

El 100% de los niños y niñas que participaron en la actividad manifestaron agrado por la metodología seleccionada y participar en la actividad.

El 100% de los niños y niñas les gustaría seguir participando en este tipo de actividad y piensan que el tema tratado puede ser aplicado en sus vidas.

- Se fortalecieron los conocimientos relacionados con los ultraprocesados y la alimentación natural, en un 27%.
- El 100% de los niños y las niñas, expresaron agrado por la idea de la salida pedagógica y por lo visto en ella. Por otra parte, manifestaron querer participar en otras actividades similares y piensan que lo aprendido en ella, pueden aplicarlo en su vida.

Aspectos a mejorar

- Mejorar los canales de comunicación ya que se presentaron retrasos en ingreso de los niños y niñas al Jardín Botánico, lo que dificultó un poco la atención del guía destinado por la institución.

“Video Youtubers”

El 100% de los niños y niñas que participaron en el la actividad manifestaron agrado por la metodología seleccionada y participar en la actividad.

El 100% de los niños y niñas les gustaría seguir participando en este tipo de actividad y piensan que el tema tratado puede ser aplicado en sus vidas.

- Se fortalecieron los conocimientos relacionados con los ultraprocesados, en un 18.7%.
- La acogida de la metodología seleccionada fue de un 100%.
- Se evidenció una participación activa por parte de los niños, niñas y la docente de audiovisuales del Centro Amar Corabastos.

Aspectos a mejorar

- Mejorar la redacción de la pregunta número 2 del pre test y postes, ya que no fue muy clara para por los niños y niñas.
- Aumentar el tiempo de intervención, sobre el tema con los niños y niñas para mejorar la adopción de los conocimientos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Nota: La actividad de la galería de pintura no fue posible realizarla, por dificultades con el profesor de artes, sin embargo se continua con la propuesta.

Mensaje/s: AL NATURAL. Así, soy saludable.



Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Videos informativos	Videos sobre: Consumo de sal y azúcar, Consumo de frutas y verduras y alimentación sana.	Con el fin de aprovechar el tiempo en el cual los niños y niñas permanecen en el salón principal en espera de sus cuidadores, se proyectaran estos videos sobre temas de	Videos, Televisor, computador.	Esta actividad se desarrollara 1 vez por semana, durante todo el mes de noviembre.

10



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

		alimentación natural.		
Salida pedagógica	Participar de los procesos de educación de agricultura urbana en las instalaciones del Jardín Botánico (el cual se desarrolla en una sola sesión).	Con el fin de fortalecer hábitos alimentarios saludables por medio de la práctica activa de la producción de los alimentos.	Transporte, Nutricionistas, niños, niñas y profesionales del Centro Amar, además de los profesionales e instalaciones del Jardín Botánico.	Cuarta semana de noviembre. 29 de noviembre del 2018
Videos Youtubers	Se realizán videos evocando situaciones paradójicas.	La segunda metodología más votada por niños y niñas, la representa los videos de youtuber, por medio del cual se destacaran los efectos perjudiciales del consumo habitual de los productos ultra procesados y resaltar los beneficios de la alimentación natural.	Cámara de grabación, vestuario para los niños, botellas de plástico, vainas de arvejas, dulces, paquetes, Tallerista de artes visuales.	Se desarrolló la actividad en la tercera semana de noviembre. Esta actividad está sujeta a la disponibilidad del tallerista.
Galería de Arte	Espacio para la exhibición y promoción del arte visual principalmente	La pintura fue una de las metodologías escogidas por los niños y niñas, se	Tallerista de artes, plásticas Materiales propios para la pintura y	Se tiene previsto iniciar el concurso del 5 al 16 de noviembre La galería como tal se realizara el



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

	pintura de gran formato	desarrollará por medio de un concurso de pintura seguido de la exhibición en una galería, en donde se proyecta hacer partícipes a los demás Centros Amar.	material reciclable.	día 23 de noviembre.
--	-------------------------	---	----------------------	----------------------

4. EVALUACIÓN

La evaluación se realizara por medio de preguntas en un test inicial y un test final, de cada una de las actividades contempladas en cada una de las etapas de la estructura metodológica (Información, Educación y comunicación).

Elaborado por:

Nury García, Lina Fernanda Escobar, Angie Sarmiento (Nutricionistas Dietistas. Centros AMAR. Subdirección de Infancia SDIS)

Asesoría Técnica: Patricia Andrea Aguiar Guzmán. Nutricionista Dietista. Equipo IEC. Subdirección de nutrición