

Estrategia educativa "Tu cuerpo te habla"

Guía para facilitadores del Programa Granja
Alcaldía de Medellín

Realizado por

Elizabeth Bedoya Duque
Mónica Mosquera Perea
Sandra Milena Pérez Castaño

Programa Especialización en
Promoción y Comunicación para la Salud
Universidad CES
2022





Índice



Presentación	3
Objetivo de la estrategia	4
Población a la cual se orienta	4
Duración de las sesiones	4
Lineamientos pedagógicos	4



Recomendaciones generales de trabajo	5
---------------------------------------------------	---



¿Qué encontrarás en cada una de las fichas?	6
---------------------------------------------------------	---



Ficha 1 "El carrusel de la sana alimentación" ...	7
----------------------------------------------------------	---



Ficha 2 "Aprendiendo a quererme"	15
-----------------------------------------------	----



Ficha 3 "Semáforo del buen comer"	18
------------------------------------------------	----



Ficha 4 "Recetas divertidas"	20
-------------------------------------------	----



Ficha 5 "Razones de peso"	23
----------------------------------------	----









Ficha 6 "El plato saludable de la familia Colombiana"	26
--------------------------------------------------------------------	----





Índice

	Ficha 7 "Prevenir es mejor que curar"	29
	Ficha 8 "Hagamos un recorrido y evaluemos las actividades"	32
	Ficha 9 ¿Que aprendí y qué estoy implementando de la estrategia?	34
	Ficha 10 Clausura de la estrategia.....	36
	A modo de conclusión	38
	Anexo 1	39
	Anexo 2	40
	Anexo 3.....	43



PRESENTACIÓN

La Promoción y Comunicación para la Salud, contribuye al bienestar de los individuos y comunidades, desde un enfoque de salud pública, comprendiendo su quehacer como el desarrollo de acciones colectivas encaminadas a proteger y mejorar la salud de las personas.

Por ello, la estrategia "Tu cuerpo te habla", constituye una herramienta diseñada desde el área de la salud, orientada a la promoción de hábitos de vida saludables, en población en proceso de resocialización con antecedentes o riesgo de habitanza en calle, adscritos(as) al Proyecto Granja de la Alcaldía de Medellín.



¿Sabías qué...?

Desde el año 2022, Colombia cuenta con una Política Pública Social para Habitantes de Calle (Decreto 1285 de 2022), que promueve el desarrollo de acciones orientadas al bienestar integral de esta población.

La promoción de la actividad física y la alimentación saludable, constituye la recomendación principal de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), para la prevención de enfermedades prevenibles como la obesidad, y contribuyen a que las personas y comunidades aumenten el control sobre su propia salud, y adopten comportamientos y hábitos de vida saludables.



Objetivo de la estrategia

El objetivo de la estrategia "Tu cuerpo te habla", se enfoca en brindar orientación y apoyo metodológico a facilitadores, profesionales, e implementadores que trabajen con personas en proceso de resocialización con antecedentes de o en riesgo de habitancia en calle, para el desarrollo de acciones de prevención del sobrepeso y la obesidad, y el fomento de comportamientos y hábitos de vida saludables.

Desde un enfoque de promoción en salud, se pretende que, cada una de las acciones propuestas, contribuyan a que la población final adquiera de forma experiencial, elementos prácticos que puedan ser aplicados en sus contextos una vez egresen de la fase de institucionalización, contribuyendo de esta forma a su bienestar y el de sus familias.

Duración de las sesiones

La duración aproximada de cada una de las sesiones, es de una hora, y como frecuencia, se recomienda mínimo dos sesiones por semana, a fin de realizar las acciones, como un proceso articulado y continuo .

Se propone que los horarios y periodicidad de las sesiones, sean concertados con los participantes de la estrategia; participando activamente desde el inicio, en cada una de las acciones propuestas por la estrategia.



Población

La población a la cual se dirige la estrategia, corresponde a personas en riesgo o en habitancia de calle, que se encuentran institucionalizadas en el Proyecto de resocialización en medio cerrado- Granja de la Alcaldía de Medellín.

La creación de la estrategia surgió para la población anteriormente establecida, pero se puede aplicar a otro tipo de población que requiera fortalecer la implementación de hábitos de vida saludables desde un enfoque de promoción de la salud.



Lineamientos pedagógicos

La estrategia parte de un modelo de aprendizaje experiencial, propuesto por Kolb y Dewey, para quienes la adquisición de un conocimiento, parte de una experiencia concreta, que se reflexiona, se conceptualiza y se aplica; de allí la utilidad del modelo en el marco de la promoción y la educación para la salud, pues permite "aprender" no solo en el sentido de la comprensión del concepto, si no de su aplicación y por tanto de su dimensión transformadora de prácticas y hábitos de vida.

El modelo pedagógico aplicado, busca por tanto que el conocimiento generado sea útil en contextos y situaciones reales y en los entornos que les son naturales a los participantes de la estrategia, una vez culminen su proceso de institucionalización en el Programa Granja de la Alcaldía de Medellín.



RECOMENDACIONES GENERALES DE TRABAJO

Estas recomendaciones tienen como fin, servir de apoyo al implementador para facilitar el desarrollo de las acciones propuestas y lograr el impacto que busca la estrategia.

Actividades experienciales

Es importante que las actividades propuestas, sean desarrolladas desde un modelo de aprendizaje experiencial, esto es, desde una participación activa, lúdica, que involucre experiencias sensoriales, y que reconozca los saberes previos y los contextos naturales de los participantes.



A través de las actividades se propicia un ambiente favorable para el reconocimiento de los otros frente a las posturas y conocimientos del tema, generando un aprendizaje colectivo.

Es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Cuidar las palabras que se usan para el desarrollo de las actividades, evitando que sean demasiado técnicas o incomprensibles para la población objeto de la estrategia. Utilizar ejemplos de la cotidianidad de los participantes, suele ayudar a una mejor comprensión de los conceptos.

Evitar el uso de lenguaje inapropiado, y el uso de sobrenombres o títulos descalificativos, así como toda expresión que promueva tratos desiguales o preferenciales.

Establecer un ambiente de confianza desde un principio de relaciones horizontales personales, en las cuales, no se trate de construir espacios magistrales, sino de construcción de dinámicas que permitan la expresión de las vivencias, la expresión de ideas, la participación activa, el disfrute de las actividades, entre otros.

Adoptar una postura respetuosa frente a las opiniones, emociones y creencias de los participantes, resolviendo dudas y preguntas inmediatamente sean planteadas, y adoptando posturas cómodas que propicien la cercanía entre los participantes y el facilitador

Promover la participación, desde un enfoque positivo, retroalimentando sin descalificar las opiniones y expresiones de los participantes, así el facilitador considere que dichas expresiones no están alienadas con el tema abordado.

Preparar con antelación el espacio de realización de la actividad, con frases alusivas al tema a trabajar, el material requerido y la lectura de la guía; de esta forma motivarás la participación y establecerás dinámicas que favorecerán el aprendizaje.





¿QUÉ ENCONTRARÁS EN CADA UNA DE LAS FICHAS?

Todas las fichas conservan una estructura que busca resultar intuitiva al implementador, y comprende los siguientes elementos:

Número de la sesión

Las fichas están enumeradas del número 1 al 10, este elemento sirve de guía para seguir la secuencia metodológica por fases, desde la cual se diseñó la estrategia.

Fase de sensibilización: fichas 1 a la 3.

Fase de implementación: fichas 4 a la 7.

Fase de evaluación y cierre: fichas 8 a la 10.

Título de la actividad

El título de la ficha hace referencia al tema guía que se propone para el desarrollo de la sesión.

Objetivo de la sesión

Cada ficha establece un objetivo orientado a la promoción de la actividad física y/o de la alimentación saludable; es importante señalar que cada una de las actividades y objetivos, se planteó considerando tanto las particularidades y el contexto de la población de referencia, como la fase de resocialización a la cual ingresarán una vez finalicen el proceso intramural en el cual se encuentran.

Notas para el facilitador

Las notas para el facilitador establecen lineamientos metodológicos básicos, tales como instrucciones para el grupo, ambientación del espacio, elementos a tener en cuenta para el correcto desarrollo de la sesión, entre otros.

Materiales requeridos

En materiales, se describirá cada uno de los elementos requeridos para el desarrollo de la sesión, incluyendo, fichas, materiales como lápices, colores, hojas, u otros insumos. Es importante la revisión previa de este apartado, para la adecuada preparación de la sesión.

Descripción de la actividad

En descripción de la actividad, se explica el paso a paso que se debe seguir por el implementador, para realización del encuentro.

Ejercicio de cierre

Cada ficha, propone un momento reflexivo que se orienta a recoger los aprendizajes logrados en la sesión, la finalidad del ejercicio de cierre es que los participantes planteen estrategias para implementar en sus contextos una vez egresen, así mismo los repliquen con sus redes de apoyo, en los espacios de visita.



ACTIVIDAD# 1

Carrusel de la sana alimentación



Notas para el facilitador

Para alcanzar el objetivo propuesto se desarrollarán 3 actividades organizadas en bases.

El facilitador diseñará previo al encuentro 3 letreros coloridos con la siguiente leyenda :

Base 1: Estrategia educativa "Tu cuerpo te habla".

Base 2: Alimento, cuerpo y mente.

Base 3: Mueve tu cuerpo.

Se dividirá el grupo en 3 subgrupos los cuales realizarán las actividades de las bases anteriormente mencionadas.

Previamente sacará fotocopias de las instrucciones para cada grupo de participantes.

Objetivo general: Socializar la estrategia educativa con la población de la granja.

Base 1

Nombre de la actividad: Tu cuerpo te habla.

Duración: 20 minutos aproximadamente.

Materiales: Carteleros con imágenes que promuevan la actividad física y la alimentación saludable.





Descripción de la actividad

El facilitador solicitará al grupo ubicarse en mesa redonda, en 15 minutos se socializará la estrategia educativa "Tu cuerpo te habla", el facilitador debe recalcar que los participantes podrán participar de actividades que son un abre bocas a las dinámicas de la estrategia.

¿Qué es?, ¿Cuál es su objetivo?, ¿Quiénes pueden participar?

Son preguntas que el facilitador debe responder, así mismo resolver dudas que surjan.

Incentivos redimibles: En cada base los grupos ganarán divis de acuerdo a su desempeño participativo (moneda de la estrategia educativa), estos divis al finalizar la estrategia educativa, serán redimibles por premios sorpresa para los participantes y sus familias.

Notas para el facilitador

El facilitador deberá informar a los participantes lo siguiente:

¿Qué es la estrategia educativa Tu cuerpo te habla?

Son una serie de actividades encaminadas a promover la alimentación saludable y actividad física como un estilo de vida con el fin de evitar el sobrepeso y la obesidad.

¿Quiénes pueden participar?

Hombres y mujeres que se encuentren institucionalizados en la granja.

Beneficios:

- Aprovechamiento del tiempo libre
- Mejorar hábitos alimenticios
- Conocer diferentes actividades para realizar actividad física
- Prevenir enfermedades crónicas no transmisibles
- Mejorar el estado de ánimo
- Fomentar las relaciones sociales
- Incrementar la comunicación





Descripción de la actividad

Base 2

Nombre de la actividad: Alimento cuerpo y mente.

Duración: 20 minutos aproximadamente.

Cantidad de participantes: 13 a 15 participantes.

Materiales:

- Fichas (material liviano que no cause daño) de forma circular, tamaño xxx con la imagen de un tipo de alimento.
- Poncheras o recipientes grandes como baldes.
- Notas para el facilitador: formato anexo.
- Instrucciones escritas para el desarrollo con las siguientes indicaciones.

Si en estas bases quieres participar, un grupo debes conformar:

Necesitamos que conformen cada grupo con las siguientes características:

*Un participante que sepa leer.

*Un participante que pueda correr.

*Escoger un líder, quien será el que dirige y organiza a los participantes.





Descripción de la actividad

Cada grupo de participantes deberá leer las instrucciones de la actividad que será entregada impresa en una hoja.

¡Hola a todos y todas!

Martha Pérez necesita hacer un mercado que la alimente y que no la engorde, pues visitó el doctor y le dijo que estaba muy pesadita y que eso le podía afectar su salud, causándole dolor en las rodillas y hasta enfermar su corazón.

Como equipo ayúdale a Martha a:

- 1.** Seleccionar los alimentos que la alimenten y no la engorden. (15 fichas)
- 2.** Seleccionar los alimentos que podría comprar Martha para hacer un desayuno nutritivo de ella y los 5 integrantes de la familia si tiene 9.000 pesos.
- 3.** Seleccionar los alimentos que podría comprar Martha para hacer un almuerzo nutritivo de 15.000 pesos.

Martha tiene sal, maggi y aceite en su casa.

Una vez seleccionen todos los alimentos deben encestarlos en 3 poncheras de mercado que tendrán 3 de sus compañeros; deberán ubicarse después de la línea blanca, cada participante debe lanzar una ficha desde el punto identificado con un círculo rojo, con el objetivo de encestarla.



Descripción de la actividad



Cuadro con ingredientes de alimentos saludables

Algunos alimentos no saludables fueron colocados a propósito.

Tocineta	Papa cocida	Cereales	brownie
Papaya	Juguitos de caja	Arroz	Huevo
Piña	Yuca	Pasta	Pollo
Mango	Plátano	Palitos de queso	Pescado
Manzanas roja y verde	Repollo	Pan	Chorizo, salchichón
Uvas	Habichuela	avena	Lenteja frijoles
Papitas fritas	gaseosa	hamburguesa	chicharrón
Pera	Lechuga	Galletas integrales	Carne
Guayaba	zanahoria	Tostadas	Carve

Cuadros con alimentos para desayuno

Harinas	Precio	Frutas y verduras por lb	Precio
Arepa de maíz	2.000	Mango	2.800
Arepa de queso	3.500	Papaya	960
Tostadas	1.500	Manzana	4.800
Bizcochitos	2.200	Fresas	3.500
Pan tajado	3.000	Plátano verde	1.200
Galletas saladas 1 taco	2.000	Papa	1.000
Almojábana x 6	6.000	Guayaba	2.200



Descripción de la actividad



Bebidas	Precio pesos colombianos	Proteína	Precio pesos colombianos
1 Panela	3.000	1 Huevo	600
Chocolate 2 pastas	800	*Salchichón rebanada	300
Sobre pequeño de choco listo 50 gr	1.200	1 *chorizo	2.000
Sobre pequeño de milo 50 gr	2.200	Quesito	3.800
Sobre pequeño de choco lyne 100 gr	3.800	½ lb queso costeño	4.000
Sobre pequeño de café unidad	300	Queso mozzarella x 15 tajadas	5.500
Sobre pequeño de leche empolvo 25 gr	1500	Salchicha x 5 Uds.	5.000

- Algunos alimentos no son saludables para identificar la elección que realicen los participantes.

Cuadro con alimentos para almuerzos

Alimento	Precio	Alimento	Precio
1 lb papas	1.500	½ lb Limones	1.000
1 lb arroz	2.000	Jugos hit	3.500
½ lb Guineos	700	azúcar	2.600
1 zanahoria	600	½ lb Tomate	1.500
½ Carne molida	5.000	espaguetis	1.500
lenteja	3.000	Salsa de tomate	1.200
cebolla	300	Salchicha x 3 Uds	4.200





Descripción de la actividad

Premios:

El equipo que primero lo enceste y haya elegido los alimentos correctos. tendrá 1.000 divis.

El equipo que segundo lo enceste y haya elegido los alimentos correctos. tendrá 500 divis.

El equipo que tercero lo enceste y haya elegido los alimentos correctos tendrá 200 divis.

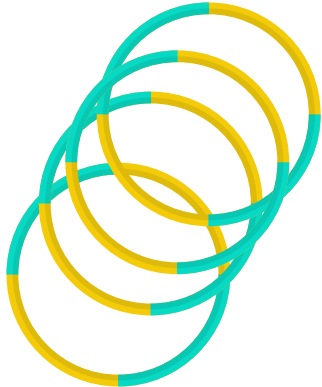


Base 3

Nombre de la actividad: Rueda la hula hula, relevos

Duración: 20 minutos

Materiales: Hula hula, un palo pequeño, balones, sitio amplio



Notas para el facilitador

El facilitador deberá dividir el grupo en 3 subgrupos y entregar los hula hula a cada uno de estos.





Descripción de la actividad

Esta actividad consiste en realizar una carrera de hula hulas, relevos en un espacio abierto, se enfilan los tres grupos, 5 participantes cada uno, el primero del grupo que desee participar debe tener habilidades para rodar una hula hula, con un palo hasta la meta, una vez llegue a la meta, le da la salida a dos de sus compañeros los cuales están encargados de llevar una hula hula sin las manos a la meta (espalda con espalda, brazo con brazo, frente con frente), Una vez lleguen a la meta, le dan salida a los dos últimos participantes que se encargarán de llevar la hulla, hula en los pies. El equipo gana cuando todos realicen el recorrido.



Resultados esperados: Vinculación y participación activa de cada uno de los individuos en todas las actividades de la estrategia.

Actividad de cierre: El facilitador invitará a los participantes a que hagan parte activa de todas las dinámicas propuestas.

Indicaciones para la aplicación: El facilitador pedirá a los participantes que socialicen con sus compañeros cuales actividades les parecen más atractivas.



ACTIVIDAD # 2

Aprendiendo a quererme

Esta actividad se realizará en varios momentos



Descripción de la actividad

Momento 1 - La pelota preguntona

Notas para el facilitador

El facilitador solicita a los y las participantes formar un círculo. Posteriormente, les entrega una pelota pequeña que no genere riesgo y les explica el siguiente juego: mientras se entona tingo, tingo, tango, el objeto, se pasa de mano en mano, entre todos los participantes. Cuando el facilitador diga tango los y las participantes detienen el paso del objeto. El participante que haya quedado con el objeto en la mano, debe presentarse para el grupo: diciendo su nombre completo, su deporte favorito y que actividades piensa que nos podrían ayudar a mantenernos en forma. Se reinicia el juego, así sucesivamente hasta que la mayoría se hayan presentado. En caso de que una misma persona quede más de una vez con el objeto en la mano cuando se detuvo el juego, el facilitador podrá hacerle al participante una pregunta relacionada con su cuerpo, por ejemplo, ¿Cómo cuida su cuerpo? ¿Qué deporte le gustaría practicar y por qué?

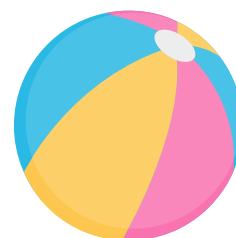
Objetivo de la actividad:

Promocionar la actividad física como un hábito saludable.

Duración: 20 minutos.

Materiales

Pelota mediana.





Momento 2 - Falta una silla musical

Notas para el facilitador

El facilitador debe consultar cuántos participantes tienen los grupos, para organizar las sillas previo al encuentro, las sillas deben estar en forma de isla, debe de faltar una en cada ronda. Escoger diferentes géneros musicales para reproducir en la actividad.

Duración: 30 minutos

Materiales:

Sillas

Reproductor de música

Premio: 1000 divis





Momento 3 - Actividad de cierre

Notas para el facilitador

El facilitador deberá preguntar a los participantes que tal estuvo la actividad, si consideran el baile como una actividad ideal para cumplir con una actividad física.

Preguntas:

¿Qué actividades similares al baile, te pueden servir para realizar actividad física?

¿Cuánto tiempo puedo invertir en actividades físicas, de forma semanal?

¿Por qué es importante realizar actividad física?

Duración: 10 minutos

Descripción de la actividad

Ubicar los participantes de las anteriores actividades en mesa redonda y se harán preguntas para validar los conocimientos adquiridos, percepción que tuvieron con respecto a la realización de cada actividad y nivel de dificultad que les representó.

Resultados esperados: Se espera que los participantes de la actividad se inicien en la práctica de la actividad física.

Actividad de cierre: El facilitador preguntará a los participantes ¿Por qué cree que el baile se considera una buena actividad física y que beneficios trae?

Indicaciones para la aplicación: El facilitador preguntará ¿Qué tal si todos los jueves bailas media hora el ritmo que mas te gusta?



ACTIVIDAD #3

El semáforo del buen comer

Descripción de la actividad

Esta actividad se realizará en 3 momentos:

Momento 1 - Actividad rompe hielo Ensalada de frutas



Objetivo general:

Motivar a los participantes a realizar actividad física de manera lúdica y divertida, e identificar como los alimentos pueden ser sanos y seguros a través de las prácticas adecuadas de manipulación e higiene de alimentos.

Duración de la actividad: 15 minutos

Los participantes deberán formar un círculo con las sillas, luego el facilitador le asignará a cada participante el nombre de una fruta de un grupo de 6 o más si es necesario de tal forma que haya el mismo número de participantes con cada nombre de fruta tal como: mangos, papaya, peras y manzanas, luego los participantes se sientan en sillas formando un círculo, uno de los participantes se queda parado en el centro del círculo, el facilitador dice el nombre de una fruta, como mangos y todos los mangos tienen que cambiarse de puesto entre ellos.

La persona que está en el centro trata de tomar uno de los asientos cuando los otros se muevan, dejando a otra persona en el centro sin silla, la persona en el centro dice otra fruta y el juego continúa. Cuando se dice "**ensalada de frutas**" todos tienen que cambiar de asientos.

Momento 2 - El semáforo del buen comer

Duración: 30 minutos





Notas para el facilitador

Se ambienta el lugar con imágenes de alimentos, se disponen en pequeños platos trozos de frutas para el consumo de los participantes.

Descripción de la actividad

Los participantes se dividen en 2 grupos, cada grupo tendrá un semáforo con 2 colores verde y rojo, el facilitador tendrá 20 imágenes de situaciones adecuadas e inadecuadas en la preparación de los alimentos, el facilitador muestra la imagen y el grupo debe levantar el semáforo verde, si la situación es la adecuada y rojo si es inadecuada, adicional cada grupo debe explicar el por qué de su respuesta a través de un líder designado de manera previa.

Premio: 1.000 divis al equipo que mayor cantidad de aciertos tenga

Momento 3 - intervención del facilitador

Duración: 15 minutos

Resultados esperados: Al finalizar la actividad del semáforo del buen comer, el facilitador complementa informando a los participantes la importancia de la actividad física, además de la higiene de los alimentos y de quien los prepara con el fin de consumir alimentos sanos, seguros y evitar enfermedades. Se espera que los participantes implementen buenas prácticas de en la manipulación de alimentos, tomando conciencia de su importancia antes del consumo.

Actividad de cierre: El facilitador preguntará a los participantes su percepción de la actividad. ¿Qué fue lo que más te gustó de la actividad?, ¿Qué aprendiste?

Indicaciones para la aplicación: El facilitador propondrá a los participantes un reto: Debes ayudar a lavar correctamente las frutas y verduras a las manipuladoras de alimentos



ACTIVIDAD #4

Recetas divertidas



Notas para el facilitador

- Formar tres equipos de participantes equipo azul, equipo verde, equipo morado.
- Cada equipo se subdividirá a su vez en pequeños equipos para participar en las 3 actividades al tiempo (sopa de letras-concéntrate- ¿Qué tengo en el coco?).
- Deberá designar un banquero que manejará los billetes de intercambio, un tendero quien venderá los ingredientes de la receta.
- Deberá haber 3 jurados, uno para cada juego quien dará su aval de concluido correctamente para reclamar el premio.
- Al final de compartir la receta con sus compañeros se intercambiarán ideas sobre la actividad, la importancia de incluir verduras en la dieta diaria, el costo de los ingredientes y podrán hacer el símil de como la comida chatarra es más cara y menos nutricional.

Objetivo de la actividad

Aprender a realizar recetas sanas y divertidas mediante el juego reconociendo la importancia de incluir verduras en la dieta diaria.

Duración: 40 minutos

Materiales:

Un tablero.

21 fichas de blog que contendrán un número por un lado y un alimento por el otro.

Sopas de letras (se anexa material impreso).

Fichas con palabras de cada ingrediente.

Cinta pegante.

Papas cocidas partidos a la mitad, queso, tomate, pechuga de pollo cocinada y desmenuzada, lechuga, pan, zanahoria, limón, vinagreta, sal, pimienta.

Fichas divis que harán el símil con dinero.





Descripción de la actividad

Se formarán tres equipos de participantes equipo azul, equipo verde, equipo morado, cada equipo se subdividirá a su vez en pequeños equipos para participar en las 3 actividades al tiempo (sopa de letras-concéntrate- ¿Qué tengo en el coco?)

Se deberá designar un banquero que manejará los billetes de intercambio, un tendero quien venderá los ingredientes de la receta, deberá haber 3 jurados uno para cada juego quien dará su aval de concluido correctamente para reclamar el premio.

Primer juego sopa de letras: Algunos de los integrantes del grupo estarán a cargo de resolver una sopa de letras que contendrá los principales ingredientes de la receta que van a realizar. (Premio 5.000 divis).

Segundo juego Concéntrate: Los otros integrantes estarán destapando las tarjetas que se dispondrán en el tablero por el lado del número para que ellos vayan adivinando la posición de los ingredientes que tienen en la receta y cuando encuentren la pareja desbloquean el ingrediente (Premio 10.000 divis).

Tercer juego ¿Qué tengo en el coco?: El resto de los participantes se dispondrán en parejas, a uno se le colocará una tarjeta en su frente con uno de los ingredientes de la receta, y el compañero le dará pistas para que el adivine la palabra del ingrediente. (Premio 5.000 divis).

Cada que resuelvan por completo una de las bases irán al banquero para que les de dinero como premio, con este dinero podrán comprar donde el tendero cada uno de los ingredientes reales para empezar a armar su receta, la cual podrán escoger en orden de llegada a la tienda y poniéndose de acuerdo con sus compañeros.

Ya con los ingredientes cada equipo preparará la receta.


Posibilidades de receta:

- Papas rellenas de pollo y zanahoria.
 - Pan tostado con tomate y queso.
 - Ensalada de lechuga con tomate y pollo aderezada con vinagreta o limón.
- El equipo ganador será a quien le quede más rica la receta.

Precios de alimentos que comprarán donde el tendero:

Papas: 5000 (1 kilo)	Queso: 4500 (185 gr)	Sal: 1200 (500 gr)
Tomate: 3500 (bolsa x 4)	Pechuga de pollo: 9000 (1 Lb)	
Lechuga: 2500 (unidad)	Pan: 5500 (1 bolsa)	
Zanahoria: 2500 (bolsa x 4)	Limón: 2000 (bolsa x 4)	
Vinagreta: 5500 (frasco)		
Pimienta: 1000 (sobre)		





Resultados esperados: Al final de la actividad se espera que cada integrante se sensibilice ante el gran valor nutricional de las verduras en los platos diarios, que aprendan a realizar recetas sencillas de gran valor nutricional al mismo tiempo que están realizando actividades lúdicas que las promueven llevándolos a la conclusión que cocinar puede ser divertido.

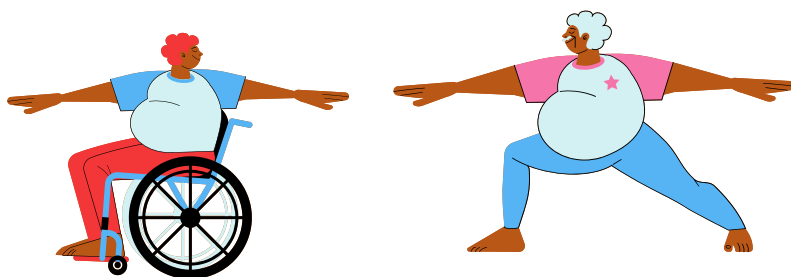
Actividad de cierre: El facilitador finalizará la actividad preguntando a los participantes ¿Qué aprendiste?, ¿Cuál receta te pareció más fácil de preparar?, ¿Cuál te gustó más?

Indicaciones para la aplicación: El facilitador planteará unos retos que los participantes deberán cumplir ¿Que tal si combinas ingredientes y te inventas una receta?



ACTIVIDAD #5

Razones de peso



Notas para el facilitador

- Para la actividad el pañuelito, se dividen en 2 equipos numerados equitativamente, cuando estén conformados se inicia el juego donde se nombrará unos de los números, y quien llegue primero y coja el pañuelo genera punto ganador para su equipo.
- El equipo perdedor sacará una ficha la cual contendrá diferente información sobre las enfermedades crónicas no transmisibles (Hipertensión, Diabetes, Dislipidemia, Enfermedad cardiovascular), se deberán socializar características principales de las mismas.
- Usar rotafolio.

Objetivo de la actividad

Contribuir al fomento de hábitos alimentarios balanceados y estilos de vida saludable, con el fin de disminuir el aumento de peso no saludable, y evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en los participantes, y que puedan ser replicadores de los mismos con su familia y/o red de apoyo una vez finalicen su proceso de resocialización.

Duración: 60 minutos

Materiales

- Video educativo: sobrepeso y obesidad, y enfermedades crónicas no transmisibles.
- Rotafolio con imágenes del sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.
- Hojas tamaño carta.
- Lapiceros o lápices.
- Pañuelo.





Descripción de la actividad

- Se inicia con saludo, descripción y objetivo de la actividad a los participantes.
- Se revisa la totalidad de participantes y de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, se verifica si el participante presenta restricciones en la movilidad, restricción médica o alteraciones en la conducta; debe verificarse el caso y tomarse la decisión frente a si participa o no de la actividad.
- Se brindan conocimientos a los participantes a través de un video educativo acerca del sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Después se divide el grupo entre quienes puedan desarrollar la actividad 1 y la 2:

1. Actividad para participantes con restricción en la movilidad: ACRÓSTICO

- Se hace entrega de las palabras escritas en hoja tamaño carta: diabetes – azúcar; hipertensión – sal; dislipidemia –grasas; enfermedad cardiovascular; y sobrepeso – obesidad.
- Se diligencian en modo acróstico, para que los participantes realicen una frase, recomendación y/o sugerencia en cuanto a hábitos saludables que la prevengan dichas enfermedades; deben socializarlas con sus compañeros.

2. Actividad para participantes sin restricción en la movilidad: PAÑUELITO.

- Se inicia la actividad del pañuelito, la cual se explica cómo se define en la nota para el facilitador.
- Se continúa con la temática a través del rotafolio, donde se aclaran dudas, se comparten saberes y se refuerzan conocimientos.
- Se finaliza con la presentación de uno o varios hábitos saludables que prevengan la aparición de las enfermedades anteriormente mencionadas.





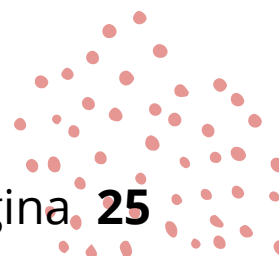
Resultados esperados: Se espera que los participantes logren:

- Identificar las características del sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a los malos hábitos alimenticios.
- Relacionar aquellos hábitos de vida saludables que permiten prevenir su aparición.
- Generar compromisos para iniciar con la modificación de uno de ellos por su bienestar, y para aplicación en su entorno familiar y/o red de apoyo.

Actividad de cierre: El facilitador preguntará a los participantes ¿Cuál es tu percepción de la anterior actividad?

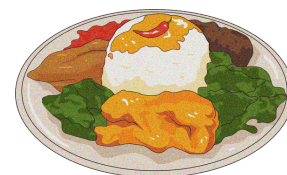
Indicaciones para la aplicación: El facilitador pedirá a los participantes identificar dentro de sus hábitos actuales cuáles no son saludables y empezar a modificarlos.

Te invitamos a que esta semana prepares todas tus bebidas sin azúcar.



ACTIVIDAD #6

El plato saludable de la familia colombiana.



Notas para el facilitador

Actividad de clasificación de alimentos en los diferentes grupos:

-Se dividen los participantes en 6 grupos y se clasifican con un grupo alimenticio.

-Inicialmente se muestra la imagen del plato colombiano dividido por colores.

-Se contará con alimentos en imágenes, los cuales, a través del juego de clasificación de alimentos, los participantes deberán poner en el grupo de alimentos que deben ir clasificados. Dentro de esta actividad se cuenta con 6 pistas que están clasificadas por color y beneficio de cada grupo de alimentos, las cuales ayudarán a realizar una clasificación más certera.

-En el espacio de reflexión, preguntar a los participantes sobre beneficios propios, para su familia y/o redes de apoyo, basadas en las siguientes preguntas:

¿Por qué es preferible los alimentos frescos y no procesados?

¿Por qué comer alimentos variados?

¿Qué cambios pueden hacer en la alimentación para que sea más saludable?

Reforzar el tema de nutrientes dentro de cada uno de los grupos de alimentos, importancia de las porciones y cantidades según edad.

Beneficios en el consumo de agua.

Procurar llegar a una lista de compromisos con los participantes.

Objetivo de la actividad

Fomentar el hábito de una alimentación saludable, balanceada y equilibrada a través del reconocimiento de los beneficios de cada uno de los grupos de alimentos; en beneficio del participante, y de aplicación con su familia y/o red de apoyo una vez finalice su proceso de resocialización.

Duración: 60 minutos

Materiales

Impresión del plato saludable con sus divisiones respectivas, en cartulina y plastificado.

Impresión de imágenes de alimentos y vaso de agua plastificadas.

Letreros de clasificación de los grupos de alimentos.

Cinta o plastilina.





Descripción de la actividad

- Se inicia con saludo, descripción y objetivo de la actividad a los participantes.
 - Se revisa la totalidad de participantes y de acuerdo a la actividad programada no se requiere dividir el grupo según criterios de inclusión o exclusión, esta es una actividad que permite la participación del grupo en pleno.
 - Se brindan conocimientos generales a los ciudadanos sobre lo que debe contener un plato saludable y sus grupos de alimentos.
- Así mismo se relacionan beneficios en los diferentes grupos de edad, teniendo en cuenta que podrán replicar esta información con sus familias y redes.
- Se realiza el juego: tingo – tingo - tango, donde la persona que pierda deberá responder a preguntas asociadas a la información brindada sobre el plato saludable.

Preguntas:

1. ¿Qué beneficios trae consumir frutas y verduras?
2. ¿Cuáles son los beneficios de los lácteos?
3. ¿Cuántos grupos de alimentos tiene el plato saludable?
4. ¿Cuáles son los 2 hábitos saludables que se ven reflejados al lado del plato saludable?
5. ¿Cuáles son los 2 grupos de alimentos que tienen menor representación en el plato saludable, y que deben consumirse en menor cantidad?
6. Mencione 3 alimentos que integren el grupo de alimentos de cereales, plátanos y tubérculos.

- Se continúa con la actividad de clasificación de alimentos en los diferentes grupos, donde se invita a los participantes a que, en un plato dibujado grande ya ubicado en la mesa, que además contiene unas divisiones por grupos de alimentos, los ubiquen y clasifiquen en el plato según al grupo que corresponda.

Para el desarrollo de esta actividad se contará con algunas pistas que enfoquen a los participantes frente al grupo de acuerdo al color y beneficio que se nombrará.

Pistas:

1. Amarillo: Estos alimentos nos dan energía, pero debemos controlar su consumo ya que nos pueden llevar al aumento de peso.

2.Verde: Son alimentos que nos proveen muchas vitaminas y minerales, mientras más frescos mejor, se usan en ensaladas.

3.Azul: Alimentos que fortalecen nuestros huesos y dientes.

4.Naranja: Estos alimentos nos ayudan a regenerar tejidos y a formar músculos.

5.Rojo: Se deben controlar para el corazón cuidar, las encontramos de origen animal y de origen vegetal.

6.Morado: Endulzan todo lo que comamos, pero pueden enfermarnos.

- Se revisa que la ubicación y clasificación de alimentos estén acordes a los grupos seleccionados y se hace devolución de aciertos y desaciertos.

-Se finaliza con la presentación de opciones de preparaciones saludables dentro de los grupos ya definidos con alimentos disponibles y asequibles a la canasta de alimentos de los participantes, sus familias y/o redes de apoyo.

- El facilitador hace cierre con una reflexión frente al tema.





Resultados esperados: Se espera que los participantes a través del plato saludable de la familia colombiana logren:

- Elegir una alimentación variada y adecuada en cantidad y porciones.
- Identificar los beneficios y riesgos en el consumo de manera excesiva o mínima de los diferentes grupos de alimentos.
- Hacer elecciones saludables para su alimentación, la de su familia y/o red de apoyo.
- Preferir alimentos frescos y menos procesados.
- Encontrar opciones de preparaciones saludables con los alimentos disponibles en el momento, que se encuentren en cosecha y que sean accequibles.
- Fomentar el consumo de agua.

.Actividad de cierre: El facilitador pedirá a los participantes realizar y exponer una cartelera con recomendaciones con base al plato saludable que se pueda compartir con los compañeros y tu familia.

Indicaciones para la aplicación: El facilitador propondrá a los participantes el siguiente reto ¿Qué tal si compartes la información aprendida y la cartelera con las manipuladoras de alimentos de la institución?



ACTIVIDAD #7

¡Prevenir es mejor que curar!

Notas para el facilitador

El facilitador les mostrará a los participantes el equivalente de azúcar de una gaseosa, jugos procesados, bebidas achocolatadas para que los participantes comprendan realmente cuanta cantidad ingieren, también les hablará de la importancia de revisar el nuevo etiquetado de los paquetes.

Al final de esta sensibilización les pedirá que realicen una presentación de opciones de consumo de otros alimentos que pueden reemplazar estos alimentos dañinos y cuánto puede costar y el beneficio.

Objetivo de la actividad

Fortalecer adecuadas prácticas en alimentación a través del reconocimiento de alimentos y productos ultra procesados y dañinos para la salud que reduzcan la aparición de enfermedades.

Duración: 60 minutos

Materiales

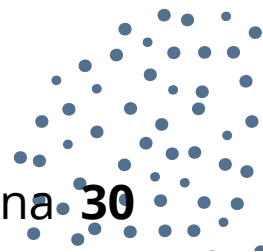
- Tablero
- Marcadores
- Medio pliego de papel periódico o cartulina
- Azúcar, cucharas y bolsas pequeñas transparentes
- Envolturas de paquetes de mecatos





Descripción de la actividad

- Se inicia con saludo, descripción y objetivo de la actividad a los participantes.
- Se revisa la totalidad de participantes para dividir el grupo en 2 para la actividad el ahorcado; de acuerdo a la actividad programada no se requieren otras actividades según criterios de inclusión o exclusión, esta es una actividad que permite la participación del grupo en pleno.
- Se brindan conocimientos a los participantes sobre la importancia de reducir el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, que favorecen el sobrepeso y la obesidad y la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.
- Se continua con la actividad: ahorcado, la cual se realiza en 2 grupos.
En el tablero se tendrán el dibujo del ahorcado con los espacios que deben llenar con las letras que deben mencionar los participantes para adivinar las palabras que irán encaminadas hacia el tema. Palabras: gaseosa, papas fritas, mecato, dulces, jugos de caja, bombones, etc.
- El grupo perdedor deberá recrear una escena en el ámbito familiar o social donde relacionen los diferentes hábitos que conllevan a un consumo inadecuado de alimentos, y deberán reflejar en un cartel una recomendación saludable frente a la prevención del consumo de este tipo de productos.
- Se finaliza la actividad, con la demostración de la cantidad de azúcar que contienen las bebidas comerciales, y las etiquetas nutricionales de los empaquetados, con el fin de socializar riesgos para la salud con su consumo frecuente, así se establece que cada grupo diseñe en base a algunos alimentos disponibles en su canasta, preparaciones saludables y con menos riesgo de generar enfermedades, teniendo en cuenta evitar la sal, el azúcar, el aceite. Se socializan los menús creados.
- Se finaliza con una infografía tipo pancarta en físico o presentada en medio audiovisual donde se establezca un paralelo entre:
 1. Alimentos con azúcares naturales vs. añadidos.
 2. Alimentos con adición de sal y condimentos vs. especias y verduras naturales.
 3. Grasas origen animal vs. Grasas origen vegetal.
- El facilitador hace cierre con una reflexión frente al tema.



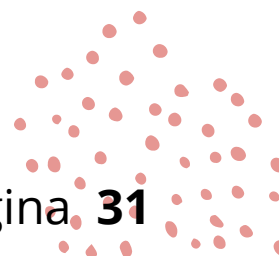


Resultados esperados: Se espera que los participantes puedan replicar la siguiente información con su círculo más cercano:

- Los alimentos, productos y preparaciones que deben disminuir por el alto contenido de sal, azúcar y/o grasas.
- Principales enfermedades que se desencadenan frente al consumo inadecuado de:
 1. Sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio que conllevan a la elevación de la tensión arterial.
 2. Aceite vegetal y margarina; grasas de origen animal como mantequilla y manteca que pueden llevar a enfermedades cardiovasculares.
 3. Azúcares, gaseosas, y dulces que conllevan al sobrepeso, y al riesgo de presentar diabetes.

Actividad de cierre: El facilitador pedirá a los participantes realizar una infografía con la información vista ¿cuál sería tu sugerencia para sustituir el azúcar en los alimentos?

Indicaciones para la aplicación: El facilitador invitará a los participantes a no añadir azúcar a tus jugos y consumirlos solo con el dulce de la fruta.



ACTIVIDAD #8

¡Hagamos un recorrido y evaluemos las actividades!

Notas para el facilitador

El facilitador deberá iniciar con saludo y socializar el objetivo de la actividad.

- Continuará con la actividad, con un ejercicio participativo donde entregará a cada participante una hoja con un lapicero o color, en donde les explicará que se desarrollará y la finalidad frente a los aprendizajes de la estrategia.

- Se prosigue explicando a los participantes como se llevará a cabo la encuesta de evaluación, donde es necesario hacer énfasis en la escala de clasificación de 1 a 5, según grado de satisfacción para las tres preguntas que se deben responder, con su respectiva explicación.

- Se finaliza con la expresión de los participantes frente a la percepción descrita de las actividades desarrolladas en toda la estrategia.

Objetivo de la actividad

Evaluar a través de una encuesta de evaluación las actividades lúdico pedagógicas implementadas en cada una de las sesiones educativas de la estrategia "Tu cuerpo te habla", con el fin de identificar aspectos positivos y aspectos por mejorar.

Duración: 60 minutos

Materiales

- Encuestas de evaluación impresas
- Lapiceros
- Hojas en limpio
- colores





Descripción de la actividad

- Se inicia con saludo, descripción y objetivo de la actividad a los participantes.
- Se Inicia la actividad con un ejercicio participativo donde entregamos a cada participante una hoja con un color, en esta deben registrar una actividad, un evento, un aprendizaje, una palabra, un dibujo o algo que represente el aprendizaje en la estrategia, la cual se socializará con el grupo al finalizar la sesión a modo de cierre de la misma.
- Se continua con la entrega de encuestas de evaluación a cada uno de los participantes para su diligenciamiento, se brindan 20 minutos para su realización, y al finalizar se abre el espacio para compartir si alguien lo desea.

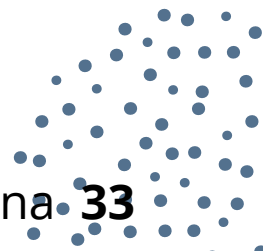
Resultados esperados: Se espera que los participantes logren:

-Dar una calificación en una escala de 1 a 5, teniendo en cuenta que:

1. No satisfecho
2. Poco satisfecho
3. Medianamente satisfecho
4. Satisfecho
5. Muy satisfecho

La cual será medida en relación a las siguientes preguntas:

1. Las actividades definidas dentro de cada una de las sesiones de la estrategia "Tu cuerpo te habla" ¿Con qué percepción lo dejan? ¿Por qué?
2. ¿El tiempo utilizado para las sesiones son acordes para las temáticas trabajadas? ¿Por qué?
3. En una percepción general de la estrategia, califique el nivel de satisfacción, ¿Invitaría a otras personas a participar de ella? ¿Por qué?



ACTIVIDAD # 9

¿Que aprendí, y qué estoy implementando de la estrategia?

Notas para el facilitador

El facilitador deberá iniciar con saludo y socializar el objetivo de la actividad.

-Se prosigue explicando a los participantes como se llevará a cabo la encuesta de evaluación.

- Se finaliza con la expresión de los participantes frente a la percepción descrita de lo aprendido y compromisos que quedan de la estrategia.

Objetivo de la actividad

Recoger conceptos aprendidos de cada uno de los participantes de la estrategia.

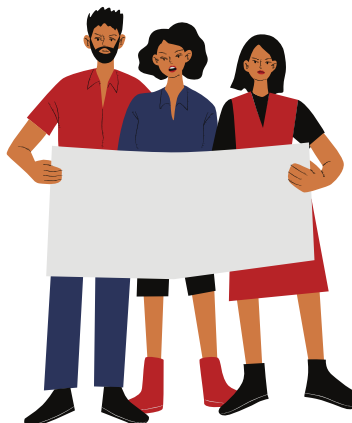
Duración: 60 minutos

Materiales

Hojas en blanco

Lapiceros

Encuestas impresas





Descripción de la actividad

-Se inicia con saludo, descripción y objetivo de la actividad a los participantes.

-Se espera que los participantes logren:

A continuación, se abre pregunta para respuesta abierta:

1.¿Qué temas le generaron mayor interés, mencione 3, y que aprendizajes obtuvo?

2.¿Qué cree que faltó dentro de la estrategia? ¿Por qué?

3.¿Cumplió sus expectativas? Si – No ¿Por qué?

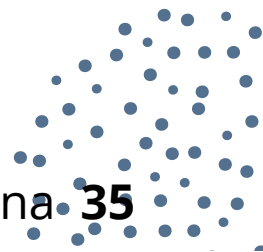
4.¿Cree que en las sesiones en las que participó obtuvo herramientas de aprendizaje y de aplicación para su vida, como para compartir con su familia y/o red de apoyo? Si – No ¿Por qué?

Resultados esperados: Se espera que los participantes logren hacer devolución de manera escrita de lo siguiente:

-Aprendizajes obtenidos durante las actividades desarrolladas dentro de la estrategia.

-Hábitos de vida saludables que permiten prevenir la aparición del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

- Compromisos para iniciar con la modificación de hábitos no saludables y transformarlos en saludables, para aplicación en su entorno familiar y/o red de apoyo.



ACTIVIDAD # 10

Clausura de la estrategia

Notas para el facilitador

- El facilitador deberá iniciar con saludo y socializar el objetivo de la actividad.
- Se prosigue con la actividad en parejas, y expresión de los beneficios que deja la estrategia sobre alimentación sana y beneficios en la implementación de la actividad física, y que cada compañero socializará de su pareja.
- Se finaliza con la actividad de realizar el salpicón saludable generando un entorno de integración y cierre de actividades de la estrategia.

Objetivo de la actividad

Finalizar el proceso realizado a través de la estrategia “Tu cuerpo te habla”, de manera simbólica.

Duración: 60 minutos

Materiales

Frutas
Vasos
Cucharas
Cuchillos
Coca para mezcla



Descripción de la actividad

- Se inicia con saludo, descripción y objetivo de la actividad a los participantes.
- Se prosigue con la integración del grupo con actividad lúdica donde en parejas podrán compartir los beneficios obtenidos de la estrategia a manera personal, y que cada uno socializará de su compañero.
- Se continúa con la distribución de actividades frente a la realización de un salpicón saludable, con el cual se dará cierre a la actividad.

Resultados esperados: Se espera que los participantes realicen devolución de los aprendizajes obtenidos a través de una actividad práctica y de compartir, la cual genere un cierre satisfactorio.





● A MODO DE CONCLUSIÓN



Si bien el diseño de la cartilla está encaminada a la realización actividades para el autocuidado para mejorar los hábitos alimenticios y actividad física incluyendo criterios acordes a las condiciones especiales de la población elegida se debe tener en cuenta que cada individuo debe reforzar de acuerdo con su voluntad la implementación de estas herramientas brindadas a su diario vivir, para garantizar el éxito del trabajo propuesto.



El impacto de la estrategia se evidencia cuando se logra en los participantes el empoderamiento y la divulgación de los conocimientos y herramientas adquiridos en replica a sus entornos y sus círculos donde interactúan.



Anexo 1



ENSOPADOS

por: www.buscapalabras.com.ar

Sopa de letras de INGREDIENTES 158

S	H	C	D	T	D	E	E	E	A	U	E	T
E	O	J	S	I	A	O	E	U	A	C	P	L
A	M	I	L	R	O	T	N	R	A	P	V	I
T	T	M	R	A	A	Z	P	O	L	L	O	M
R	I	P	A	C	L	U	H	O	A	A	P	O
T	N	H	A	S	N	A	E	T	I	A	A	N
O	S	U	L	G	D	O	N	R	A	F	N	R
M	G	A	L	L	A	E	O	G	L	O	I	R
A	S	E	L	A	I	H	U	A	O	I	R	U
T	I	P	O	M	A	H	E	O	A	S	P	N
E	N	Y	I	N	C	S	R	R	A	M	A	R
T	R	P	A	E	E	N	P	Q	U	E	S	O
A	L	Z	L	P	O	O	O	J	L	L	L	U

Palabras a encontrar:

AGUACATE
QUESO
TOMATE
PAN

POLLO
ZANAHORIA
LIMON

SAL
PIMIENTA
LECHUGA

Esta sopa de letras fue realizada en buscapalabras.com.ar/crear-sopa-de-letras.php

¡En buscapalabras.com.ar/ensopados puedes jugar miles de sopas de letras compitiendo en tiempo real!

Anexo 2

Estrategia de promoción y comunicación para la Salud “Tu Cuerpo te Habla”

Nombre de la ficha: Criterios de inclusión / exclusión.

Fecha de creación: 24 de agosto de 2022.

Objetivo: Establecer los criterios de inclusión y de exclusión, orientados a la participación de la población adulta (18 -60 años), caracterizada en situación de o en riesgo de calle, que se encuentra institucionalizada en el Proyecto Granja de la Alcaldía de Medellín, ubicado en el municipio de Barbosa (Antioquia), en la estrategia de promoción y educación para la Salud “Tu Cuerpo te Habla”.

Alcance: Definición de criterios de inclusión y exclusión para la participación en la estrategia de promoción y educación para la Salud “Tu Cuerpo te Habla”.

Definiciones y términos:

Proceso de resocialización: Es el que propicia espacios de inclusión social, familiar y laboral a través de intervenciones terapéuticas, educativas y formativas orientadas al fortalecimiento de un proyecto de vida real, auto sostenible y socialmente aceptable. (35)

Fases de la estrategia: La estrategia estará conformada por tres fases:

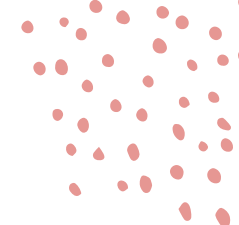

Sensibilización: Contará con 3 actividades que darán a conocer la estrategia.

Intervención: Hace parte de la segunda fase de la estrategia, en esta se implementarán 5 actividades lúdico-pedagógicas que buscan acercar a los participantes al buen manejo de la alimentación saludable y promoción de la actividad física.

Evaluación: Esta es la última fase de la estrategia donde se busca recoger aprendizajes asociados a las conductas alimentarias y actividad física, con 2 actividades definidas dentro de la cartilla.

Restricción médica: Son las circunstancias, actividades o todo aquello que el individuo no debe realizar durante su jornada, permitiendo desarrollar esta de forma segura.





Enfermedad de base: La OMS define enfermedad como "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible". (A pesar de ser numerosos los documentos encontrados en los que se referencia esta definición, no se ha encontrado la fuente primaria). Pueden existir algunas comorbilidades o enfermedades asociadas.

Restricciones de movilidad: La discapacidad física se refiere a la imposibilidad que limita el desempeño motor de brazos y/o piernas de la persona afectada.

Sobrepeso: El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El sobrepeso se clasifica con un IMC mayor a 25 kg/m² hasta 29.9 kg/m².

Obesidad: El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se clasifica en: grado 1= 30 - 34.9 kg/m², grado 2= 35 - 39.9 kg/m², grado 3 o mórbida= mayor a 40 kg/m²

IMC - Índice de masa corporal: 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/m²).

Alteraciones conductuales: Podríamos comprender las manifestaciones no adaptativas que le impiden o dificultan a un individuo el desarrollo o participación en una actividad grupal; tales como irritabilidad, agitación, inquietud, agresividad, perseveración, desinhibición, suspicacia, impulsividad, infantilismo e hipersexualidad.





CRITERIOS DE INCLUSIÓN

En cuanto criterios de inclusión, se establece, que el/la participante:

- A.** Se encuentre institucionalizado o institucionalizada en el Proyecto Granja de la Alcaldía de Medellín, ubicado en el municipio de Barbosa (Antioquia).
- B.** Expresa su decisión para la participación voluntaria en la estrategia.
- C.** Se encuentre en proceso de resocialización.
- D.** Participe de cada una de las fases de la estrategia (sensibilización, implementación y evaluación).
- E.** Cuenten con condiciones de movilidad que permitan la participación en las actividades físicas propuestas para cada encuentro.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

En cuanto criterios de exclusión, se establece, que el/la participante:

- A.** Lleve menos de un mes en proceso de resocialización en el Proyecto Granja de la Alcaldía de Medellín, ubicado en el municipio de Barbosa (Antioquia).
- B.** Que presente dificultades o limitaciones en la movilidad, que impidan el desarrollo de las actividades propuestas.
- C.** Que presente restricciones de salud que impidan la participación en las Actividades propuestas.
- D.** Que presente trastornos mentales o condiciones cognitivas que impidan el desarrollo de actividades grupales o la comprensión y seguimiento de las instrucciones necesarias para la participación en las actividades
- E.** Que presente alteraciones conductuales que impidan la participación en las actividades propuestas (agitación psicomotora o somnolencia).



ANEXO 3

Estrategia de promoción y comunicación para la Salud "Tu Cuerpo te Habla".

Nombre de la ficha: Caracterización.

Fecha de creación: 24 de agosto de 2022.

Objetivo: Definir los criterios de caracterización, de la población participante en la estrategia de promoción y educación para la Salud "Tu Cuerpo te Habla".

Alcance: Definición de criterios de caracterización, de la población participante en la estrategia de promoción y educación para la Salud "Tu Cuerpo te Habla".

Definiciones y términos:

Actividad física: La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Enfermedad de base: La OMS define enfermedad como "Alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible". (A pesar de ser numerosos los documentos encontrados en los que se referencia esta definición, no se ha encontrado la fuente primaria). Pueden existir algunas comorbilidades o enfermedades asociadas.

Restricciones de movilidad: La discapacidad física se refiere a la imposibilidad que limita el desempeño motor de brazos y/o piernas de la persona afectada.

Restricción médica: Son las circunstancias, actividades o todo aquello que el individuo no debe realizar durante su desempeño cotidiano, de manera que lo haga de forma segura.



Sobrepeso: El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El sobrepeso se clasifica con un IMC mayor a 25 kg/m² hasta 29.9 kg/m².

Obesidad: El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Se clasifica en: grado 1= 30 - 34.9 kg/m², grado 2= 35 - 39.9 kg/m², grado 3 o mórbida= mayor a 40 kg/m².

IMC - Índice de masa corporal: 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/m²).

CRITERIOS DE CARACTERIZACIÓN

1. Sexo F___ M___
2. Edad _____
3. Nivel educativo _____
4. ¿Realizas alguna actividad física? Si ___ No___
5. ¿Con qué frecuencia realizas actividad física? _____
6. ¿Tienes restricciones de movilidad? Si___ No___
7. ¿Cuentas con alguna restricción médica o enfermedad de base? Si___ No___
8. ¿Has sido diagnosticado con sobrepeso u obesidad? Si___ No___

