

PLAN PARA LA PROMOCIÓN PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA – PPSANAF

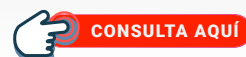
¿Qué es?

El plan PPSANAF es un proceso pedagógico que desarrolla estrategias de información, educación y comunicación IEC con enfoque diferencial, territorial y poblacional en los servicios sociales con apoyo alimentario de la SDIS.

¿Para qué?

Para movilizar la transformación de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física.

Se fundamenta en: el marco normativo internacional, nacional y distrital de Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá: **Construyendo Ciudadanía Alimentaria 2019-2031.**



¿Cómo se hace?

A través de estrategias de información, educación y comunicación IEC, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas o prácticas propicias para la salud y bienestar, conformadas por tres componentes:

- **Información** ¿qué requiere conocer o aprender?
- **Educación** ¿por qué y para qué es importante este conocimiento?
- **Comunicación** ¿qué necesita hacer o cambiar?

“Movimiento, alimentación y nutrición, el camino hacia tu mejor versión”



Pasos para diseñar una estrategia IEC:

1

Realice la determinación de prácticas o comportamientos: definición de temáticas y población. ¿Qué sucede? ¿Por qué sucede? ¿A quién le sucede? ¿Cómo les afecta? ¿Cómo se puede solucionar?

2

Establezca la metodología: estrategias para promover cambios de comportamientos.

3

Desarrolle la formulación de sesiones o herramientas pedagógicas: acciones a desarrollar para motivar la interacción, reflexión y transformaciones en los hábitos y prácticas del grupo.

4

Valoración de la estrategia: del proceso y del logro del objetivo planificado.



LÍNEAS TEMÁTICAS

Promoción de hábitos de alimentación saludable desde el inicio de la vida

Herramientas para la toma adecuada de decisiones en el momento de elegir los alimentos

Cambios de conductas o prácticas alimentarias que afectan la salud

Promoción del manejo higiénico sanitario de los alimentos

Promoción del consumo de alimentos naturales

Información sobre las consecuencias en la salud que genera el consumo de productos ultraprocesados

Prácticas de alimentación diferencial

Movimiento y actividad física

Mantenimiento del peso saludable