

Documento Componente Bien-estar Alimentario servicio Comedores Comunitarios

1. Nombre: Bien-estar Alimentario: Los encuentros para Saber y sentirse BIEN.

2. Objetivo general: Fortalecer la capacidad para la toma de decisiones conscientes e informadas sobre prácticas de alimentación saludables y sostenibles, y prácticas para la agencia del cuidado, aportando al Bien-estar de la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios.

3. Objetivos específicos:

- Reflexionar en torno a las prácticas de alimentación y de cuidado con la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios a través de encuentros que ofrezcan información veraz, suficiente y comprensible para el Bien-estar.
- Reconocer el carácter simbólico de las redes de apoyo para el cuidado a través de la reflexión individual y colectiva con la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios en el marco de los encuentros del componente.

4. Introducción:

El Plan Distrital de Desarrollo "Bogotá Camina Segura" plantea una visión de ciudad en la que sus habitantes no solo quieran estar, sino que también puedan desarrollar plenamente su potencial. Esta apuesta, traza como uno de sus objetivos que Bogotá confíe en su bien-estar, y que la ciudad sea un espacio donde sus ciudadanos tengan "la posibilidad efectiva de elegir sobre lo que quieren ser y hacer". Para lograrlo, no solo se busca garantizar la disponibilidad y el acceso a alimentos, sino también enfatizar la posibilidad que tienen las personas de elegir la vida que valoran, atendiendo a sus diversidades y contextos territoriales y poblacionales.

En este marco, uno de los programas del plan de desarrollo apuesta por la erradicación del hambre en Bogotá, a partir de acciones encaminadas a reducir los niveles de inseguridad alimentaria y contribuir a la garantía del derecho humano a la alimentación. Específicamente la Secretaría Distrital de Integración Social (en adelante SDIS), contribuye a este propósito con la oferta de los servicios sociales con componente nutricional del Distrito, a partir del proyecto 7953 Generación del Bien-estar alimentario y nutricional en Bogotá D.C.

En este caso, el Servicio Comedores Comunitarios, además de garantizar la disponibilidad y acceso a alimentos de calidad a las personas beneficiarias, se reconoce como un espacio social y comunitario, en el que se desarrollan acciones que permiten a los participantes explorar y elegir lo que desean ser y hacer.

En este documento, se detalla el Componente para el Bien-estar Alimentario de los Comedores Comunitarios, presentando los antecedentes de las apuestas en los proyectos previos; las premisas que guían conceptualmente el componente; la capacidad diseñada para dar alcance a la implementación del mismo; así como los contenidos temáticos que se desarrollan con la población beneficiaria. Por su parte, también se presenta la metodología de la estrategia pedagógica a través de la cual se implementa el componente, y los resultados obtenidos para el primer ciclo de implementación. Finalmente se presenta el proceso de seguimiento y valoración que orienta los ciclos de implementación de este.

5. Antecedentes:

En la siguiente imagen, se relacionan los antecedentes de los proyectos de seguridad alimentaria y nutricional que se implementaron en el Departamento Administrativo de Bienestar Social (2001 - 2006) y la Secretaría Distrital de Integración Social (2007 - 2020) y los énfasis del componente Inclusión Social.

Imagen 1. Proyectos Seguridad Alimentaria y Nutricional en Bogotá



Fuente: elaboración propia.

Al respecto, en el Plan de Desarrollo “Para vivir todos del mismo lado” 2001 – 2003, el programa “Nutrir para el Futuro”, surgió con el fin de proteger el bienestar alimentario y nutricional de la población del Distrito Capital. Durante este periodo se hizo un énfasis en el enfoque de derechos y capacidades, el cual apostaba por “una intervención más integral, pedagógica y formativa, orientada a cambiar costumbres y hábitos que influyen en la capacidad de los individuos para nutrirse”.

Posteriormente, el Plan de Desarrollo “Bogotá sin indiferencia, 2004 - 2008”, a través del programa Bogotá Sin Hambre y El proyecto 212 “Comedores Comunitarios: un medio para restablecer el derecho a la alimentación”, tenía como objetivo, “crear y fortalecer comedores comunitarios para mejorar las condiciones nutricionales y promover estilos de vida saludable de poblaciones en condiciones de pobreza y vulnerabilidad”. En este sentido, el proyecto apuntó a propiciar escenarios de participación de las comunidades en el ejercicio de sus derechos, con el propósito de fortalecer tanto el ámbito individual, como el colectivo.

Luego, el Plan de Desarrollo 2008 - 2012, “Bogotá positiva para vivir mejor”, a través del componente Inclusión Social buscó que se reconocieran las diferencias y que se generaran las condiciones para la consolidación de espacios en los cuales ganar autonomías y construir el ser social. Éste, se desarrolló a través de las siguientes etapas: el reconocimiento y sensibilización, la orientación, capacitación y participación. Y también, la organización, movilización y la Inclusión social económica y productiva.

En el Plan de Desarrollo “Bogotá Humana”, 2012 – 2016, desde el proyecto 730, se planteó la inclusión social desde el desarrollo de los siguientes aspectos: la inclusión social y reducción de la segregación. Este componente, promovía el desarrollo de capacidades, a través de acompañamiento y seguimiento en el hogar y el fortalecimiento individual y comunitario. Lo cual, se implementó a través de una estrategia intra, inter y trans sectorial, y promovió la garantía de derechos humanos y el desarrollo de habilidades y capacidades individuales.

El Plan de Desarrollo 2016 – 2020 “Bogotá mejor para todos”, a través del Programa: “Bogotá te Nutre” y del Proyecto 1098: “Bogotá te Nutre”, el componente Inclusión Social se enfocó en la formulación y seguimiento de los planes de atención individual y familiar PAIF de las familias participantes del comedor; el marco valorativo familiar y la formulación e implementación del plan de desarrollo de capacidades.

En el Plan de Desarrollo 2020-2024, “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI”, a través del Programa: “Sistema de Distrital de Cuidado” y el Proyecto 7745: “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, el componente Inclusión Social del servicio Comedores Comunitarios, planteó el desarrollo de seis (6) ejes: cuatro (4) ejes articuladores (sensibilización para la Inclusión Social, reconocimiento de capacidades, fortalecimiento de capacidades y diversidad y cultura) y dos (2) ejes transversales (articulación institucional y acompañamiento y seguimiento) sobre los cuales, se generó la atención de la población beneficiaria en el servicio Comedores Comunitarios.

Este recorrido por los antecedentes de los proyectos permite identificar que la mayoría de ellos han enfocado sus programas de seguridad alimentaria y nutricional desde una perspectiva de derechos, inclusión social y fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas. Estos han propendido no

solo por mejorar el acceso a alimentos, sino también por fomentar la autonomía, participación y desarrollo de habilidades para la vida de las personas beneficiarias. Han incluido estrategias para promover hábitos saludables, generar espacios de inclusión y fortalecer el acceso a servicios básicos, con acciones que apostaron por la integración de lo cultural y el entorno comunitario en los Comedores Comunitarios.

Reconociendo lo anterior, en el plan Distrital de Desarrollo "Bogotá Camina Segura" 2024- 2027, se incorpora al servicio Comedores Comunitarios, el componente Bien-estar Alimentario, en consonancia con el propósito de contribuir a la garantía del Derecho Humano a la Alimentación (DHA), desde la necesidad de entender lo alimentario más allá del acceso a alimentos, apostando por el fortalecimiento de la capacidad de la ciudadanía para tomar decisiones sobre sus prácticas alimentarias y de cuidado que influyen en su Bien-estar, basadas en información veraz, suficiente y comprensible.

5. Marco/Referente conceptual

En este apartado se presenta el marco conceptual del componente, detallando la definición de Bien-estar Alimentario; y las tres premisas que articulan los conceptos clave al componente. Luego, se describen las líneas que guían su implementación y las temáticas asociadas a cada línea de acción. Posteriormente, se presenta la capacidad que le da alcance al componente, junto con las realizaciones o los "poderes" para el fortalecimiento de ésta. Este marco establece las bases teóricas y prácticas para garantizar el enfoque del componente.

5.1 ¿Qué se entiende por Bien- estar Alimentario?

Según el plan de desarrollo distrital "Bogotá Camina Segura", el concepto de "Bien-estar" se basa en el enfoque de desarrollo humano, que entiende el bienestar como las oportunidades reales que tienen las personas para vivir una vida que valoran. Así, el plan de desarrollo define el Bien-estar como "la posibilidad efectiva que tiene la ciudadanía de elegir lo que quiere ser y hacer"¹. Siendo este, uno de los objetivos principales para promover el bienestar individual y colectivo en los diversos entornos y territorios.

De esta manera, a partir de este concepto (Bien- estar) se entiende que estar bien, no solo depende de tener recursos o bienes, sino que implica contar con oportunidades para lograr lo que se valora y participar en la sociedad. Esto sucede, cuando las personas tienen más posibilidades que antes de alcanzar lo que quieren ser y hacer. (Macció, 2018). ²

En este sentido, para identificar si una persona tiene más posibilidades que en el pasado de lograr lo que valora, Amartya Sen, plantea un enfoque de capacidades, desde el cual se entiende que una capacidad hace referencia a "las diversas combinaciones de funcionamientos (seres y haceres) que una persona puede lograr" (Sen, como se citó en Deneulin & Shahani, 2009). ³ En otras palabras, las

¹ Alcaldía de Bogotá (2024), Plan de desarrollo económico, social, ambiental y de obras públicas del distrito capital 2024-2027 "Bogotá camina segura"

² Macció, J. (2018). Introducción al enfoque de las capacidades: Aportes para el Desarrollo Humano en América Latina. Editado por Séverine Deneulin, Jhonatan Clausen y Areli Valencia. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Manantial, 2018. ISBN 978-987-500-225-8 [en línea]. Ensayos de Política Económica, 2(6). Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8635>

³ Deneulin, S. & Shahani, L. (Eds.). (2009). *An introduction to the human development and capability approach: Freedom and agency*. Earthscan, in association with the International Development Research Centre (IDRC).

capacidades dan cuenta, por un lado, de los logros que evidencian las posibilidades reales de las personas para alcanzar aquello que valoran, y por otro, de las oportunidades que tienen para acceder a dichos logros (Deneulin & Shahani, 2009).

Partiendo de lo anterior, se define el Bien- Estar Alimentario para el servicio Comedores Comunitarios, como **la posibilidad efectiva que tienen las personas beneficiarias del servicio para tomar decisiones consientes e informadas sobre sus prácticas alimentarias y de cuidado para la consecución de lo que quieren ser y hacer**. En este sentido, la comprensión del Bien-estar Alimentario no se limita al acceso a los alimentos, sino que reconoce el contexto social y cultural en el que se encuentran las personas que asisten al servicio, y, a partir de esta comprensión, se entiende lo alimentario de manera contextual.

Esto posiciona al Comedor Comunitario como un espacio donde el Bienestar Alimentario se entiende de manera integral, considerando su relación con el entorno, los alimentos, los factores ambientales, sociales y culturales que lo determinan. Este enfoque es esencial para que el servicio promueva un lugar en el que las personas puedan ser y hacer lo que valoran, en consonancia con las particularidades de su territorio, y específicamente en el contexto de su Comedor Comunitario.

5. 2 Las tres premisas conceptuales que enmarcan el componente

Se tuvieron en cuenta tres premisas conceptuales que enmarcan las acciones y contenidos que se desarrollan en el componente de Bien-estar Alimentario. Estas provienen de los conceptos de (i) Derecho Humano a la Alimentación; (ii) Ciudadanía Alimentaria; y (iii) Redes de apoyo para el cuidado. A continuación, se presentarán los conceptos señalados y posteriormente la forma como enmarcan las 3 premisas.

En cuanto a los dos primeros conceptos, de conformidad con lo dispuesto en la Política Distrital de Seguridad Alimentaria y Nutricional: “Construyendo ciudadanía alimentaria 2019-2031”⁴, se precisan las siguientes definiciones:

(i) Derecho humano a la alimentación: se define como “el derecho a tener acceso regular, permanente y sin restricciones a la alimentación, ya sea directamente o a través de la compra, a un nivel suficiente y adecuado, tanto en términos cualitativos como cuantitativos, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a la que el consumidor pertenece y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, satisfactoria, digna y libre de temor”⁵. (Relator Especial sobre el Derecho a la Alimentación de Naciones Unidas, 1999).

(ii) Ciudadanía alimentaria: este es un concepto orientador que integra dos referentes conceptuales fundamentales, la Seguridad Alimentaria y Nutricional y la Soberanía Alimentaria. Se define como “la práctica de comportamientos relacionados con los alimentos que apoyan, en lugar de amenazar,

⁴ Alcaldía Mayor de Bogotá. CONPES D.C. 09. Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá: “Construyendo Ciudadanía Alimentaria 2019-2031”, 20 de diciembre de 2019

⁵ Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas (1999)- Observación General no. 12 sobre el derecho a una alimentación adecuada.

el desarrollo de un sistema alimentario democrático, social y económicamente justo y ambientalmente sostenible”⁶ (Wilkins, 2005).

Para la comprensión de este concepto, se retoma la definición que hacen Gómez, Benito y Lozano, del ciudadano alimentario como “aquel individuo que tiene acceso a una alimentación suficiente, sana y de calidad o se moviliza por conseguirla; un ciudadano que se interesa activamente por definir y ejercer sus preferencias alimentarias, lo que requiere un esfuerzo por informarse no solo de en qué consiste una alimentación sana y suficiente, sino también de las condiciones y los procesos de la producción y distribución de los alimentos a lo largo de la cadena alimentaria, y que es consciente de las implicaciones de equidad social, ambientales y del bienestar de los animales, lo que se resume en la expresión de una alimentación sostenible; un ciudadano que, además, desarrolla prácticas alimentarias personales consecuentes con esas orientaciones de valor y esos marcos cognitivos, y participa de alguna manera en acciones colectivas orientadas en ese mismo sentido, y que persigue participar en la gobernanza de los asuntos alimentarios”⁷. (Gómez Benito & Lozano, 2014).

Al respecto y en clave de especificar la ciudadanía Alimentaria para el componente Bien-estar Alimentario en el servicio Comedores Comunitarios, se entiende esta, como una noción conceptual que apunta a suscitar reflexiones en la población beneficiaria de este servicio, en torno al rol que asumen como ciudadanas y ciudadanos corresponsables en el reconocimiento del derecho social a una **alimentación suficiente, saludable, de calidad y sostenible**, tanto en el ámbito individual (consigo mismo), en el privado (en su hogar), como en el colectivo (con las personas con las que se relacionan en el Comedor Comunitario).

En este sentido y haciendo un ejercicio de aplicación de algunas de las proposiciones de Gómez-Benito & Lozano, es preciso describir las dos primeras premisas conceptuales que darán alcance a la ciudadanía alimentaria en el marco del componente de Bien-estar Alimentario:

Premisa 1: La ciudadanía alimentaria implica la precondition de la autonomía y capacidad del ciudadano para definir y ejercer sus preferencias alimentarias. Lo cual conlleva a: i) promover la reflexión en torno a información veraz, suficiente y comprensible sobre la alimentación y los aspectos sociales (prácticas culturales y sociales que inciden en la alimentación), que influyen en esta, ii) Reconocer las dinámicas personales, familiares y territoriales en la vida de las personas beneficiarias del servicio Comedores Comunitarios que inciden en su Bien-estar y iii) resignificar el rol de la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios como ciudadanos diversos con agencia de su propio Bien-Estar.

Premisa 2: la ciudadanía alimentaria es también una cuestión de Corresponsabilidades, de derechos y deberes u obligaciones hacia las personas que hacen parte del Comedor Comunitario, los integrantes de sus hogares y hacia el medio ambiente, ésta última, en términos de como las

⁶ Wilkins, J. L. (2005). Eating right here: Moving from consumer to food citizen: 2004 presidential address to the agriculture, food, and human values society, Hyde Park, New York, June 11, 2004. Agriculture and Human Values, 22(3), 269–273. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10460-005-6042-4>

⁷ Gómez-Benito, C. & Lozano C. Construyendo Ciudadanía Alimentaria. ¿Consumidores o ciudadanos?. Reflexiones sobre el concepto de Ciudadanía Alimentaria. Panorama Social, Número 19, 2014.

decisiones que se toman en materia alimentaria (producción, acceso, consumo y distribución), contribuyen o no al cuidado del planeta.

Por su parte, comprendiendo el Comedor Comunitario, más allá del espacio físico, como un escenario de encuentro multicultural e intergeneracional, con un arraigado sentido de pertenencia apropiación y cohesión, donde se crean y fortalecen vínculos con otros, el componente Bien-estar Alimentario, reconoce la existencia de las redes desde la reflexión en torno a la función de apoyo y cuidado que cumplen en las comunidades y en los territorios. Estas redes se crean de forma natural no intencionada, dadas las dinámicas propias territoriales.

(iii) Redes de apoyo para el cuidado:

Las redes de apoyo para el cuidado, se pueden comprender como una serie de relaciones vinculantes entre las personas, en un territorio o contexto específico, en este caso el Comedor Comunitario, que permite proponer y encontrar alternativas de solución mediadas por los intereses o necesidades individuales o colectivos. **Estas redes se crean y se recrean permanentemente, dándose en la vida comunitaria a través de la formación de vínculos con los otros construyendo el tejido social que le permite a las personas generar canales fluidos de comunicación y solidaridad en la que se encuentran aprendizajes, posibilidades de conocimiento e intercambio de ideas y saberes, sin beneficio intencional**⁸.

El cuidado, emerge en la construcción o surgimiento de estas redes, como una necesidad imprescindible para todas las personas, fundamental para garantizar la vida, donde las comunidades consolidan prácticas, hábitos, creencias y formas de organizar socialmente el cuidado. Este, se compone de diferentes acciones y actitudes, implica no solo la satisfacción de necesidades básicas, sino también, comprende atender necesidades emocionales y sociales. Cuidar, entonces, es también brindar, recibir y autogestionar apoyo emocional y valoración; incluye las tareas cotidianas de gestión y sostenimiento de la vida, el mantenimiento de los espacios y bienes domésticos, el cuidado de los cuerpos, el cuidado de otras personas, de las relaciones sociales y las emociones⁹.

Según la CEPAL, el cuidado es “una actividad específica que incluye todo lo que hacemos para mantener, cuidar y reparar nuestro mundo, de modo que podamos vivir en él tan bien como sea posible. Ese mundo incluye nuestros cuerpos, nuestro ser y nuestro ambiente, todo lo cual buscamos para entretener una compleja red de sostenimiento de la vida” (2010)¹⁰.

De forma que se plantea la siguiente premisa orientadora del componente:

Premisa 3:

⁸ Gállego-Diéguez J, Lineros-González C, Nuin-González B, Sastre-Pazd M. En-red-ando: dialogando sobre salud comunitaria y redes. Informe SESPAS 2018. Gac Sanit. 2018 Octubre; 32(S1): p. 63–65

⁹ Aranda B, Pando M. Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. Revista IIPSI. UNMSM. 2013 Mayo; 16(1).

¹⁰ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2010). ¿Qué Estado para qué igualdad? XI Conferencia Regional sobre la Mujer de América Latina y el Caribe. Brasilia: CEPAL

En los Comedores Comunitarios, se desarrollan dinámicas de cuidado individual y colectivo. Estas dinámicas surgen de interacciones de intercambio y cooperación entre las personas beneficiarias, en las que se establecen genuinamente, vínculos que pueden suscitar redes de apoyo a partir de relaciones de confianza, de vecindad y reciprocidad; estos elementos, se convierten en las bases para el reconocimiento de las redes de apoyo para el cuidado. En el desarrollo del componente Bien-estar Alimentario, se propende por el reconocimiento del carácter simbólico de las redes de apoyo, especialmente en torno al cuidado. El carácter simbólico emerge del sentido que dan las personas a estas relaciones en el transcurrir cotidiano, para el cuidado de si y de los otros en la comunidad.

5.3 Líneas orientadoras del componente para el Bien-estar Alimentario desde un abordaje contextual

Se entenderá el Bien-estar Alimentario en el componente desde dos líneas orientadoras, estas son:

- (i) El Bien-estar alimentario es saludable y sostenible

Atendiendo a las premisas conceptuales que dan alcance al ejercicio de la ciudadanía alimentaria, como el reconocimiento al derecho social de tener una alimentación, **saludable**, suficiente de calidad y **sostenible**, cabe aclarar que esta línea se enfoca al propósito de fortalecimiento de capacidades en esta materia.

Para este fin, se reconoce la influencia de las prácticas alimentarias en el bienestar de los beneficiarios, en tanto la alimentación saludable y sostenible: (a) interviene en el crecimiento y desarrollo óptimo de todos los individuos, (b) apoya el funcionamiento y el bienestar físico, mental y social en todos los momentos del curso de vida de las generaciones presentes y futuras, (c) contribuye a la prevención de la malnutrición en todas sus formas (es decir, desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad), (d) aporta en la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación; (e) favorece la preservación de la biodiversidad y el cuidado del planeta y (f) dialoga con los saberes y memoria alimentaria.

En segundo lugar y en concordancia con lo anterior, se alinea con el reconocimiento de derechos sociales, como el derecho humano a la alimentación, aportando al ejercicio de la ciudadanía alimentaria. Estos dos elementos, permiten señalar que el Bien-estar Alimentario no se reduce a la promoción de prácticas en torno a la alimentación saludable y sostenible, sino que abordará lo alimentario, atendiendo al contexto social y cultural en el que se encuentran las personas que acceden a un servicio para la atención alimentaria y nutricional.

En tercer lugar, se reconoce a las personas en relación con su sistema alimentario, como agentes de su propio Bien-estar, en un contexto específico. Reforzando la idea, de que el Comedor Comunitario es un espacio en el que se participa y se construyen redes, en el que se consumen alimentos saludables, se moviliza información para la toma de decisiones y se agencia la corresponsabilidad en torno a situaciones que claramente afectan la salud del planeta, como lo es la generación de desperdicios de alimentos.

- (ii) El Bien-estar Alimentario reconoce el Cuidado para el Bien-estar

Esta línea está orientada al reconocimiento de las prácticas de cuidado, entendiendo que estas no solo se realizan hacia las otras personas, sino que uno de los elementos esenciales del cuidado tiene

que ver con la promoción de la autonomía para el autocuidado. En este sentido, es indispensable fomentar herramientas para atender las necesidades emocionales propias¹¹. El componente aborda lo anterior, desde la reflexión en torno a las prácticas de cuidado, lo cual, permite a las personas reconocer aquellas que contribuyen al autocuidado individual (físico y emocional) y al colectivo (redes de apoyo y cuidado), los anteriores como elementos esenciales del cuidado para el Bien-estar.

En el componente, también se realiza un especial énfasis en las labores de cuidado que tradicionalmente ha asumido las mujeres, desde el enfoque de género; se apunta a brindar información y facilitar encuentros que permitan el reconocimiento de las brechas existentes entre los géneros, para contribuir la transformación de los entornos en los que transcurre las vidas de las personas beneficiarias del servicio.

En coherencia con lo anterior, desde esta línea del componente, se brinda información veraz, suficiente y comprensible para el cuidado, incluyendo la prevención de violencias y la gestión de las emociones, promoviendo la adquisición de herramientas que les permitan a las personas agenciar prácticas de cuidado para su bien-estar. Esto a partir de, (i) la participación en encuentros para el bien-estar, (ii) la reflexión colectiva sobre el abordaje de estos aspectos, y (iii) para los casos en los que se presenten vulneraciones de derechos, eventos de salud mental o situaciones de violencias y se requiera la activación de rutas o la atención especializada en los espacios destinados para estos fines; tener información disponible para que se pueda hacer uso y gestionar la activación de rutas o la solicitud de atención por talento humano especializado de instituciones y sectores competentes.

5.4 La Capacidad para contribuir a la consecución del Bien-estar Alimentario

Para materializar esta apuesta en el contexto del servicio Comedores Comunitarios, se definió la siguiente capacidad a través de la cual se da alcance al enfoque conceptual del componente, a saber:

- Capacidad para la toma de decisiones conscientes e informadas sobre prácticas alimentarias saludables y sostenibles, y prácticas para el cuidado, contribuyendo a que la población beneficiaria del Servicio Comedores Comunitarios elija sobre lo que quiere ser y hacer para su bien-estar.

La anterior capacidad, se lleva a la práctica a partir de una serie de logros que evidencian las posibilidades que tienen las personas para alcanzar aquello que valoran en el marco de la toma de decisiones consientes e informadas sobre las prácticas alimentarias y situaciones cotidianas que influyen en su bien-estar. En palabras de Sen, se compone de una serie de logros o realizaciones que dan cuenta de "las diversas combinaciones de funcionamientos (seres y haceres) que una persona puede lograr" (Sen, como se citó en Deneulin & Shahani, 2009).

Para la consecución de esta capacidad se requiere que las personas se sitúen como agentes de su bien-estar, es decir como "alguien que actúa y genera cambios" (Sen, 1999, p. 19). Esta agencia, se

¹¹ A. Gúezmes García y M. N. Vaeza (coords.), "Avances en materia de normativa del cuidado en América Latina y el Caribe: hacia una sociedad del cuidado con igualdad de género", Documentos de Proyectos (LC/TS.2022/175/Rev.1), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)/Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU-Mujeres), 2023.

expresa a través de la participación y la toma de decisiones en los distintos contextos y entornos. (Deneulin & Shahani, 2009). Lo cual, sitúa la consecución de la capacidad desde un ejercicio de corresponsabilidad, en la que a través de las acciones del componente se presenta información veraz, suficiente y comprensible, y las personas beneficiarias del servicio participan y emplean esta información para la toma de decisiones en sus cotidianidades.

Desde esta perspectiva, los logros a partir de los que se define la capacidad son denominados como los *Poderes para el Bien-Estar*, entendiéndolos como las realizaciones de la capacidad que están en el marco de los ejes temáticos del Componente. En palabras sencillas, se conciben como los pasos intermedios para que las personas puedan elegir libre y conscientemente, desde un ejercicio reflexivo de autonomía y agencia, contribuyendo a la transformación en los diferentes ámbitos de su vida.

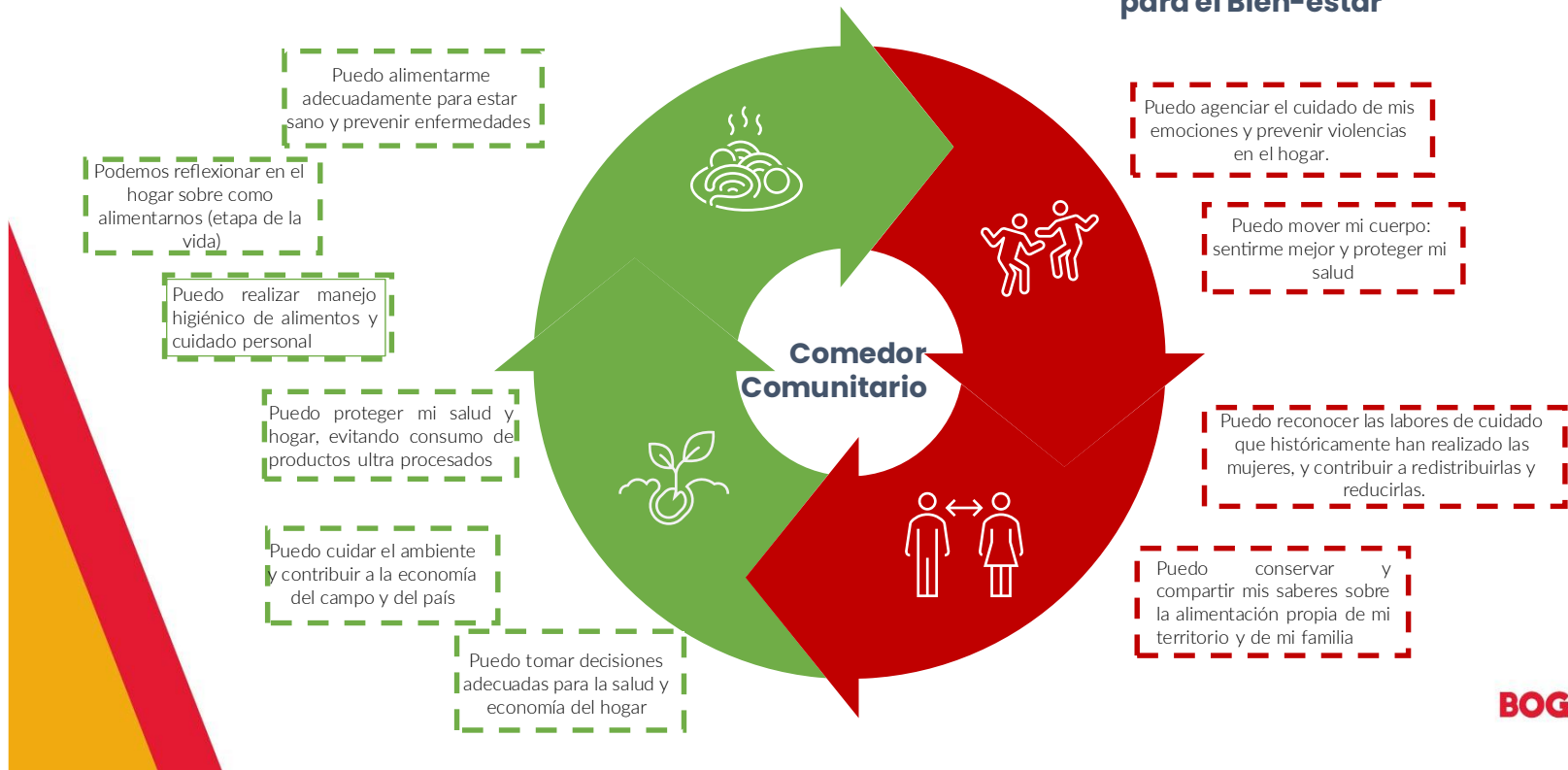
Así, se habla de los *Poderes (Puedo o podemos) para el Bien-Estar*, este concepto enfatiza en la posibilidad de reflexionar y la posibilidad de hacer. La posibilidad de reflexionar hace referencia al proceso de análisis de las situaciones cotidianas mediadas por la información veraz, suficiente y comprensible y que promueva la reflexión permanente de las causas y consecuencias de la toma de decisiones en la vida común. El segundo supuesto (poder hacer), se aborda desde la posibilidad de acción o de agencia de las personas, en tanto, antecedida de las reflexiones frente a temas de interés en el plano individual y colectivo, así, se favorecen procesos de transformación de prácticas que repercute directamente en la cotidianidad de las personas.

Imagen 2. Los poderes para el Bien-estar Alimentario

Los poderes para el Bien-estar Alimentario

El Bien-estar Alimentario es saludable y sostenible

El Bien-estar Alimentario reconoce el cuidado para el Bien-estar



Fuente: elaboración propia.

Con este preámbulo se concluye el presente apartado con la imagen que contiene el esquema del componente:

Imagen 3. Esquema conceptual del Componente de Bien-estar Alimentario



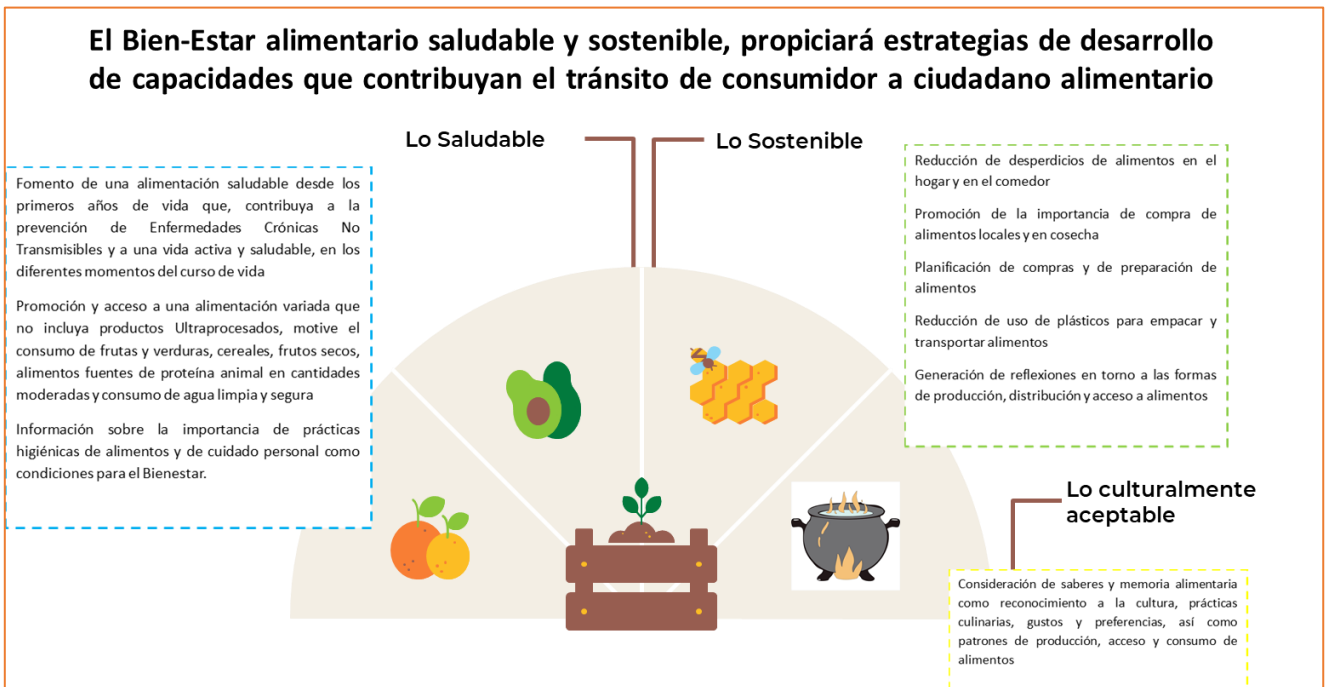
Fuente: elaboración propia

5.5 Contenidos temáticos asociados a la capacidad

En este sentido, los contenidos temáticos del componente se organizan en el marco de sus dos líneas orientadoras y con el alcance de la capacidad anteriormente presentada.

Por un lado, la línea del bienestar alimentario le apuesta a la promoción de una alimentación saludable y sostenible, se enfocará en brindar información confiable, oportuna y veraz para la toma de decisiones conscientes e informadas, respecto a prácticas alimentarias óptimas que contribuyan a mejorar las condiciones de nutrición, salud y en general el bienestar de la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios. En este sentido, además de promover una alimentación saludable, se fomentarán espacios reflexivos, en torno a una alimentación con un menor impacto negativo en el ambiente, que sea accesible, asequible, segura, equitativa y culturalmente aceptable. A continuación, se presenta un esquema que ilustra los contenidos temáticos¹² a desarrollar en esta línea:

Imagen 4. Línea orientadora: el Bien-estar Alimentario le apuesta a la promoción de una alimentación saludable y sostenible



Fuente: elaboración propia

¹² El detalle conceptual de cada uno de los contenidos temáticos aquí esbozados, se presentará en el formato de construcción de estrategias IEC, definida como la herramienta, en la que se estructurará la propuesta metodológica de los encuentros con la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios.

Por otro lado, el cuidado para el Bien-estar abarca aspectos como brindar información sobre herramientas para gestionar sus emociones, fomentar prácticas de cuidado emocional y prevención de violencias; Informar y activar rutas de atención ante vulneraciones de derechos y orienta a las personas para la solicitud de atención especializada de instituciones y sectores a cargo de eventos de salud mental, atención psicológica o violencias; reflexionar sobre el reconocimiento y redistribución de los roles de cuidado, valorando su impacto cultural y social; También promover actividad física como una herramienta para mantenerse activo, contribuir a la salud física y gestionar las emociones propias, con la familia y el entorno.

En este sentido, en la implementación del componente Bien-estar Alimentario, se comprende el cuidado emocional, como todas aquellas acciones que desarrollan las personas libre y conscientemente, de manera individual o colectiva que permiten alcanzar un estado subjetivo para sentirse y estar bien, consigo mismos, con los demás y su entorno inmediato. Se relaciona con la adaptación positiva a los diferentes contextos sociales y situaciones de la vida y el afrontamiento de las adversidades.

Para su abordaje, se trabajará desde dos perspectivas: i) El Autocuidado y ii) La Economía del Cuidado. La primera, El autocuidado, se refiere a las acciones, decisiones y práctica de actividades que las personas realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar¹³. En esta perspectiva, el autocuidado se entiende desde las siguientes dimensiones:

Autocuidado individual: está conformada por todas aquellas medidas o acciones adoptadas por la persona, como auto gestión. Es decir, las conductas que realiza por sí misma, al ser consciente de sus necesidades y la importancia de velar por dedicar el tiempo para llevarlas a cabo.

- **Autocuidado Físico:** es todo lo relacionado con el bienestar del cuerpo que supone tener una alimentación saludable, hábitos de higiene y un régimen de sueño apropiado, mantener una actividad física, así como prevenir y atender adecuadamente las afecciones de salud propias del desarrollo vital
- **Autocuidado Emocional:** consiste en conectar con las propias emociones y con las de otros, reconocerlas y gestionarlas; aceptar que son parte de la vida y que estas no definen en ningún caso, el SER y el ESTAR de las personas. Es aprender que no se es culpable por las propias emociones, pero sí se es responsable de las acciones que surgen a partir de su gestión.

Autocuidado Colectivo: puede considerarse como la extensión del autocuidado individual hacia otros, pues hace referencia a acciones que son planeadas y desarrolladas en cooperación, entre los integrantes de una comunidad, vecindad, territorio, familia o grupo de personas, quienes construyen un espacio físico y social, afectivo y solidario que procuran el bienestar común.

Estas dimensiones demuestran que, tomar la responsabilidad por el cuidado emocional, es una labor que surge desde lo individual, pero que involucra en la medida que se profundiza a compartir en

¹³ Bisquerra, R. (2001). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis

colectivo. Lo usual es que siempre existan aspectos que se deben cambiar en el entorno para lograr esfuerzos sostenibles y un verdadero ambiente de cuidado.

En esta misma línea, la segunda perspectiva que se abordará desde el componente Bien-estar Alimentario es la economía del cuidado. En concordancia con lo anterior, el abordaje de esta perspectiva, posibilita espacios de encuentro, de diálogo, de discusión abierta y respetuosa, de reflexión y de construcción colectiva de acuerdos en torno al reconocimiento del trabajo de cuidado de las mujeres o los cuidadores en el hogar, la redistribución del trabajo de cuidado entre hombres y mujeres en el hogar y la reducción de los tiempos que dedican las mujeres o los cuidadores, específicamente, en el alistamiento y la preparación de alimentos en el hogar, y garantizar la igualdad de género y los derechos de las mujeres a partir del desarrollo de sus capacidades, través de la propuesta teórica conocida como las tres erres (R's):

Reconocer: Hacer visible y revalorizar el trabajo de cuidados como un trabajo clave para el bienestar de las sociedades, tanto como bien prestado en el seno de los hogares, como desde su consideración de sector económico de empleo decente. **Redistribuir:** Distribuir de manera más justa y equilibrada el trabajo de cuidados no remunerado y las responsabilidades domésticas entre mujeres y hombres, así como el ejercicio de la paternidad responsable. **Reducir:** Apoyar y dar cobertura a las necesidades básicas del cuidado, reduciendo la carga de trabajo no remunerado que soportan desproporcionadamente las mujeres en los hogares, desde un enfoque de derechos (el derecho a los cuidados como derecho clave de la ciudadanía) y basándose en los principios de igualdad, universalidad y solidaridad¹⁴.

¹⁴ ONU MUJERES (2018) Reconocer, redistribuir y reducir el trabajo de cuidados. Prácticas inspiradoras en América Latina y el Caribe

Imagen 5. Línea orientadora: el Bien-estar Alimentario reconoce el Cuidado para el Bien-estar



Fuente: elaboración propia

6. Desarrollo metodológico:

6.1 Estrategia pedagógica IEC

En aras de contribuir al propósito de fortalecer la capacidad para la toma de decisiones conscientes e informadas sobre prácticas de alimentación saludables y sostenibles, y para la agencia del cuidado para el bienestar aportando al Bien-estar de la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios, este componente, retoma la propuesta de la implementación de Estrategias de Información, Educación y Comunicación, IEC, dirigidas a grupos poblacionales a lo largo del curso de la vida, dispuesta en la Política de Seguridad Alimentaria para Bogotá: “Construyendo Ciudadanía Alimentaria” 2019-2031, como enfoque de salud pública que plantea una ruta metodológica, para orientar los diferentes momentos de la propuesta de promoción de prácticas que atiende el componente del Bien-estar Alimentario.

Desarrollar la ruta IEC, permite armonizar la propuesta metodológica del componente de Bien-Estar Alimentario con la línea técnica definida por la subdirección de Nutrición para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física¹⁵, y facilita además, la participación de la población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios en la concertación de aspectos conceptuales, metodológicos y de implementación de estrategias e iniciativas en torno a la promoción de prácticas óptimas. La Información, Educación y Comunicación son considerados tres elementos constitutivos, estrechamente vinculados con los pilares para el cambio como son el pensar, el sentir y el hacer, los cuales serán explicitados más adelante en este documento. A continuación, se describe cada uno de estos tres elementos constitutivos a saber:

- Información: proceso que implica la recolección, procesamiento, análisis y divulgación de datos cuantitativos y cualitativos sobre las prácticas, gustos, preferencias, intereses y necesidades de los colectivos. La búsqueda de dicha información comprende información estadística, análisis institucionales, reflexiones sobre hábitos, prácticas tradicionales y culturales. Este proceso permite: a) identificar, conocer y reconocer el por qué las personas piensan, sienten y actúan de determinada manera, y sobre que se cimienta sus conocimientos, experiencias y saberes y b) proponer de manera diferenciada contenidos temáticos para agenciar las prácticas.
- Educación: proceso estructural que busca mejorar el conocimiento y aprendizaje sobre los contenidos temáticos, reflexionar sobre las actividades y rutinas diarias para contribuir a la toma de decisiones conscientes e informadas sobre prácticas óptimas que generen bienestar. Requiere de espacios de participación en el que se socializa y genera propuestas o alternativas, para aceptar y comprender nuevas realidades, así como diferentes formas de convivencia.

¹⁵ Secretaría de Integración Social – Subdirección de Nutrición. Lineamiento de Promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física. 2016-2031. Disponible en: https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fsig.sdis.gov.co%2Fimages%2Fdocumentos%2Fprocesos%2Fprestacion%2Fservicios%2Fsocial%2Fdoc%2F11.nutricion%2F20240912_lin_pss_011_v2_lineamiento_promocin_de_practicas_saludables.docx&wdOrigin=BROWSELINK

- **Comunicación:** proceso a través del cual se intercambia información, saberes, ideas, creencias y actitudes entre las personas, con el propósito de fortalecer las habilidades para tomar decisiones conscientes informadas sobre prácticas que generen bien-estar.

6.2 Diseño de estrategia IEC para el componente de Bien-estar Alimentario:

En este sentido, la estrategia IEC para el Bien-estar alimentario se estructura en los siguientes momentos:

Momento 1: Caracterización y determinación de prácticas o temas, corresponde al proceso de lectura de realidades, a través de técnicas de información cuantitativa y cualitativa como, entrevistas, cuestionarios, documentos, encuestas y observaciones entre otras herramientas para definir las prácticas sobre las que se favorecerá la toma de decisiones, consciente e informada. Para el caso del componente de Bien-estar Alimentario se concreta en el reconocimiento de los “Poderes para el Bien-estar” y los contenidos temáticos que de estos se derivan, en clave de la alimentación saludable y sostenible, la promoción de la actividad física y el cuidado emocional, entre otros.

Momento 2: Diseño metodológico de los encuentros y ayudas:

Responde a la descripción detallada de las acciones que se desarrollarán en cada uno de los encuentros con la población beneficiaria del servicio, así como de las ayudas pedagógicas que facilitarán el intercambio de conocimientos, saberes y experiencias. En el componente de Bien-Estar Alimentario los encuentros se desplegarán, atendiendo las dos líneas de aproximación temática definidas, el Bien-estar alimentario es saludable y sostenible y el Bien-estar Alimentario reconoce el Cuidado para el Bien-estar.

Momento 3: Implementación de la estrategia IEC/Cronograma:

Corresponde a un plan de alistamiento, programación y desarrollo de los diferentes encuentros, así como de las evidencias que sustentan dicho proceso de implementación.

Momento 4. Valoración de la estrategia IEC del componente de Bien-estar Alimentario:

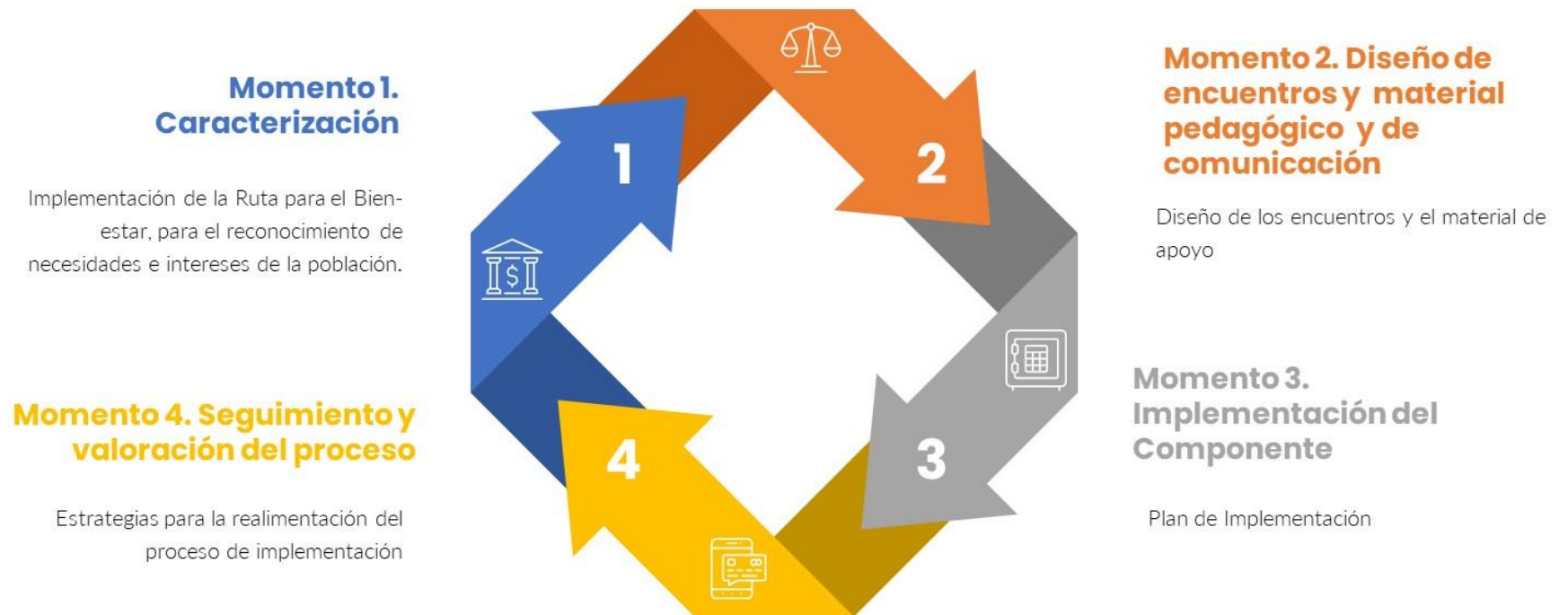
Se concibe como una propuesta metodológica que permitirá consolidar la valoración del proceso de implementación de las acciones IEC del componente, la asistencia a los encuentros, la satisfacción de la población beneficiaria y la definición de los pasos a seguir en el ciclo del Bien-estar alimentario, teniendo en cuenta que este no es lineal, sino un proceso dinámico y continuo que requiere de realimentación constante y permanente, para incorporar las modificaciones que sean necesarias.

Estos cuatro momentos son estructurantes de lo que se entenderá como el ciclo de la estrategia pedagógica para el Bien-estar Alimentario, el cual se presenta a continuación:

Imagen 6. El ciclo de la estrategia pedagógica para el Bien-estar Alimentario

EL CICLO DE LA ESTRATEGIA IEC PARA EL BIEN-ESTAR ALIMENTARIO

CON BASE EN EL MARCO DE LAS ORIENTACIONES PARA LAS ESTRATEGIAS IEC



Fuente: elaboración propia

6.3 Desarrollo del primer Ciclo de la estrategia pedagógica para el Bien-estar Alimentario:

6.3.1 Momento 1: Caracterización

Este momento metodológico corresponde a la caracterización de necesidades, preferencias, problemáticas e intereses que orientan el diseño del componente de Bien-estar Alimentario. Esta caracterización permitió consolidar elementos orientadores en clave de problemáticas de la población beneficiaria, metodologías para los encuentros y el proceso de implementación del componente. Asimismo, permitió priorizar los *Poderes para el Bien-estar*, en el marco de unos desarrollos temáticos, de interés individual y colectivo, resultado de un análisis detallado del diálogo territorial.

Imagen 7. Momento 1: Metodología cualitativa- cuantitativa y cronograma



Fuente: elaboración propia

Tal como se aprecia en el esquema, el momento 1 de caracterización, se enfocó en la recolección de información proveniente de fuentes primarias y secundarias, la cual se trianguló posteriormente para tomar decisiones frente al momento 2, diseño del componente de Bien-estar Alimentario

Las fuentes primarias correspondieron al desarrollo de los encuentros para la Ruta Metodológica para el Bien-Estar, tanto con población beneficiaria del servicio Comedores Comunitarios de las 16 Subdirecciones Locales para la Integración Social (SLIS) de Bogotá, como con profesionales en Nutrición y Dietética vinculados a las Entidades Sin Ánimo de Lucro (ESAL). De igual forma, se aplicaron encuestas a 831 beneficiarios de 52 Comedores Comunitarios. En lo relacionado con las fuentes secundarias, se revisó y analizó información derivada de los informes cualitativos vigencia contractual 2023, de los Nutricionistas Dietistas vinculados a las ESAL, perfil nutricional de la

población beneficiaria primer semestre del 2024, resumen de la consolidación del reporte de lectura de realidades componente Inclusión Social vigencia contractual 2023 e informe del proceso de verificación territorial para el análisis de localización de Comedores Comunitarios.

Como principales problemáticas y necesidades identificadas por la población beneficiaria del servicio y profesionales en Nutrición, vinculados al servicio de Comedores Comunitarios se identificaron: deficiente corresponsabilidad con el servicio por parte de los beneficiarios; prácticas alimentarias no saludables/baja diversidad alimentaria/consumo de productos ultraprocesados; enfermedades relacionadas con alimentación no adecuada; alto desperdicio de alimentos en el comedor; personas mayores con dificultades para masticar y tragar alimentos; malnutrición (desnutrición y exceso de peso), sedentarismo, falta de herramientas para manejo de emociones y prevención de violencias, baja capacidad adquisitiva para acceder a alimentos (única comida al día es lo que se ofrece en el Comedor Comunitario), inadecuadas prácticas de alimentación en población infantil y adolescentes, alimentación no sostenible, mitos y confusiones con la información nutricional de los alimentos, pobre conservación de los saberes y memoria alimentaria y falta de reconocimiento de las labores de cuidado y alimentación realizadas por las mujeres en el hogar.

Frente a los análisis de los perfiles nutricionales del primer semestre del 2024, se evidencia que para el servicio comedores comunitarios en las 16 Subdirecciones locales se contó con la información de 33.606 beneficiarios.

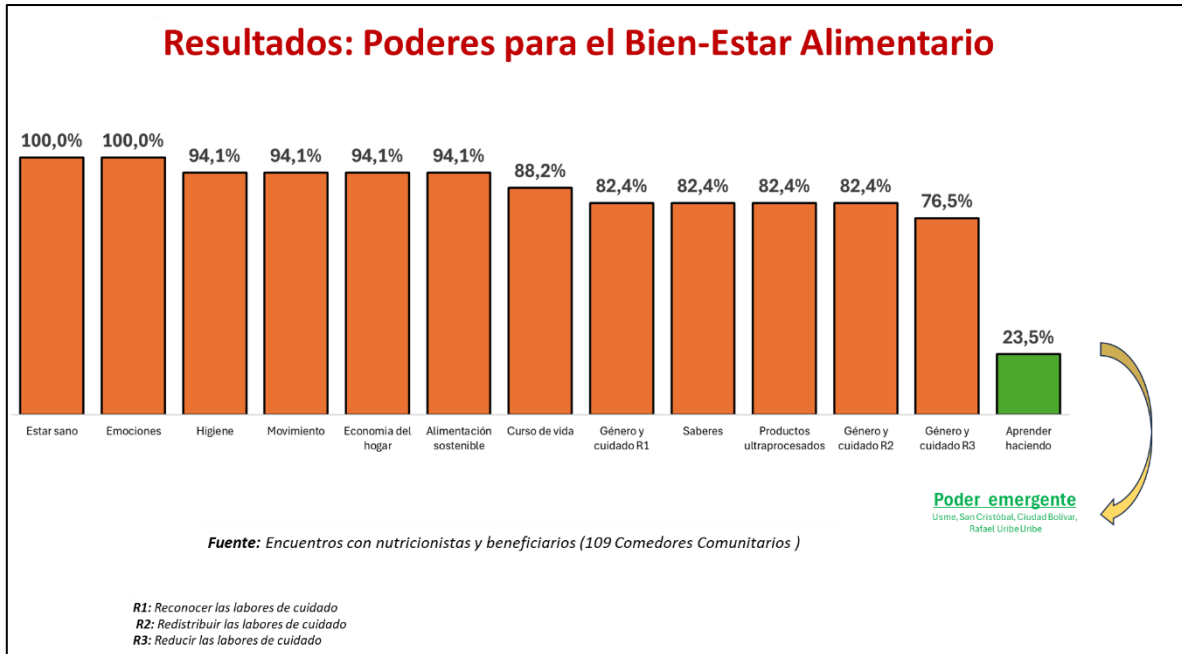
Al respecto, es relevante señalar que el 15.3% de los beneficiarios de 5 a 17 años presenta malnutrición por déficit (riesgo de delgadez o delgadez), el 4.4% de los adultos de 18 a 64 años está en delgadez y el 19,5% de los mayores de 65 años tiene peso insuficiente y el 3,0% está en franca desnutrición. En lo relacionado con las niñas y niños menores de 5 años, el 11,2% de está en riesgo de desnutrición y el 3,1% de ellos, se encuentran en desnutrición aguda, siendo Usme, Santa Fe-Candelaria y Bosa, las SLIS donde se presentan los casos de desnutrición aguda moderada y severa.

Por otro lado, y en lo concerniente al exceso de peso (sobrepeso y obesidad), se identificó que el 5,4% de las niñas y niños menores de cinco años presentan exceso de peso y el 16,1% de estos están en riesgo de sobrepeso, el 19% de los escolares de 5 a 17 años tienen exceso de peso. Para el caso de los adultos de 18 a 60 años, el 30,8% tiene sobrepeso y el 16,8% están en franca obesidad. De igual forma, al menos el 28% de las personas mayores de 65 años presentan exceso de peso. Es de anotar que, en las Subdirecciones locales de Bosa, Fontibón, San Cristóbal y Tunjuelito se encuentran todos los casos de obesidad en menores de 5 años, y que las Subdirecciones locales de Ciudad Bolívar y Bosa, aportan el mayor número de casos en personas mayores de 5 años.

En el marco de los encuentros denominados Ruta Metodológica para el Bien-estar Alimentario con la población beneficiaria y los Nutricionistas Dietistas del servicio, se determinaron los contenidos temáticos de interés, a partir de la identificación de los “poderes”¹⁶. La siguiente imagen evidencia que a los participantes en general, les interesa abordar todos los ejes temáticos propuestos:

¹⁶Ejes temáticos que se conciben como los logros o pasos intermedios para el desarrollo de la capacidad.

Imagen 8. Resultados: Poderes para el Bien-estar Alimentario



Fuente: elaboración propia

En color verde se reconoce un poder emergente, denominado “Aprender haciendo”, este hace referencia a la oferta de cursos o espacios de formación en manualidades, belleza y estética y talleres de cocina, entre otros que les permita afianzar o fortalecer habilidades para la vida cotidiana.

En cuanto a los aspectos metodológicos, se estableció que el 98% de los encuestados están interesados en participar en encuentros que privilegien el aprendizaje activo, a través de talleres prácticos, charlas y espacios lúdicos. Respecto a temas logísticos que facilitan el desarrollo de los encuentros se determinó que: a) el 50,7% de las y los beneficiarios participarían en los encuentros de lunes a viernes y el 41,9% los sábados, b) el 64,2% estaría dispuesto a participar en encuentros cuya duración sea de una hora y el 32,3% en espacios de dos horas máximo, c) el 40,2% prefiere 2 encuentros y el 40,3% podría participar en hasta más de 2 encuentros al mes, d) el 83,2% de los encuestados opta porque los encuentros se den en el espacio físico de los Comedores Comunitarios, y e) finalmente se reconoció que el 89,4% de los encuestados está interesado en que en los encuentros se promueva la actividad física.

6.3.2 Momento 2: Herramientas pedagógicas

Se relacionan las estrategias transversales que se diseñaron para la implementación del componente:

- **Proceso de apoyo a la convocatoria de la población beneficiaria:**

El propósito de esta estrategia es generar curiosidad e interés en los beneficiarios del servicio Comedores Comunitarios sobre la implementación de la estrategia IEC del componente de Bien-estar alimentario, a través de la difusión de piezas gráficas y píldoras informativas que integran los mensajes clave de las diferentes líneas de aproximación temática del componente. Se comparten a través de canales de mensajería como, los grupos de WhatsApp constituidos en los Comedores Comunitarios que inician operación en diciembre del 2024 hasta diciembre del 2025. Esta estrategia transversal y articuladora de los encuentros también se implementa, a partir de juegos durante la prestación del servicio.

- **El encuentro para la socialización de la estrategia IEC del componente de Bien-estar Alimentario y la reflexión de acuerdos:**

Este corresponde al primer encuentro con la población beneficiaria en el que además de socializar las líneas generales de la estrategia IEC del componente, se reflexionará frente a unos mínimos acuerdos para la sana convivencia en el Comedor Comunitario.

- **Los encuentros:**

El encuentro es comprendido como el punto de partida para el reconocimiento del otro como persona y como parte de un contexto, por lo tanto, parte del reconocimiento del cúmulo de experiencias y aprendizajes, vivencias, conocimientos e interpretaciones del mundo de sus participantes. Este, tiene un lugar y una temporalidad; y se concibe como un escenario cuyo propósito es reconocerse a sí mismo, con el otro y para el otro. Es, además, un escenario para ser; no solamente para aprender información, sino para descubrir cómo llevar a la práctica a través de medios, diríamos, extraordinarios, como el pensamiento reflexivo.

El rol de los facilitadores es crear puentes para que las personas se encuentren en el marco de la reflexividad a través del diálogo. Esta propuesta metodológica, habilita un espacio físico para promover relaciones vinculantes entre las personas participantes, resignificando el mismo hecho de participar como mero acto de asistencia a una jornada y transformándolo en un acto simbólico de encuentro en el que se reconoce, comprende y construye el interés colectivo a través de información que favorece la capacidad para la toma de decisiones conscientes e informadas.

- **El encuentro del día del Bien-estar**

Se concibe como un encuentro y socialización de saberes, experiencias, costumbres y como una oportunidad para cimentar y robustecer el tejido social y comunitario, desde un ejercicio de reflexión en torno a los contenidos desarrollados en las dos líneas de aproximación temática definidas para el componente.

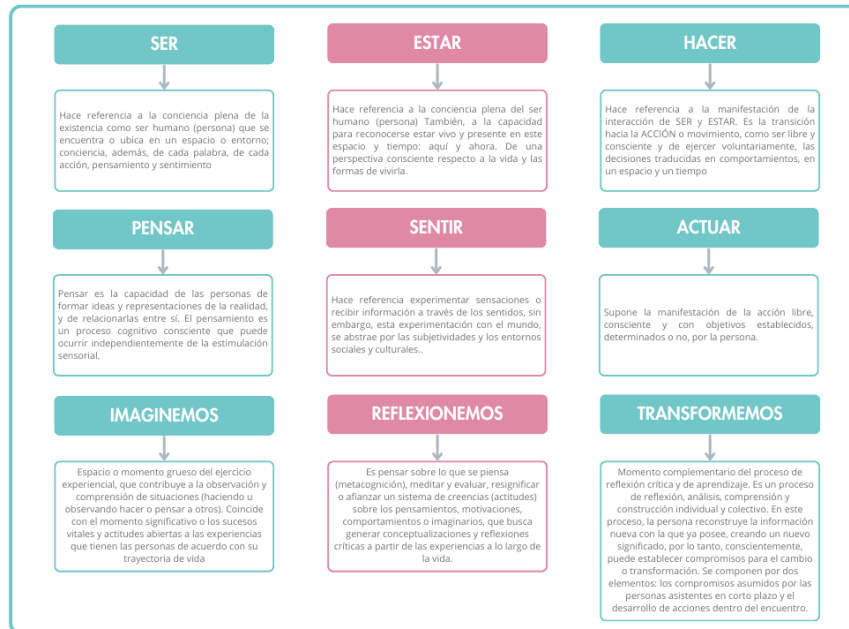
Estructura metodológica:

El diseño metodológico de los encuentros para el Bien-estar Alimentario, implica una estructura metodológica de su componente reflexivo y una estructura para el registro de los encuentros en términos de formato de presentación, a continuación, se relacionan ambas:

(i) Estructura metodológica reflexiva:

Con esta se articula el desarrollo integral de las personas y la construcción de su trayectoria de vida. También, aborda el proceso perceptivo del entorno que se desarrolla a través de componentes que son fundamentales en la manera en que interactuamos. Estos componentes son inseparables y están relacionados entre sí. Por último, la secuencia didáctica, que se implica tres momentos que se desarrollan en el transcurso del encuentro a través de las actividades que se implementan:

Imagen 9. Estructura Metodológica Reflexiva



Fuente: elaboración propia

(ii) Estructura metodológica para el registro de los encuentros:

El registro detallado de la propuesta metodológica de los encuentros se registrará en el Formato Construcción estrategias de información educación y comunicación para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física - PPSANAF FOR-PSS-295, dispuesto en el sistema de gestión de la entidad.

- **Las Rutas de Atención**

La socialización de las rutas de atención frente a la vulneración de los derechos de las personas tiene un momento específico en los encuentros para el Bien-Estar, donde el facilitador promueve el conocimiento sobre los tipos de violencias y la ruta de atención para cada caso, de esta manera, se brindan herramientas para que las personas desarrollen estrategias de autocuidado individual y colectivo.

6.3.3 Momento 3: Implementación de la estrategia IEC del componente de Bien-estar Alimentario Vigencias enero – abril 2025, y mayo - diciembre 2025

Imagen 10. Cronogramas de implementación de estrategia IEC del componente Bien-estar Alimentario por vigencia

Los encuentros para **Saber** y sentirse bien

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
<p>LÍNEA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE</p> <p>Para el bienestar de la Familia Colombiana</p> 	<p>ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ECONOMÍA DEL HOGAR</p> 	<p>ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PREVENIR ENFERMEDADES!</p> 	<p>CUIDADO E HIGIENE PERSONAL</p> 	<p>VALORACIÓN INTERMEDIA BATIDO PARA EL BIEN-ESTAR</p> 
<p>LÍNEA CUIDADO PARA EL BIENESTAR</p> 	<p>RECETA PARA ESTAR Y SENTIRME BIEN CUIDADO Y MANEJO DE LAS EMOCIONES</p> 	<p>RECONOCIMIENTO DE ROLES DE GÉNERO EN LAS LABORES DE CUIDADO</p> 	<p>MEMORIA ALIMENTARIA SABORES Y SABERES</p> 	

Los encuentros para *Saber* y sentirse bien



LÍNEA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE
 Ministerio de la Familia Colombiana

ATESORAR LOS ALIMENTOS
Juntos podemos lograr
 una alimentación saludable y amigable con el planeta.

ETIQUETADO FRONTAL
 ¡DECIDE POR OPCIONES MÁS SALUDABLES!
 ¿Cómo decides qué alimentos consumir?

MAPA PARLANTE
 LA ALIMENTACIÓN EN NUESTRO TERRITORIO
 Todos somos diferentes, pero juntos en la mesa podemos respetar, compartir y construir el Bien-estar!

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y EL MOVIMIENTO PARA NUESTRO BIENESTAR
 ¿Somos participantes del comedor comunitario Bien-estar!
 ¿y para ti qué es el bien-estar alimentario?

LÍNEA CUIDADO PARA EL BIENESTAR

SOCIALIZACIÓN NUEVOS COMEDORES

BIENESTAR EMOCIONAL
 ¿Sabías que tus emociones también se alimentan?
 ¿Cómo se alimentan las tuyas?

MAPA PARLANTE
 RUTAS DE ATENCIÓN

Esta es una receta para **ESTAR Y SENTIRSE BIEN**

ÁREA	INDICADOR	INDICADOR	INDICADOR	INDICADOR
ALIMENTACIÓN	Acceso a alimentos saludables	Acceso a agua potable	Acceso a servicios de saneamiento	Acceso a servicios de salud

PREPARACIÓN

Acceso a alimentos saludables y agua potable

RECUERDA

El acceso a alimentos saludables y agua potable es un derecho humano básico.

MEMORIA ALIMENTARIA

Vamos a compartir nuestros saberes y la memoria alimentaria de nuestras familias.

¿A qué te sabe un almuerzo en familia?

Los encuentros para *Saber* y sentirse bien


SEPTIEMBRE


OCTUBRE


NOVIEMBRE


DICIEMBRE

LÍNEA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE
Presentado por la Familia Colombiana



¡A MOVERNOS MÁS!

¿sabías que mover tu cuerpo trae bienestar físico y emocional?



DISFRUTEMOS EN FAMILIA

Bien-estar!



CUIDEMOS NUESTRO PLANETA
Juntos podemos lograr una alimentación saludable y amigable con el planeta.



DÍA PARA EL BIENESTAR

GÉNERO Y CUIDADO
NO ES AYUDA... ES RESPONSABILIDAD DE TODOS

¿Sabías que en Colombia, las mujeres dedican tres veces más tiempo que los hombres a cuidar al bienestar de sus comunidades?



LÍNEA CUIDADO PARA EL BIENESTAR



¡DELEITANDO LA NAVIDAD!

Vamos a compartir nuestros saberes y la memoria alimentaria de nuestras familias.



6. 3. 4 Momento 4: Seguimiento, monitoreo y valoración de la estrategia IEC del componente de Bien-estar Alimentario.

Este momento está destinado a la retroalimentación de la estrategia pedagógica a través de la cual se implementa el componente de Bien-estar Alimentario, y está compuesto por cuatro criterios para el seguimiento y valoración de la implementación. A saber:

Momento 4. Seguimiento y valoración de la estrategia pedagógica para el Bien-estar Alimentario

Ruta para el Bien-estar

- Encuentros participativos periódicos para realimentar el proceso con la población beneficiaria.

Instrumentos o estrategias:

- Escala Likert - (10% cada encuentro)
- Encuentro de Balance con Facilitadoras (mensual)
- Acompañamiento y seguimiento técnico en territorio (mensual)



Seguimiento y Monitoreo

- Programación de encuentros.
- Convocatoria consciente y otras estrategias de apoyo a la convocatoria
- Seguimiento y gestiones asociadas a la meta.
- Matriz de monitoreo y seguimiento de aspectos estratégicos del componente.

Fuente: elaboración propia

A continuación, se desarrollan estos criterios de una forma más amplia:

I. **Valoración del componente:** estrategias diseñadas para mejorar el proceso.

(i) Valoración del proceso con la población beneficiaria:

Implica el desarrollo de una ruta metodológica (Ruta para el Bien-Estar) que, permita valorar la implementación de los encuentros para Compartir Saberes, Estar y Sentirse Bien y el día para el Bien-Estar. Reconocer, además, la pertinencia de las temáticas asociadas a los “Poderes”, la necesidad de profundizar en otros temas, las metodologías, las herramientas empleadas, los aspectos logísticos como el proceso de convocatoria, etc.

(ii) Criterio de Satisfacción de la población beneficiaria – Escala Likert:

Esto, a través de una escala Likert que se aplicará al 10% de los participantes de cada encuentro. El facilitador diligenciará un formulario de Microsoft como un soporte administrativo que mide la satisfacción respecto a la convocatoria del encuentro y a la percepción que tienen los asistentes de este.

(iii) Encuentro de balance con el equipo facilitador:

Responde a un proceso interno de reflexión, a partir de las recomendaciones y sugerencias del equipo facilitador. La sistematización de esta información, permitirá consolidar y valorar los logros, dificultades y alternativas de solución en torno a la estrategia IEC del componente de Bien-estar, incorporando elementos del registro fotográfico y de los formatos de ayuda de memoria diligenciados en campo, durante cada uno de los encuentros.

(iv) Acompañamiento y seguimiento a la implementación de la estrategia IEC:

Este lo realizará el equipo técnico- base del componente, incluidos los profesionales en pedagogía para identificar fortalezas y oportunidades de mejora en la implementación de los encuentros, a partir de la observación directa en territorio.

II. **Seguimiento y monitoreo:** estrategias diseñadas para el éxito del proceso.

(i) Estrategias de apoyo a la convocatoria de la población beneficiaria:

Corresponde a estrategias de apoyo como la “Convocatoria Consciente”, con las cuales se fortalezca la participación de la población beneficiaria en los encuentros. Obedecen a actividades lúdicas en las que se comparten píldoras de información, asociadas a las líneas temáticas del componente, así como la estructura logística para su implementación, es decir, fechas, horarios, duración y contenidos específicos de los encuentros.

(ii) Criterio de participación en los encuentros para el bien-estar:

Este criterio de valoración busca establecer la proporción de beneficiarios que participaron en encuentros. La fuente de información es SIRBE y se pueden realizar análisis básicos por línea de aproximación temática, ya sea la de bienestar alimentario saludable y sostenible o la de Cuidado

emocional, así como de identificación de la proporción de beneficiarios que han participado en dos o más encuentros. Este criterio de valoración está directamente relacionado con el seguimiento al cumplimiento de la Actividad 4, del proyecto de inversión: *“Orientar 49.000 personas en la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física”*.

(iii) Monitoreo de aspectos estratégicos del componente:

Corresponde al diligenciamiento de una matriz de monitoreo en la que, de manera periódica y organizada, se cuente con información que permita, valorar los avances en el cumplimiento de metas, identificar novedades o puntos críticos para mitigar efectos no esperados, clarificar responsabilidades por actores, tener la trazabilidad y memoria del proceso y gestionar lo necesario para articular lo operativo con lo estratégico.

Versión	Fecha	Naturaleza	Autores
001	22/11/ 2024	Creación	Otoniel Fernando Erazo Tijo Alejandra Peña Acosta Gina Paola Arocha Zuluaga
002	28/ 04/2025	Ajuste	
003	17 /09/2025	Ajuste	