

AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

Estrategia IEC para la
prevención del exceso de
peso en primera infancia
Jardines infantiles diurnos
SDIS

Abril-2025

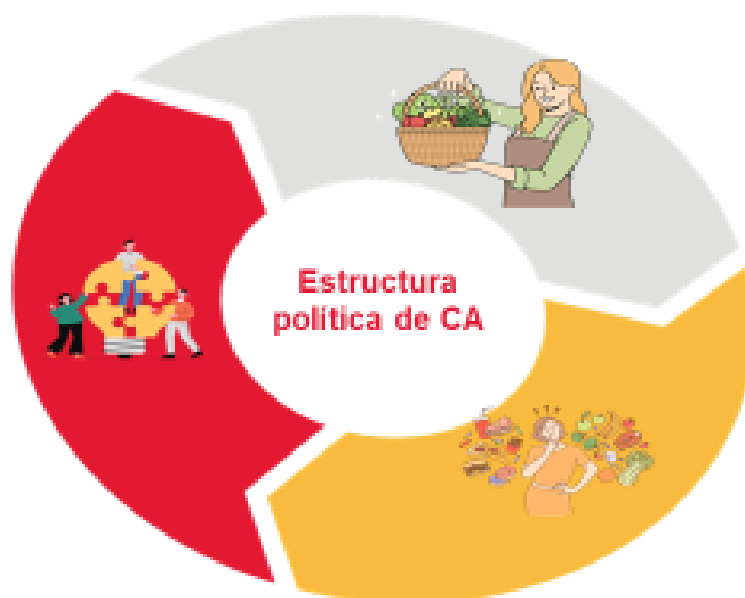


Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional para Bogotá: Construyendo Ciudadanía Alimentaria 2019-2031

Objetivo general: Superar de manera progresiva la inseguridad alimentaria y la malnutrición en los habitantes de Distrito al 2031.

1. Incidir progresivamente en las situaciones de inequidad económica y social que afectan la seguridad y la soberanía alimentaria y nutricional de los habitantes de Bogotá D.C.
2. Consolidar el Sistema de Abastecimiento y Distribución de Alimentos saludables (SADA), con una perspectiva Bogotá – Región.
3. Incentivar el consumo responsable de alimentos saludables, así como de prácticas de alimentación, nutrición y actividad física adecuadas para los diferentes momentos y entornos del curso de vida de los habitantes del Distrito Capital.

1. Eje general Desarrollo social y humano para la SSAN en el Distrito Capital



2. Eje Sistema de Abastecimiento y Distribución de Alimentos saludables y agua (SADA)



3. Eje prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida



3. Eje prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida

- ✓ **Incremento en la adopción de hábitos alimentarios saludables en los diferentes momentos del curso de vida de los habitantes del distrito capital**



3.5.5 Participantes de los servicios sociales de la SDIS con apoyo alimentario vinculados en acciones de promoción de estilos de vida saludable

LINEA TÉCNICA INSTITUCIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA : PPSANAF



Prestación de servicios sociales

Objetivo

Caracterización del proceso

Procedimientos

Documentos asociados

1. Documentos generales

2. Subdirección de Gestión Integral Local

3. Subdirección para la Identificación y Caracterización e Integración

4. Subdirección para la Infancia

5. Subdirección para la Juventud

6. Subdirección para la Adulthood

7. Subdirección para la Vejez

8. Subdirección para la Familia

9. Subdirección para asuntos LGBTI

10. Subdirección para la Discapacidad

11. Dirección de Nutrición y Abastecimiento

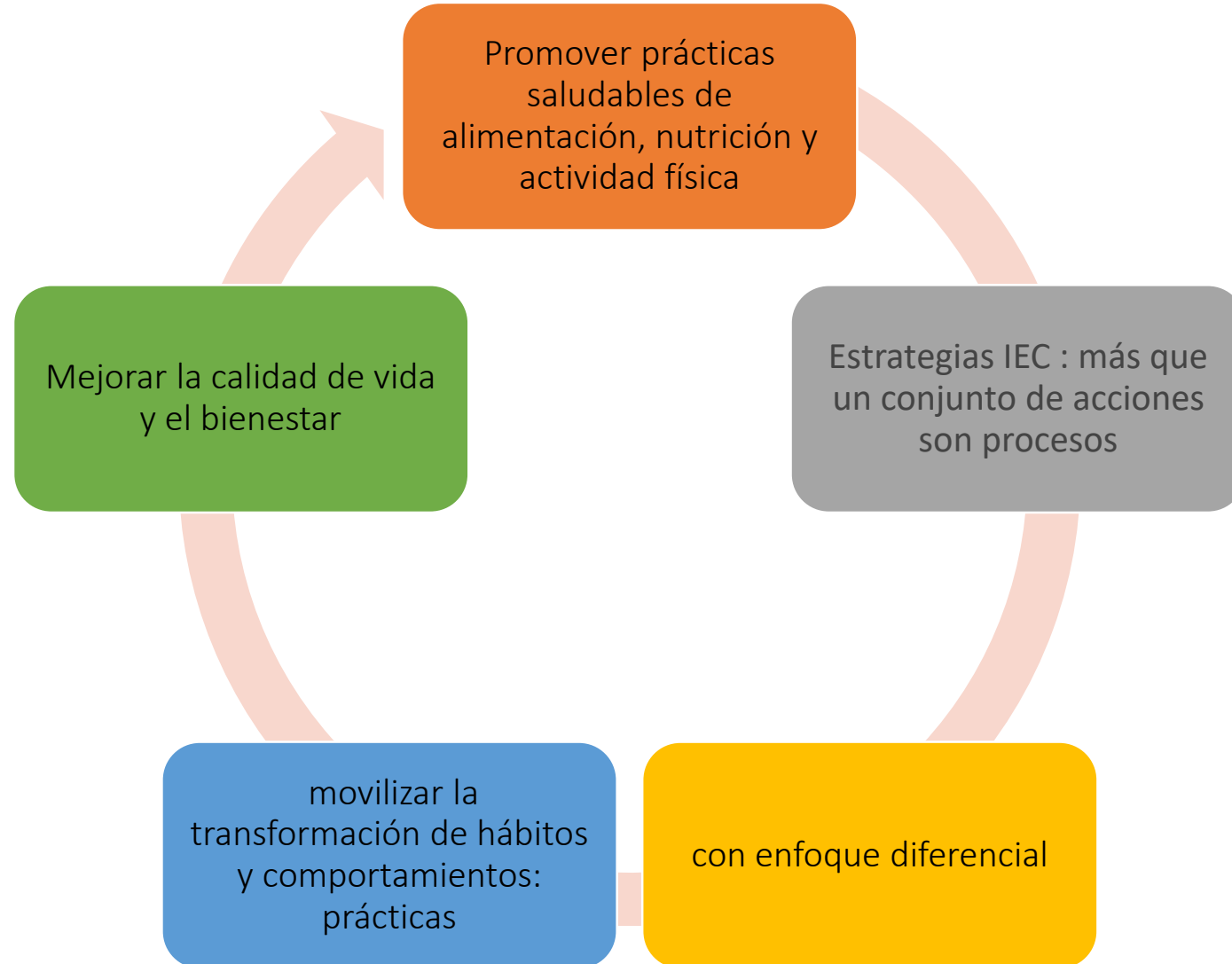
Indicadores

Riesgos

Promoción de Prácticas Saludables en Alimentación, Nutrición y Actividad física (PPSANAF)

- [Lineamiento Promoción de practicas saludables de alimentación, nutrición y actividad física 2016-2031](#) LIN-PSS-011
- [Formato Construcción estrategias de información educación y comunicación para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física - PPSANAF](#) FOR-PSS-295
- [Formato Control de asistencia promoción prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física \(PPSANAF\)](#) FOR-PSS-296
- [Formato Cronograma promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física](#) FOR-PSS-297
- [Formato Base de consolidación mensual de promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física](#) FOR-PSS-298
- [Formato Reporte cualitativo mensual promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física](#) FOR-PSS-300
- [Formato Reporte trimestral consolidado cuantitativo y cualitativo de promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física \(PPSANAF\)](#) FOR-PSS-545

ESTRATEGIA IEC PARA LA PREVENCIÓN DEL EXCESO DE PESO EN PRIMERA INFANCIA JARDINES INFANTILES DIURNOS – SDIS DETERMINACIÓN DE PRÁCTICAS- DATOS SDIS



ESTRATEGIA IEC PARA LA PREVENCIÓN DEL EXCESO DE PESO EN PRIMERA INFANCIA JARDINES INFANTILES DIURNOS – SDIS DETERMINACIÓN DE PRÁCTICAS

La obesidad y el sobrepeso han alcanzado proporciones epidémicas. Las tasas de obesidad casi se han triplicado desde 1975 y han aumentado casi cinco veces en niños y adolescentes, afectando a personas de todas las edades y de todos los grupos sociales en la Región de las Américas y el mundo.

La epidemia no es ajena a los niños y adolescentes. En el grupo de edad de 5 a 19 años, el 33,6% de los niños y adolescentes están afectados por sobrepeso u obesidad, y el 8% de los niños menores de cinco años, según las últimas estimaciones de UNICEF, la OMS y el Banco Mundial.



ESTRATEGIA IEC PARA LA PREVENCIÓN DEL EXCESO DE PESO EN PRIMERA INFANCIA JARDINES INFANTILES DIURNOS – SDIS DETERMINACIÓN DE PRÁCTICAS

The screenshot shows the website of the Concejo de Bogotá. At the top, there are logos for the Concejo de Bogotá, Biblioteca Jurídica, and Agenda 2025. Below the navigation menu, the main headline reads 'Preocupante panorama de sobrepeso y obesidad en Bogotá'. The article features a photo of a doctor measuring a patient's waist. To the right, there is a section for 'Sesiones en Directo' with a video thumbnail and a 'Mas Noticias' section with a link to 'LA EXTORSIÓN SE APODERA DE BOGOTÁ: REQUERIMOS ACCIONES CONTUNDENTES'.



Fuente: <https://concejodebogota.gov.co/preocupante-panorama-de-sobrepeso-y-obesidad-en-bogota/cbogota/2022-07-05/154930.php> -07/04/2025

ESTRATEGIA IEC PARA LA PREVENCIÓN DEL EXCESO DE PESO EN PRIMERA INFANCIA JARDINES INFANTILES DIURNOS – SDIS DETERMINACIÓN DE PRÁCTICAS- DATOS SDIS

Vigilancia nutricional

Indicadores de exceso de peso
infantil en la SDIS

Primer semestre 2022-
segundo semestre 2023
prevalencia riesgo sobrepeso
incrementó 13.1% a 15.6%

En la prevalencia de
sobrepeso, aumento de 0,3
puntos porcentuales, pasando
en el primer semestre de 2022
de 2,5% a 2,8% en el segundo
semestre de 2023.

ESTRATEGIA IEC PARA LA PREVENCIÓN DEL EXCESO DE PESO EN PRIMERA INFANCIA JARDINES INFANTILES DIURNOS – SDIS DETERMINACIÓN DE PRÁCTICAS- DATOS SDIS

Acciones implementadas por la SDIS

desde el año 2016, entre ellas se incluyen acciones articuladas mediante la ruta especializada de atención a la malnutrición dirigidas a niños y niñas desde cero a 4 años 11 meses 29 días identificados con obesidad.

“Ruta especializada de atención integral al exceso de peso en niñas y niños menores de 5 años de la Secretaría Distrital de Integración Social”, con el fin de brindar atención oportuna y adecuada a los casos identificados con exceso de peso en los servicios sociales de educación inicial, con enfoque de atención integral a la primera Infancia.

ESTRATEGIA IEC PARA LA PREVENCIÓN DEL EXCESO DE PESO EN PRIMERA INFANCIA JARDINES INFANTILES DIURNOS – SDIS DETERMINACIÓN DE PRÁCTICAS- DATOS SDIS


La ruta especializada incluye tres componentes:

Identificación y verificación: La clasificación antropométrica del estado nutricional en obesidad, se verifica considerando el indicador peso para la talla, que se calcula a partir de la toma de la talla y peso, confirmando así, si la niña o niño presenta exceso de peso al ingresar al servicio o en la atención.

Activación de la ruta: posterior a la verificación, se procede a convocar a la familia para conocer e identificar las condiciones de vulnerabilidad y posibles factores de riesgo que generan la obesidad en la niña o niño.

Seguimiento alimentario, nutricional y psicosocial: incluye toma de peso y talla mensual con la respectiva clasificación antropométrica del estado nutricional, detallando observaciones y novedades frente a cada caso, enfatizando novedades en atención de la Secretaría y de salud, asimismo, se verifican cambios en los aspectos familiares, sociales y económicos.

ESTRATEGIA IEC PARA LA PREVENCIÓN DEL EXCESO DE PESO EN PRIMERA INFANCIA JARDINES INFANTILES DIURNOS – SDIS METODOLOGIA

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 1</p> <p>Fecha:</p> <p>Página: 2 de 4</p>
<p>3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA</p>		
<p>Objetivo general:</p>	<p>Promover las prácticas saludables de alimentación nutrición y actividad física asociadas a la prevención del exceso de peso infantil, específicamente las prácticas familiares de consumo de alimentos: elección de bebidas, restricciones/ recompensas, consumo de productos ultraprocesados; las práctica de actividad física del niño o la niña, higiene y rutina del sueño, y reducción de tiempos de exposición a pantallas.</p>	
<p>Duración de la estrategia:</p>	<p>Sesión 1: mayo Sesión 2: julio y agosto Sesión 3: octubre y noviembre</p>	
<p>Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia</p>	<p>3 sesiones</p>	
<p>Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.</p>	<p>Sesión 1: Campaña de prevención exceso de peso dirigido a talento humano y familias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prácticas familiares de consumo de alimentos: Elección de bebidas, restricciones/ recompensas, consumo de productos ultraprocesados. - Prácticas hacia a la actividad física del niño o la niña y rutina de sueño: Exposición a pantallas, ambiente sano, comportamiento familiar frente a la actividad física. <p>Sesión 2: Promoción de actividad física "Muévete con tus sentidos, libre y feliz"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disminución de la exposición a pantallas en los jardines infantiles - Experiencias pedagógicas que vinculen el cuerpo y el movimiento de las niñas y los niños. <p>Sesión 3: Promoción de alimentación saludable "Con la comida si se juega"</p> <p>Me divierto comiendo y ando creciendo. Con frutas y verduras, saludable crecerás. Una alimentación saludable permite tener niñas y niños sanos y felices En el jardín infantil disfruto, juego y me alimento.</p>	

Estrategia IEC para la prevención del exceso de peso en primera infancia

Jardines infantiles

Sesión 1: Campaña de prevención exceso de peso en primera infancia en jardines infantiles diurnos

Estrategia IEC para la prevención del exceso de peso en primera infancia

Jardines infantiles diurnos

Sesión 1: Campaña de prevención del exceso de peso

Prácticas
o temas

- Prácticas familiares de consumo de alimentos: Elección de bebidas, restricciones/ recompensas, consumo de productos ultraprocesados.
- Experiencias pedagógicas que vinculen el cuerpo y el movimiento de las niñas y los niños.

Mensajes*

- Crear en familia hábitos adecuados: alimentación saludable, actividad física y descanso.

*Nota: Revisar los mensajes descritos en la ficha técnica para la planeación de sesiones y herramientas pedagógicas

Estrategia IEC para la prevención del exceso de peso en primera infancia

Jardines infantiles

Sesión 1: Campaña de prevención del exceso de peso

Objetivo IEC

- Las familias y el talento humano de los jardines infantiles diurnos de la SDIS lograrán: reconocer las prácticas clave en el consumo de alimentos, actividad física y rutina del sueño para la prevención del exceso de peso de niños y niñas.

No. de participantes por sesión

- Familias, cuidadores y talento humano del jardín infantil donde se implemente la campaña. (según asistencia)

Sesión 1: Campaña de prevención del exceso de peso en primera infancia en jardines diurnos

Metodología para el desarrollo de la sesión
Experiencia pedagógica desarrollada por profesionales de nutrición y enfermería

Profesionales de atención a la primera infancia
y profesionales en nutrición y enfermería

- **Decálogo: ¡Creciendo sanos y felices en el jardín infantil (*Nombre del jardín*)!**
- **El Árbol de los Buenos Hábitos**
- **Desafío familiar**
- **Áreas de juegos activos con estaciones de movimiento. (*Opcional*)**

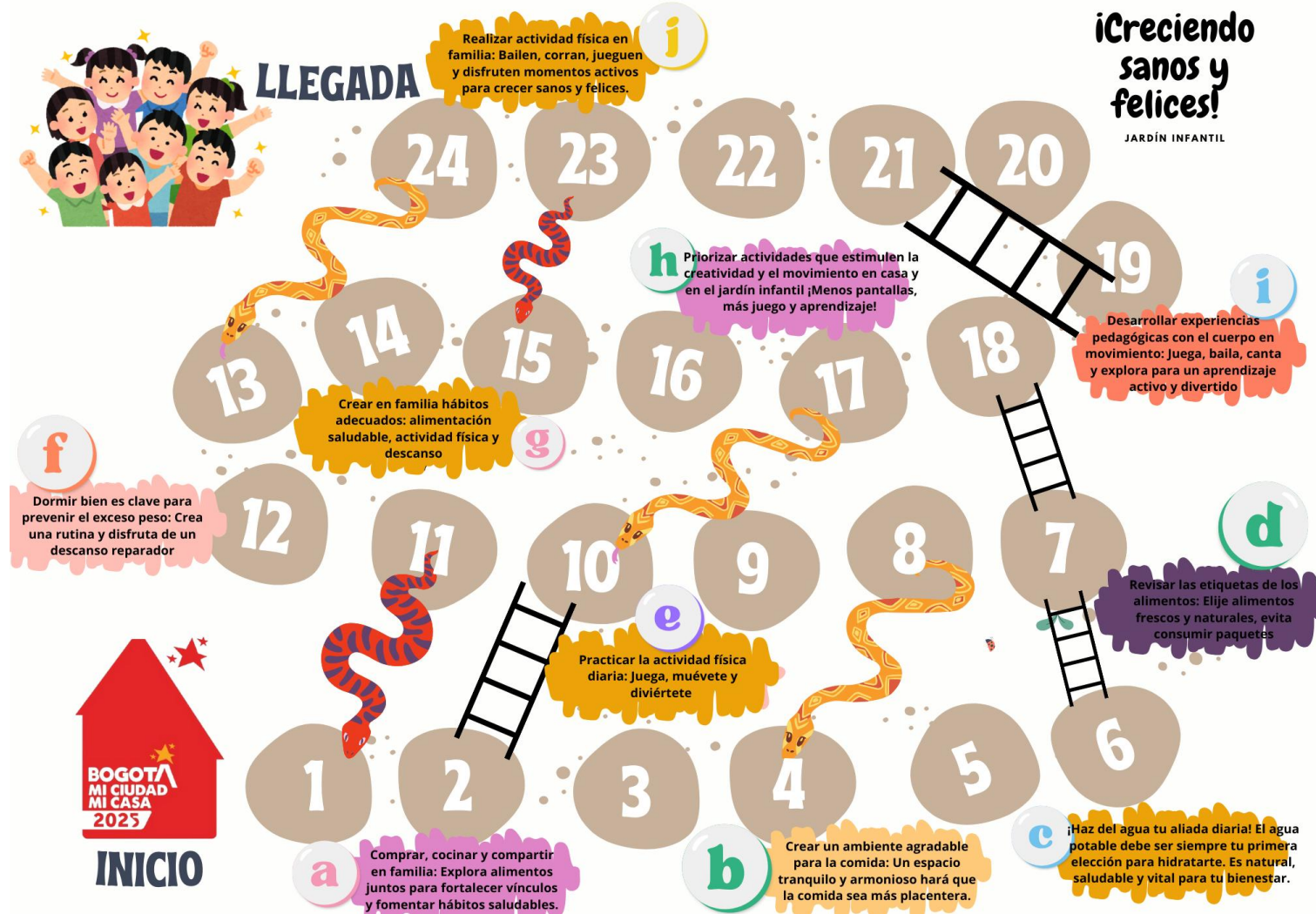
Sesión 1: Campaña de prevención del exceso de peso en primera infancia en jardines diurnos

Decálogo

Decálogo:
¡Creciendo
sanos y felices
en el jardín
infantil
(Nombre del
jardín)

- Elaborar previamente el material para el juego escaleras y serpientes; incluir los mensajes del decálogo.
- Instalar juego en un tablero, pared, en el piso o en una mesa grande.
- Explicar las reglas del juego escaleras y serpientes
- Al final de la interacción con el decálogo se propone reflexionar sobre qué aprendieron y que otro aporte tendrían a la campaña, a través de una conversación.

Decálogo: ¡Creciendo sanos y felices en el jardín infantil (Nombre del jardín)



MENSAJES PARA EL DECÁLOGO

- Comprar, cocinar y compartir en familia: *exploren alimentos juntos para fortalecer vínculos y fomentar hábitos saludables, comiendo en familia, comparto y aprendo.*
- Crear un ambiente agradable para la comida: *un espacio tranquilo y armonioso hará que la comida sea más placentera.*
- Hacer del agua una aliada diaria: *el agua potable debe ser siempre la primera elección de hidratación. Es natural, saludable y vital.*
- Revisar las etiquetas de los alimentos: *elijan alimentos frescos y naturales, evitando consumir paquetes*
- Practicar actividad física diaria: *menos pantallas, mas sonrisas, juegos y diversión en familia*

MENSAJES PARA EL DECÁLOGO

- *Dormir bien es clave para prevenir el exceso de peso: Creen una rutina en las niñas y niños que permita el disfrute de un descanso reparador*
- *Crear en familia hábitos adecuados: alimentación saludable, actividad física y descanso.*
- *Priorizar actividades que promuevan la creatividad y el movimiento en casa y en el jardín infantil ¡Menos pantallas, más juego y aprendizaje!*
- *Desarrollar experiencias pedagógicas con el cuerpo en movimiento: Niñas y niños Juegan, bailan, cantan y exploran para un aprendizaje activo y divertido.*
- *Realizar actividad física en familia: Bailen, corran, jueguen y disfruten momentos activos para crecer sanos y felices.*

Sesión 1: Campaña de prevención del exceso de peso en primera infancia en jardines diurnos

El árbol de los buenos hábitos

El Árbol de los Buenos Hábitos

- Ubicar un mural o grafico de un árbol y sus hojas en un área común del Jardín Infantil
- Explicar la dinámica: cada participante escribirá en una hoja de papel un hábito saludable que practique en casa.
- Las hojas se pegan en el árbol para simbolizar el crecimiento de buenos hábitos en la comunidad.
- Durante el tiempo de desarrollo de la campaña, las profesionales de atención a la primera infancia y profesionales en nutrición y enfermería: refuerzan los hábitos mencionados en el árbol a través de preguntas y actividades en las siguientes sesiones de la estrategia IEC.

El Árbol de los Buenos Hábitos



Muchas hojas para que la comunidad educativa deje allí hábitos saludables que practican en casa.

Sesión 1: Campaña de prevención del exceso de peso en primera infancia en jardines diurnos

Desafío familiar

Desafío familiar:

- Noche de juegos en familia.
- Paseo al aire libre.
- Preparación de una receta saludable en familia.



Sesión 1: Campaña de prevención del exceso de peso en primera infancia en jardines diurnos

Áreas de juegos activos con estaciones de movimiento

Áreas de juegos activos con estaciones de movimiento.
(Opcional)

- Salta la cuerda 5 veces
- Juega hula hula durante un minuto
- Pasa el balón durante un minuto



Estrategia IEC para la prevención del exceso de peso en primera infancia

Jardines infantiles

Sesión 2: Promoción de actividad física "Muévete con tus sentidos, libre y feliz"

Prácticas o temas

- Disminución de la exposición a pantallas en los jardines infantiles.
- Experiencias pedagógicas que vinculen el cuerpo y el movimiento de las niñas y los niños.

Mensajes

- En el jardín soy feliz, me muevo y me divierto libremente.
- Menos pantallas, mas sonrisas, juegos y diversión en mi jardín infantil.
- Con el juego activo, aprendo y crezco mas saludable

Estrategia IEC para la prevención del exceso de peso en primera infancia Jardines infantiles

Sesión 2: Promoción de actividad física "Muévete con tus sentidos, libre y feliz"

Objetivo IEC

- Propiciar en los jardines infantiles experiencias que permitan a las niñas y los niños explorar y tomar conciencia de sus cuerpos a través del movimiento, con el fin de promover la actividad física como práctica de cuidado para adoptar hábitos de vida saludables.

No. de participantes por sesión

- Niñas y niños asistentes al jardín infantil por cada nivel de atención.

Sesión 2: Promoción de actividad física “Muévete con tus sentidos, libre y feliz”

Metodología para el desarrollo de la sesión
Experiencias pedagógicas implementadas por maestras (os)

Niñas y niños menores tres (3) años

“Movimiento de colores”

Circuito de tres estaciones con música:

1. Movimientos y onomatopeyas de animales.
2. Juegos corporales de arrastre con espejos y obstáculos
3. Movimientos a diferentes ritmos y telas de colores.

Niñas y niños mayores de tres (3) años

“Me muevo sin parar”

1. Se invita a realizar movimientos con cada parte del cuerpo e ir jugando a la estatua.
2. Percusión corporal: sonidos con el cuerpo
3. Organizados en círculo realizar movimientos libres al ritmo de la música usando hula hula, lazos y cintas

Promover movimientos que puedan ser de una mayor intensidad (actividad física vigorosa o enérgica, en la cual las niñas y los niños se acaloren o se queden sin aliento).

Estrategia IEC para la prevención del
exceso de peso en primera infancia
Jardines infantiles – Sesión 3:
Promoción de alimentación saludable
"Con la comida si se juega" diurnos
SDIS

Estrategia IEC para la prevención del exceso de peso en primera infancia Jardines infantiles

Cronograma de implementación



Sesión 1. Campaña de prevención exceso de peso dirigido a talento humano y familias : Entre mayo y junio 2025



Sesión 2. Promoción de actividad física “Muévete con tus sentidos, libre y feliz”: Entre Julio y agosto 2025



Sesión 3. Promoción de alimentación saludable "Con la comida si se juega": Entre octubre y noviembre 2025

Estrategia IEC para la prevención del exceso de peso en primera infancia Jardines infantiles

Valoración y reporte de la estrategia IEC

Sesión 1. Campaña de prevención exceso de peso dirigido a talento humano y familias

- ✓ Registro de las familias y cuidadores participantes en ficha SIRBE
- ✓ Diligenciamiento de acta
- ✓ Al 10% de los participantes las siguientes preguntas: ¿Qué fue lo que más le gusto de la actividad? ¿Cuál cree que es la información más importante? Construya un mensaje a partir de la información compartida.
- ✓ Se dispondrá del siguiente formulario para que los profesionales en nutrición y enfermería realicen reporte de la actividad con su respectivo registro fotográfico. Número de asistentes, logros y aspectos de mejora. <https://forms.gle/1u4wCdMdxhc1pC9L6>

Estrategia IEC para la prevención del exceso de peso en primera infancia Jardines infantiles

Valoración y reporte de la estrategia IEC

Sesión 2. Promoción de actividad física “Muévete con tus sentidos, libre y feliz” y

Sesión 3. Promoción de alimentación saludable "Con la comida si se juega":

- ✓ La profesional de atención a la primera infancia puede vincular la reflexión pedagógica de la experiencia y valoración del seguimiento al desarrollo en el formato de planeación pedagógica.
- ✓ La profesional en nutrición y enfermería implementa un cuestionario corto por unidad operativa que permita indagar con las profesionales de atención a la primera infancia sobre el desarrollo de las experiencias implementadas con las siguientes preguntas y se reporta en formulario junto con registro fotográfico:
 - ¿Considera que la experiencia desarrollada incentiva la práctica de actividad física en la primera infancia?
 - ¿Que recomendaciones considera deben tenerse en cuenta para el desarrollo de la experiencia?

AQUÍ
SÍ PASA
BOGOTÁ
MI CIUDAD
MI CASA

Gracias

BOGOTÁ