

## PROPUESTA ACTIVIDADES OPERATIVAS SEMANA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES 2025

### 1. Justificación:

La Ley 1355 de 2009, "por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención", establece en el Artículo 20 el Día de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y la semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

Según la OMS, las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento. Dentro de los factores de riesgo comportamentales que aumentan el riesgo de padecerlas, se encuentran la alimentación poco saludable, incluido el consumo excesivo de sal, azúcar, y grasas; la inactividad física insuficiente o sedentarismo, el consumo de tabaco (incluidos los efectos de la exposición al humo); y el consumo nocivo de alcohol.

La SDIS centrará sus acciones en la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física en todos los momentos del curso de vida para el ejercicio de una ciudadanía alimentaria activa, mediante estrategias de información, educación y comunicación. Estas acciones fomentan la adopción voluntaria de hábitos y estilos de vida que mejoran bienestar integral y contribuyen en la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles, además de beneficiar la salud mental y la calidad de vida de la población.

En ese sentido, como estrategia de aprendizaje para promover prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física, se alude al juego como herramienta pedagógica. "Las personas pasan gran parte de su vida jugando y cuando lo hacen desarrollan muchos procesos, no solamente a nivel cognitivo, sino también a niveles de seguridad, autoestima o habilidades sociales". Permitiendo así, mejorar habilidades motoras (regulación de movimientos voluntarios, se potencia la atención, la memoria, la imaginación, la creatividad y contribuye a mejorar las relaciones sociales y humanas).

2. **Objetivo:** Promover prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física que contribuyan a mejorar el bienestar y la calidad de vida de la población atendida en los servicios sociales de la Secretaría Distrital de Integración Social, marco de la semana de hábitos y etilos de vida saludables 2025.

### Objetivos específicos

- Sensibilizar a la población beneficiaria sobre la importancia de la alimentación y el movimiento para el bienestar físico, emocional y social.
  - Generar espacios de aprendizaje para fortalecer las capacidades de los beneficiarios y sus familias, relacionadas con la toma de decisiones informada para selección, preparación y consumo de alimentos saludables.
  - Promover rutinas de movimiento, pausas activas y juego activo que puedan ser replicadas diariamente en los entornos de los servicios.
3. **Fecha de realización:** 21 al 27 de septiembre de 2025.
  4. **Población Objetivo:** las *actividades* están dirigidas a las personas que reciben atención directa en la Secretaría de Integración Social.
  5. **Orientaciones:** JFT lunes 25 de agosto

La Secretaría Distrital de Integración Social (SDIS) se une a la conmemoración de la Semana de Hábitos y Estilos de Vida Saludables 2025, que se llevará a cabo del 21 al 27 de septiembre, como una estrategia para fortalecer el bienestar integral de las personas atendidas en los servicios sociales del Distrito. En este marco, se invita a los profesionales en nutrición a liderar la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física a través del diseño e implementación de estrategias de información, educación y comunicación que motiven la participación activa, reflexiva y lúdica de las personas beneficiarias, sus familias y las comunidades vinculadas a los servicios.

- Esta conmemoración es una oportunidad para reforzar mensajes clave, visibilizar buenas prácticas y acompañar de forma cercana a la población en la adopción de hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida. Para

esta semana, la Subdirección de Nutrición sugiere enfocar las acciones en la promoción prácticas de alimentación y de movimiento o actividad física a través de juegos tradicionales.

- Los profesionales pueden diseñar estrategias para esta semana o retomar aquellas ya implementadas en el marco de la atención del servicio, así como los insumos disponibles desde la Subdirección de Nutrición en la caja de herramientas de promoción de prácticas saludables que se encuentra disponible en <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/116-otras-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion> asegurando así coherencia, pertinencia cultural y continuidad en los procesos que se vienen desarrollando en la institución.

Estas estrategias deben estar alineadas con las líneas temáticas institucionales definidas en el Lineamiento de Promoción de Prácticas Saludables de alimentación, nutrición y actividad física dentro de las que se encuentran:

- Alimentación saludable.
- Lactancia materna y alimentación complementaria.
- Cambios de conductas o prácticas alimentarias que afectan la salud.
- Manejo higiénico sanitario de los alimentos.
- Reducción del desperdicio de alimentos.
- Prácticas de alimentación diferencial: manejo de la inapetencia, manejo de la disfagia.
- Actividad física y movimiento.

Es importante tener en cuenta que la semana se conmemora del 21 al 27 de septiembre de 2025. No obstante, la implementación de acciones en los servicios, pueden llevarse a cabo a lo largo de todo el mes. Asimismo, con el fin de contar con las evidencias (actas, listas de asistencia, registro fotográfico) de la ejecución de las estrategias, solicitamos su apoyo para reportarlas en el siguiente enlace [SOPORTES-DE-SOCIALIZACION](#) en un plazo máximo al lunes 30 de septiembre.

**Elaboró:** equipo Promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física - PPSANAF - Subdirección de Nutrición. Dirección de Nutrición y Abastecimiento.