

SEMANA DE HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Jornada de Fortalecimiento Técnico

25 de agosto de 2025





Agenda

1. Contexto SHEVS
2. Orientaciones
3. Recordatorios

Contexto - SHEVS

Suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de **comportamiento**.

OMS



Enfermedades no transmisibles o enfermedades crónicas.

- ✓ 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).
- ✓ El consumo nocivo de alcohol.

Contexto - SHEVS

“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”

Ley 1355 de 2009



Reconoce La obesidad y las ECNT como un problema de salud pública.



Busca promover La adopción de estilos de vida saludables.

Artículo 20.



Día de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso (24 de septiembre) y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.

CONPES 9
DE 2019



Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional “Construyendo Ciudadanía Alimentaria” (2019-2031). Eje 3: prácticas saludables de alimentación, nutrición en todos los momentos del curso de vida.



El consumo responsable de alimentos saludables,



Prácticas de alimentación, nutrición y actividad física adecuadas.

Contexto - SHEVS

Acuerdo 614 de 2015



“Por medio del cual se establecen estrategias para el control de la obesidad y el sobrepeso en el Distrito Capital y se dictan otras disposiciones”. La Administración Distrital, en cabeza de las Secretarías de Salud, Integración Social y Educación, crearán programas dirigidos a la comunidad educativa en general y a los estudiantes en particular, con énfasis en hábitos de vida saludable, promoción de la salud y prevención de sobrepeso y obesidad.

Acuerdo 807 de 2021



Por el cual se promueven estrategias integrales de alimentación saludable para desincentivar el consumo de sal y azúcar, con énfasis en bebidas azucaradas, para contribuir a mejorar la calidad de vida y la salud de la población del Distrito Capital.

Plan Distrital de EAN
para Bogotá 2024 -
2031



Eje 3. Prácticas saludables de alimentación y nutrición en todos los momentos del curso de vida para el ejercicio de una ciudadanía alimentaria activa. – PPSAN

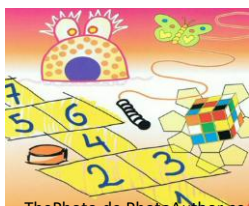
Plan de Desarrollo Distrital – Bogotá Camina
Segura 2024 – 2027.

Actividad Física

"El juego como promotor de actividad física para todas las edades"

Actividad recreativa por sí misma (sin una meta específica), **voluntaria, disfrutada por los participantes e imaginativa**. Puede ser solitario o social, y puede requerir o no de objetos. [Ley 181 de enero 18 de 1995. 1995). Título 2. art 5.

- Actividad física que fortalece el sistema cardiopulmonar, los músculos y huesos
- Fortalece y estimula habilidades como la coordinación, el equilibrio o la flexibilidad
- Promueve la socialización interacción con otro e inventiva el trabajar en equipo
- Favorece el aprendizaje, la memoria y el desarrollo intelectual
- Fortalece las capacidades socioemocionales como: autoregulación, conciencia social y toma de decisiones



ThePhoto de PhotoAuthor se concede bajo licencia de CCYUSA.



ThePhoto de PhotoAuthor se concede bajo licencia de CCYUSA.



ThePhoto de PhotoAuthor se concede bajo licencia de CCYUSA.



ThePhoto de PhotoAuthor se concede bajo licencia de CCYUSA.

Actividad Física

RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA POR CURSO DE VIDA OMS



- Lactantes menores de 1 año
- Los niños y niñas de 1 a 2 años de edad
- Niños y niñas de 2 a 4 años de edad
- Niños y niñas y adolescentes entre 5 a 17 años de edad
- Adultos de 18 a 64 años
- Persona mayor a partir de los 65 años
- Mujer en embarazo o en puerperio
- Niños y niñas con discapacidad
- Adultos mayores de 18 con discapacidad

CADA MOVIMIENTO CUENTA

Estar activo tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente, ya se trate de caminar, patinar, montar en bicicleta, bailar, hacer deporte o jugar con alguien más.



Semana de HEVS – SDIS 2025

“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”.

“El arte de educar jugando – Silvia Álava”

Semana de HEVS – SDIS 2025

Promoción de **prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física** en todos los momentos del curso de vida



Mediante estrategias IEC.

Fomentar la adopción voluntaria de hábitos y estilos de vida saludables

Como metodología de aprendizaje:
juegos tradicionales



Permite 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).



Elegir uno de los juegos propuestos por la SN e implementarlo durante la semana de HEVS

Semana de HEVS – SDIS 2025

Nombre sesión	Práctica o tema	Herramienta pedagógica	Dirigido a
Golosa	Actividad física y alimentación saludable	Tarjeta de preguntas	Infancia, juventud, familias, adultez
NutriDado	Actividad física y alimentación saludable	Tarjeta de preguntas	Infancia, juventud, familias, adultez
Cuerda	Movimiento y la actividad física	No aplica	Infancia, juventud, familias, adultez
Lotería	Alimentación saludable	Lotería: alimenta tu salud, dile no a la enfermedad	Todos los grupos

Los juegos que incluyen cuentan con ajustes razonables – (adaptación para personas con discapacidad)

Semana de HEVS – SDIS 2025

Nombre sesión	Práctica o tema	Herramienta pedagógica	Dirigido a
Baraja del movimiento	Promoción del movimiento y la actividad física a través del juego	Baraja de cartas	Todos los grupos
Bingo saludable	Promoción alimentación saludable a través del juego	Cartones Bingo saludable	Todos los grupos
Fruminó	Promoción del consumo de frutas a través del juego	Fichas de domino con frutas	Todos los grupos


SPOT

Subdirección de
Nutrición en articulación
con la OAC

- ✓ Promoción de la actividad física en diferentes momentos del curso de vida.
- ✓ Se compartirá con las subdirecciones técnicas para su difusión a través de los canales de comunicación con los usuarios o beneficiarios de los diferentes servicios durante la SHEVS

Semana de HEVS – SDIS 2025

Ficha técnica de la sesión

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	PROCESO PRESTACION DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA -PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 3 de 4
FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)		
Sesión No.	Lotería	
Práctica (s) o tema (s)	Promoción de la alimentación saludable a través del juego.	
Mensaje	<i>"Que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu comida"</i> Hipócrates	
Objetivo IEC	Los beneficiarios identificarán algunas enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación y prácticas para su prevención y manejo.	
Marco de referencia	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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". Permite así, mejorar habilidades motoras (regulación de movimientos voluntarios, se potencia la atención, la memoria, la imaginación, la creatividad y contribuye a mejorar las relaciones</p>	

Semana de HEVS – SDIS 2025

Ficha técnica de la sesión

<p>Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación</p>	<p>Inicio: Se da la bienvenida al encuentro y se presenta el poder y sede del encuentro adecuadamente para estar sano y prevenir enfermedades.</p> <p>Momento 1: Movámonos: Duración 10 minutos. Invitar a los participantes a colocarse de pie, posteriormente se les da la indicación para que realicen los siguientes movimientos: 1. "Caballito" 2. Escaladores con la silla 3. Pasos hacia adelante y hacia atrás 4. Sentadilla con la silla. Se realiza un circuito tres veces en donde cada movimiento se hace en el primer circuito por 3 repeticiones, 5 repeticiones en el segundo circuito y 7 repeticiones en el circuito final.</p> <p>Momento 1: Duración: 15 minutos Menciona los acuerdos IMAGINEMOS: Dialoguemos sobre ¿Consideran que la alimentación tiene relación con las enfermedades?; ¿Cuáles son los alimentos consideran que se relacionan con esas enfermedades?, ¿Qué enfermedades conocen que se relacionan con una inadecuada alimentación? Se indica que esta sesión tiene como finalidad tener un espacio para reflexionar y construir entre todos un conjunto de las prácticas para su prevención identificando las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.</p> <p>Momento 2. REFLEXIONEMOS Juego. Lotería alimenta tu salud ... dile no a la enfermedad. Duración 30 minutos. Se divide el grupo en 4 subgrupos, a cada grupo se indica que seleccione un líder por grupo, a quien se le entregará un cartón y sus fichas correspondientes, estas las distribuirá a los integrantes de cada subgrupo. El líder iniciará mencionando las preguntas aleatoriamente del cartón, los integrantes del grupo participarán relacionando la ficha que consideran que es la respuesta de la pregunta mencionada, se realiza la lectura de cada ficha en voz alta para que se conozca el contenido y todos puedan escucharla y opinar. Los temas de los cartones son Cartón No. 1 Obesidad Cartón No. 2 Diabetes Cartón No. 3. Hipertensión Cartón No. 4 Otras enfermedades</p> <p>El completen el cartón se dará tiempo para que los demás grupos terminen. El facilitador entrega una nube por cada grupo (en una hoja), y orienta para que cada subgrupo registre las 3 prácticas de alimentación que considera más importantes para prevenir la enfermedad que les correspondió.</p> <p>Momento 3. TRANSFORMEMOS. Duración 15 minutos. el líder de cada subgrupo presentará sus conclusiones y sus tres prácticas al grupo completo. La facilitadora pregunta a los beneficiarios si conocen algún caso de cada patología, y solicita que mencionen algunas prácticas que implementen, esto con el fin de reconocer otras prácticas adicionales que pueden ser verdades o mitos, se realiza el diálogo y retroalimentación. Finalmente, el facilitador compara las prácticas en las nubes con las de la lotería y si es necesario las complementa recordando las que no fueron nombradas.</p>
<p>No. de participantes por sesión</p>	<p>30 personas</p>
<p>Herramienta pedagógica</p>	<p>Lotería alimenta tu salud ... dile no a la enfermedad.</p>
<p>Recursos</p>	<p>Lotería alimenta tu salud ... dile no a la enfermedad (4 cartones grandes con 6 fichas por cada cartón), papel kraft para las 4 nubes de palabras, hojas blancas para que cada grupo registre sus respuestas, cinta pegante</p>
<p>Registro fotográfico del material</p>	<p>Tableros Lotería https://sdisgovco-my.sharepoint.com/:b/g/personal/alozanoosdis.gov.co/EV45FPcjdG5Gh_sIhLn09BsBby73AkGxtoacSY2pFB2t9w?e=S6fN2k</p>
<p>Valoración de la sesión</p>	<p>Se puede valorar la sesión por medio de dos formularios de google forms. Uno dirigido a quienes participaron de la actividad y otro dirigido a la persona que dinamizará la actividad. Para el primer formulario se pueden realizar las siguientes preguntas: 1. ¿Qué tan satisfecho te encuentras con el desarrollo de la actividad?, teniendo en cuenta que 1 es muy insatisfecho y 5 muy satisfecho. 2. Por favor, cuéntanos ¿qué observaciones consideras necesarias para mejorar el desarrollo de la actividad?. Para el segundo formulario se pueden realizar las siguientes preguntas: 1. ¿Por qué elegiste realizar esta actividad?. 2. ¿En qué consideras que se puede mejorar?</p>

Semana de HEVS – SDIS 2025

Herramientas

La golosa saludable

Alimentación saludable y actividad física



NutriDado

Alimentación saludable y actividad física



Lotería

Alimentación saludable

1 Obesidad

¿Qué es sobrepeso y obesidad?	Factores de riesgo de la obesidad	Síntomas de la obesidad
Complicaciones de la obesidad	¿Cómo se puede prevenir la obesidad?	Recomendaciones si tengo obesidad

Bajara del movimiento

Realiza la sentadilla contra la pared y mantenla 15 segundos

Bingo

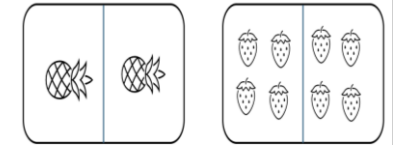
Alimentación saludable y actividad física

BINGO BINGO
SALUDABLE

Maíz	Zanahoria	Melón
Perro Caliente	Bebidas gaseosas	Dulces
Huevos	Queso	Frutos secos

Fruminó

Promoción del consumo de frutas



Cuerda

Actividad física



Semana de HEVS – SDIS 2025

Soportes

- 1 Listados de asistencia: Nombre del servicio
- 2 Registro fotográfico de la sesión: 4 fotos por sesión
- 3 Matriz de reporte: acciones Semana HEVS 2025

Matriz de reporte: Acciones SEHVS
Subdirección para la Vejez

Subdirección técnica	Nombre Servicio- Modalidad - Beneficio	Nombre Unidad Operativa	Nombre actividad realizada	Fecha dd-mm-aaa	Número de beneficiarios participantes	Nombre archivo listado de asistencia soporte relacionado en la carpeta
Ej: Subdirección para la Vejez	Ej: Centro Sabiduría	Ej: Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santamaría	Baraja del Movimiento	23-sept-25	67	Listado_asistencia_CentroSabiduria_sep2025

- 4 Cargar los soportes en el link de la respectiva subdirección y confirmar al correo dhurtadoc@sdis.gov.co que se realizó en un plazo máximo del viernes 3 de octubre de 2025:

[SOPORTES-DE-SOCIALIZACION](#)

Recordatorio

Actividad	Subdirección Técnica						
	Infancia	Juventud	Adulthood	Vejez	Familias	ICI	Discapacidad
Experiencia exitosa	SÍ	SÍ	SÍ	Pendiente	SÍ	SÍ	SÍ
Diligenciamiento Caracterización AF	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
Receta PDA	Pendiente	SÍ	SÍ	Pendiente	Pendiente	SÍ	Pendiente

GRACIAS



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL

