



INFORME “MEJORAMIENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS META ”

MUNICIPIO DE PASTO – NARIÑO

FECHA DE PRESENTACIÓN:	02 DE AGOSTO 2025
NOMBRE DEL PROYECTO:	ALIMENTANDO CUERPOS, NUTRIENDO DERECHOS
OBJETIVO:	Fomentar el aprendizaje participativo sobre hábitos saludables de alimentación y estilo de vida en población indígena, mediante una estrategia lúdica y culturalmente pertinente que promueva el diálogo de saberes.
ALCANCE DEL PROYECTO:	<p>La actividad se desarrolló en el municipio de Ipiales, en articulación con el componente de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SSAN), con enfoque diferencial étnico. Estuvo dirigida a miembros de comunidades indígenas, específicamente del territorio [indicar comunidad o resguardo si aplica], con el objetivo de fortalecer sus conocimientos sobre hábitos y estilos de vida saludable a través de metodologías lúdicas y participativas.</p> <p>La estrategia se centró en la implementación de la dinámica “<i>Alimenta la ruleta, siembra conciencia</i>”, que permitió integrar contenidos de educación nutricional con elementos culturales propios de la comunidad, fomentando el diálogo de saberes y el intercambio de experiencias. Los temas abordados incluyeron alimentación saludable, prácticas de autocuidado, importancia de la hidratación, actividad física y preservación de saberes ancestrales en la alimentación.</p> <p>La participación activa de los asistentes facilitó la apropiación de los conocimientos y la reflexión sobre la importancia de mantener prácticas alimentarias saludables, respetando la identidad cultural y las costumbres propias del territorio.</p>
LUGAR	Municipio de Ipiales (N)
POBLACIÓN BENEFICIADA:	<p>La jornada estuvo dirigida a miembros de comunidades indígenas del municipio de Ipiales, quienes participaron activamente en el taller “<i>Alimenta la ruleta, siembra conciencia</i>”. En total, se contó con la asistencia de aproximadamente 67 personas, entre hombres, mujeres, jóvenes y adultos mayores, representando a familias del territorio.</p> <p>Los asistentes manifestaron interés y disposición para participar en las actividades, compartiendo sus conocimientos y prácticas tradicionales relacionadas con la alimentación y el cuidado de la salud. La mayoría pertenece a hogares que mantienen costumbres alimentarias propias de la comunidad, y que, al mismo tiempo, enfrentan retos de acceso a alimentos variados y nutritivos.</p> <p>La intervención permitió llegar de manera directa a esta población, promoviendo la educación nutricional con un enfoque culturalmente pertinente y fortaleciendo el reconocimiento de la alimentación saludable como un derecho fundamental y una práctica que puede adaptarse a la realidad del territorio.</p>



DESCRIPCIÓN DE LOS TALLERES	<p>Durante la jornada se llevó a cabo el taller participativo denominado “<i>Alimenta la ruleta, siembra conciencia</i>”, el cual se desarrolló como una estrategia lúdica de educación nutricional dirigida a la comunidad indígena participante. La dinámica consistió en el uso de una ruleta que contenía diferentes preguntas y retos relacionados con temas de alimentación saludable, clasificación de alimentos, hábitos de autocuidado, importancia de la hidratación y prácticas tradicionales propias del territorio.</p> <p>Cada participante giraba la ruleta y, según el tema en el que esta se detuviera, debía responder la pregunta o cumplir el reto propuesto. Posteriormente, el equipo facilitador complementaba la respuesta con explicaciones y recomendaciones prácticas, promoviendo el intercambio de saberes entre los conocimientos ancestrales de la comunidad y la información técnica en salud pública y nutrición.</p> <p>La metodología empleada fomentó la participación activa, el aprendizaje dinámico y la reflexión colectiva sobre la importancia de mantener hábitos saludables, al tiempo que se reconoció el valor de las costumbres alimentarias tradicionales.</p>
RESPONSABLE ORGANIZACIÓN DEL PROYECTO:	Karen Dayanna Usamag Bolaños Maria Jose Montezuma Giovanny Unigarro (Profesionales SSAN) Dolly Acevedo (Apoyo a la gestión)
PARTICIPANTES ARTICULADOS:	<p>La actividad fue desarrollada gracias al trabajo conjunto entre el equipo de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SSAN) y la Universidad Nacional de Colombia, quienes unieron esfuerzos para planificar, ejecutar y facilitar el taller “<i>Alimenta la ruleta, siembra conciencia</i>”.</p> <p>Esta articulación permitió integrar la experiencia territorial y el enfoque diferencial étnico aportado por el equipo SSAN, con el respaldo académico, metodológico y técnico de la Universidad Nacional de Colombia, fortaleciendo así la calidad del proceso formativo y garantizando que los contenidos fueran culturalmente pertinentes y adaptados a la realidad de la población indígena participante.</p>



REALIZADAS:

- Desarrollo del taller “*Alimenta la ruleta, siembra conciencia*” como estrategia lúdica de educación nutricional, utilizando la ruleta como herramienta pedagógica para abordar temas de alimentación saludable, autocuidado, hidratación, actividad física y preservación de saberes tradicionales.
- Orientación de las respuestas y retroalimentación por parte de los facilitadores, integrando conocimientos técnicos en salud pública y nutrición con las prácticas culturales propias de la comunidad indígena participante.
- Promoción del diálogo de saberes, incentivando a los asistentes a compartir sus experiencias, costumbres y prácticas relacionadas con la alimentación y el cuidado de la salud.
- Entrega de fruta y agua a cada participante como incentivo por su intervención y como ejemplo práctico de una merienda saludable, reforzando los mensajes del taller sobre alimentación equilibrada e hidratación.

CONCLUSIONES:

1. La jornada “*Alimenta la ruleta, siembra conciencia*” permitió generar un espacio de aprendizaje participativo e intercultural, en el que la comunidad indígena fortaleció sus conocimientos sobre hábitos y estilos de vida saludable mediante una metodología lúdica y dinámica.
2. La utilización de la ruleta como herramienta pedagógica facilitó la participación activa, el intercambio de saberes y la reflexión colectiva sobre la importancia de una alimentación equilibrada, la hidratación adecuada y el autocuidado.
3. La entrega de fruta y agua como parte de la actividad no solo sirvió como incentivo para la participación, sino que reforzó de manera práctica los mensajes transmitidos durante el taller, demostrando opciones sencillas y saludables que pueden incorporarse en la vida diaria.
4. La articulación entre el equipo SSAN y la Universidad Nacional de Colombia fue clave para el desarrollo exitoso de la jornada, garantizando un abordaje técnico, culturalmente pertinente y adaptado a las necesidades de la población beneficiada.
5. Este tipo de estrategias fortalecen la educación nutricional, promueven la apropiación de hábitos saludables y contribuyen al reconocimiento de la alimentación como un derecho fundamental de todas las personas.







Elaboró:

Karen Dayanna Usamag Bolaños.
Maria Jose Montezuma
Profesionales SSAN.