GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL
Taller

1. **IDENTIFICACIÓN DEL TALLER**
2. Denominación del Programa de Formación: Técnico en Salud Pública
3. Código del Programa de Formación: 331308 versión 3
4. Nombre del Proyecto: Promoción de entornos saludables para el cuidado de la salud y la vida.
5. Fase del Proyecto: Ejecución
6. Actividad de Proyecto: AP3- Realizar Acciones Individuales y Colectivas enmarcadas en la salud pública de la población focalizada de acuerdo a normatividad vigente.
7. Competencias: ***Técnicas***

Técnicas

230101222: Promocionar acciones de salud de acuerdo con la normativa de Salud Pública.

- Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

230101239-01 Establecer condiciones de riesgo en salud teniendo en cuenta condiciones del individuo familia y comunidad.

230101239-02 Desarrollar estrategias de intervención de acuerdo con el riesgo identificado y el plan definido por el equipo de salud.

3. FORMULACION DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3.1 ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN



¿Qué es la etiqueta respiratoria y cómo aplicarla correctamente?

¿Hace falta usar mascarilla contra el Covid-19?

¿Qué otras medidas debemos adoptar para evitar el contagio?

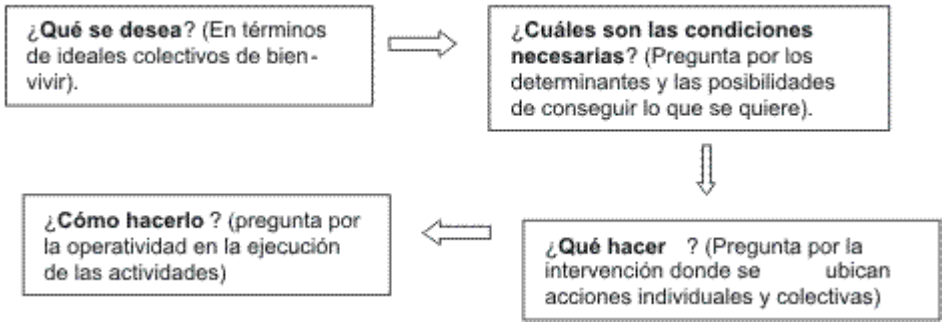
Las éticas respiratorias son protocolos o normas, para protegerse de la **"infección contra el coronavirus.**



3.2 ACTIVIDADES DE CONTEXTUALIZACIÓN:

La promoción y prevención: Proceso para proporcionar a las poblaciones los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma, mediante la intervención de los determinantes de la salud y la reducción de la inequidad. Esto se desarrolla fundamentalmente a través de los siguientes campos: formulación de política pública, creación de ambientes favorables a la salud, fortalecimiento de la acción y participación comunitaria, desarrollo de actitudes personales saludables y la reorientación de los servicios de salud; por sus características la promoción de la salud supone una acción intersectorial sólida que hace posible la movilización social requerida para la transformación de las condiciones de salud.(Minsalud).

La lógica de las acciones en salud.



Tomado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642002000100001#fig2

3.2.1 Participe de la galería del concepto de promoción de la salud. Elabore un gráfico, entrégalo al instructor, pega las cartulinas estilo galería; usted deberá observar cada uno de los dibujos realizados por sus compañeros. Genere tres (3) conclusiones de lo evidenciado para debatir en plenaria.

3.3 ACTIVIDADES DE APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO (CONCEPTUALIZACIÓN Y TEORIZACIÓN).

3.3.1 La visita Domiciliaria: es el conjunto de actividades de carácter social y sanitario que se presta en el domicilio a las personas. Esta atención permite detectar, valorar, apoyar y controlar los problemas de **salud** del individuo y la familia, potenciando la autonomía y mejorando la calidad de vida de las personas.

La **visita domiciliaria integral** se define como la actividad realizada por uno o más integrantes del equipo de salud en el domicilio de una familia, con el objetivo de establecer una integración con uno o más miembros y su entorno para conocer su medio ambiente y darles apoyo para enfrentar problemas bio-psicosanitarios, en el marco de una relación asistencial continua e integral, que debe ser la característica del quehacer en la atención primaria en salud. Se podría agregar que tiene un componente centrado en las acciones de fomento, protección, recuperación y/o rehabilitación de la salud.

Las etapas de la visita domiciliaria son: programación, planificación, ejecución, evaluación y registro.

Programación: a nivel institucional, se deben definir los grupos y el número de visitas; desde el proceso de salud y enfermedad, se debe elegir en forma estratégica el momento más adecuado para efectuar esta actividad, de modo de mantener y reforzar la relación de continuidad en la forma más eficiente posible.

Planificación: se debe tener muy claro el motivo de la visita y darse el tiempo necesario para recolectar todos los antecedentes. fijar los objetivos y diseñar una pauta de observación. Se debe obtener el consentimiento de la familia, tomar todas las medidas de la confidencialidad y precisar día, fecha y hora. En la segunda fase se negocian los objetivos: a la familia le interesan ciertos aspectos y al equipo le interesa el aspecto socio-sanitario, de modo que se debe negociar y lograr los puntos comunes.

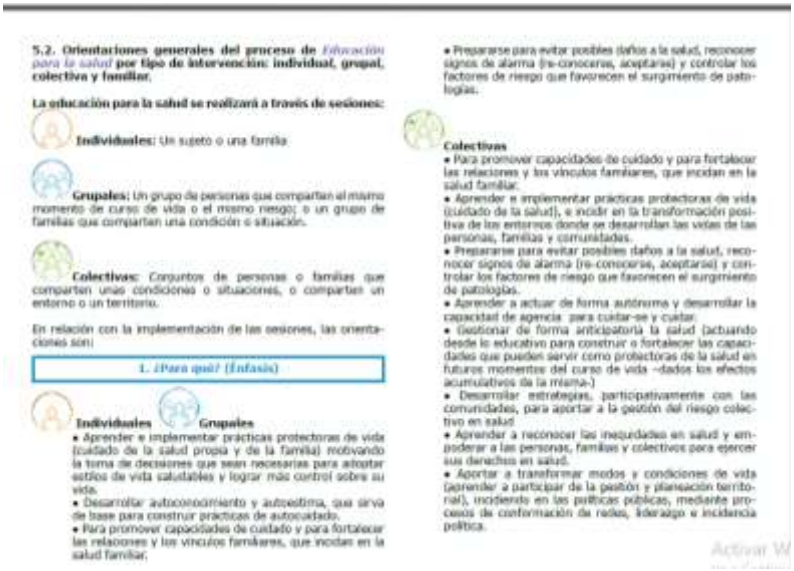
Ejecución: La visita domiciliaria comienza cuando el equipo de salud camina hacia el hogar, momento en el que puede observar las características del sector: el estado del tráfico, la disposición de las basuras y otros servicios básicos, cómo se viste la gente, cómo y cuánto habla, cómo utiliza el espacio público, el grado de seguridad, el nivel de contaminación. De esta manera se conocerá el marco de protección, cuidado, socialización y satisfacción de necesidades en el que se desenvuelve la familia en su proceso de salud o enfermedad.

- Elabora un formato para una vista de seguimiento, escoge libremente un programa de promoción y prevención y socialízalo con tus compañeros y envía tu evidencia al instructor.

3.3.2 Marco conceptual y metodológico para el desarrollo de la educación para la salud en El marco las RIAS:

La Educación para la Salud se define como el proceso pedagógico (dialógico e intencionado) de construcción de conocimiento y aprendizaje que, mediante el diálogo de saberes, pretende construir o fortalecer el potencial de las personas, familias, comunidades y organizaciones para promover el cuidado de la salud, gestionar el riesgo en salud y transformar positivamente los entornos en los que se desenvuelven sus vidas. Esto nos conduce a la implementación de intervenciones pedagógicas orientadas a la transformación social, a la construcción de pensamiento crítico, de sujetos capaces de leer su realidad de forma amplia y compleja, y al fortalecimiento de la identidad y la defensa de la vida de sectores excluidos de la población.

- Revisa el modulo correspondiente a la educación en salud anexo como material de apoyo y realiza resumen donde tengas en cuenta: los Fundamentos pedagógicos que sustentan la Educación para la salud en el marco de las RIAS ,el aprendizaje significativo, flujograma de " Educacion y comunicación para la salud" página 39, educación en PIC y plan de beneficios cuadro de la página 41, Las orientaciones generales del proceso de educación para la salud por tipo de intervención desde la página 42 hasta la 49



5.2. Orientaciones generales del proceso de *Educación para la salud* por tipo de intervención: individual, grupal, colectiva y familiar.

La educación para la salud se realizará a través de sesiones:

Individuales: Un sujeto o una familia

Grupales: Un grupo de personas que comparten el mismo momento de curso de vida o el mismo riesgo; o un grupo de familias que comparten una condición o situación.

Colectivas: Conjuntos de personas o familias que comparten unas condiciones o situaciones, o comparten un entorno o un territorio.

En relación con la implementación de las sesiones, las orientaciones son:

1. ¿Para qué? (Énfasis)

Individuales
- Aprender e implementar prácticas protectoras de vida (cuidado de la salud propia y de la familia) motivando la toma de decisiones que sean necesarias para adoptar estilos de vida saludables y lograr más control sobre su vida.
- Desarrollar autoconocimiento y autoestima, que sirva de base para construir prácticas de autocuidado.
- Para promover capacidades de cuidado y para fortalecer las relaciones y los vínculos familiares, que inciden en la salud familiar.
- Prepararse para evitar posibles daños a la salud, reconocer signos de alarma (re-conocerse, aceptarse) y controlar los factores de riesgo que favorecen el surgimiento de patologías.

Grupales

Colectivas
- Para promover capacidades de cuidado y para fortalecer las relaciones y los vínculos familiares, que inciden en la salud familiar.
- Aprender e implementar prácticas protectoras de vida (cuidado de la salud), e incidir en la transformación positiva de los entornos donde se desarrollan las vidas de las personas, familias y comunidades.
- Prepararse para evitar posibles daños a la salud, reconocer signos de alarma (re-conocerse, aceptarse) y controlar los factores de riesgo que favorecen el surgimiento de patologías.
- Aprender a actuar de forma autónoma y desarrollar la capacidad de agencia para cuidar-se y cuidar.
- Gestionar de forma anticipatoria la salud (actuando desde lo educativo para construir o fortalecer las capacidades que pueden servir como protectoras de la salud en futuros momentos del curso de vida –dados los efectos acumulativos de la misma-)
- Desarrollar estrategias, participativamente con las comunidades, para aportar a la gestión del riesgo colectivo en salud
- Aprender a reconocer las inequidades en salud y empoderar a las personas, familias y colectivos para ejercer sus derechos en salud.
- Aportar a transformar modos y condiciones de vida (aprender a participar de la gestión y planeación territorial), incidiendo en las políticas públicas, mediante procesos de conformación de redes, liderazgo e incidencia política.

- La Charla Educativa: Es un acto educativo sobre los conocimientos de un tema o situación específica, interpretados y expuestos en una forma sencilla por una persona para un grupo de individuos a los cuales se les brinda la oportunidad de participar, ya sea en el ámbito de salud u otras áreas, en un período de tiempo de 15 a 20 minutos.

OBJETIVOS:

- Impartir conocimientos sobre un tema determinado y que es de vital importancia para una persona o un grupo.
- Se utiliza como técnica de enseñanza para la demostración de procedimientos o cuidados de salud.
- Desarrollar contenidos de fácil comprensión.
- Hacer más dinámico el proceso enseñanza – aprendizaje.

VENTAJAS

- Fácil de preparar.
- Estimula la participación
- Se puede adaptar a diferentes niveles culturales y educacionales
- Crea una atmósfera informal

DESVENTAJA

Esta técnica no se usa para exponer un tema amplio ya que su duración es de 20 minutos, y solo se usa en grupos pequeños.

RECOMENDACIONES PARA QUE UNA CHARLA SEA EFECTIVA

Prepararla con anticipación
Deberá ser corta y clara
Deberá desarrollarse en un ambiente adecuado.
El número mínimo de personas según los requerimientos pedagógicos son 15 -20
Conocer el nivel educativo del grupo.
Utilizar oportunamente y adecuadamente las ayudas audiovisuales.
Usar vocabulario adecuado al grupo.
Realizar una evaluación continua durante el desarrollo de la charla y al final.

CUALIDADES QUE DEBE POSEER UN EXPOSITOR

Dominio del tema
Tener habilidad de motivar, preguntar y contestar
Modulación de voz de acuerdo al número de personas
Buena presentación personal y postura
Que tenga sentido del humor

Pasos para la charla educativa

Planeación:

- Definir el tema y elaborar ficha metodológica

· Establecer el objetivo (o los objetivos)
· Preparar el tema
· Buscar, seleccionar o producir recursos audiovisuales para el tema a tratar (ayudas educativas) .
· Distribución del tiempo que llevará la charla.
· Determinar la forma de evaluarla.

B. *Etapa Ejecutiva.*

· Introducción o motivación
· Desarrollo del tema
· Manejar la +Secuencia
· Adaptación al grupo
· Uso oportuno de recursos audiovisuales
· ´Manejo de la Expresión, tono de vos y pronunciación
· Resumen (Evaluación)

C. Etapa Evaluativa.

· Comprobación del objetivo perseguido, puede ser a través de preguntas o libre participación.

Ejemplo de una planeación para charla educativa:

PLAN DE CHARLA

TEMA: "Importancia de la Higiene Personal"
GRUPO: Usuarios que asisten a Consulta
FECHA: 18/Octubre/2011 **HORA:** 10:00 a.m. **TIEMPO** 20 minutos
LUGAR: Unidad de Salud "Casa del Niño" **RESPONSABLE:** Srita Alejandra Nairovy Cruz
OBJETIVO GENERAL: Aumentar conocimientos sobre la importancia de la higiene personal como medida para prevenir enfermedades

Objetivos Específicos	Contenido	Técnicas	Ayudas Audiovisuales	Evaluación	Bibliografía
Después de impartidos los conocimientos sobre importancia de la Higiene Personal los usuarios serán capaces de: 1. Identificar la importancia de la Higiene Personal. 2. Enumerar 3 prácticas de Higiene Personal y la forma correcta de realizarlas.	1. Introducción 2. Importancia de la Higiene Personal. 3. Prácticas de Higiene Personal: - Baño diario - Cuidado de la boca y dientes - Lavado de manos y cuidado de las uñas. - Cuidado del Cabello - Aseo de Genitales	- Expositiva - Participativa	- Rotafolio - Cartel	¿Porqué es importante la higiene personal? Mencione 3 prácticas de Higiene Personal y la forma correcta de hacerlo.	Fundamentos de Enfermería Kozier Dugas 7ª Edición págs. 120 – 125 Panfletos Ministerio de Salud Pública

- **Acorde al plan de acción trabajado en la competencia Caracterizar a la población, escoja una de las actividades educativas planteadas y desarrolle el proceso de charla educativa con una familia seleccionada por usted y envié las evidencias solicitadas al instructor.**

3.3.3 Plan de intervenciones individuales y Colectivas: Es un plan de beneficios compuesto por intervenciones de promoción de la salud y gestión del riesgo, las cuales se enmarcan en las estrategias definidas en el Plan Territorial de Salud (PTS), y buscan impactar positivamente los determinantes sociales de la salud y alcanzar los resultados definidos en el PTS.

Objetivo del PIC: Desarrollar acciones de promoción de la salud y gestiones del riesgo colectivas e individuales de alta externalidad que aporten al logro de las metas del PDSP
Las líneas operativas del PIC son:

- **Promoción de la salud**, dirigido a toda la población en general, teniendo en cuenta los siguientes elementos:
  1. Adopción, adaptación, formulación, implementación, y evaluación de políticas públicas saludables.
  2. Construcción de acuerdos sociales a través de la movilización, participación social, empoderamiento del individuo y de los colectivos,
  3. Desarrollo de capacidades mediante la estrategia IEC para la salud.
  4. Generación de entornos que favorezcan el bienestar y la calidad de vida de las personas
  5. Servicios socios-sanitarios orientados a la garantía del derecho a la vida y la salud.

- **Gestión del Riesgo en salud:** Dirigido a la población expuesta a riesgos o daños, teniendo en cuenta los siguientes elementos:
  1. Identificación y análisis del riesgo colectivo en salud.
  2. Administración del riesgo colectivo en salud
  3. Seguimiento, monitoreo y evaluación del riesgo colectivo en salud

- Consulta o enumera 10 actividades PIC de la vigencia 2021, realizadas en tu localidad o municipio.

5. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Evidencias de Aprendizaje	Criterios de Evaluación	Técnicas e Instrumentos de Evaluación
Evidencias de Conocimiento :	Aplica programas en salud desarrollados por ente	Cuestionario evaluación, solución de casos, entrega de productos,

Trabajos escritos, Pruebas escritas, Talleres, resumen de foros, participación en mesa redonda. **Evidencias de Desempeño:** Socialización consultas, exposiciones, representaciones teatrales, trabajos grupales. **Evidencias de Producto:** carteleras, fotografías, videos	territorial de acuerdo con priorización de necesidades. Orienta a la comunidad sobre indicaciones básicas en salud teniendo en cuenta las características de la población, enfoques, valores, etc.	cumplimiento de guías de sesión, cumplimientos listas de chequeo.

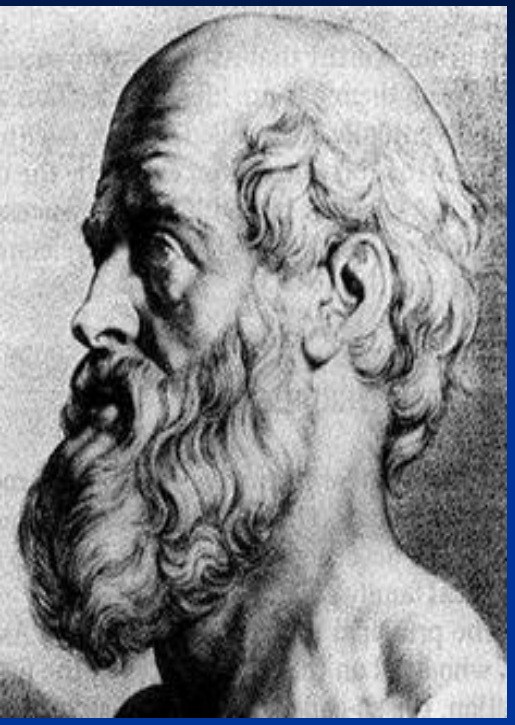
6. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**
Autor (es)	**Luz Marina Yacumal Velasco**	**Instructor Salud**	**Centro Comercio y Servicios**	**junio 2020**

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes a la guía)

	Nombre	**Cargo**	**Dependencia**	**Fecha**	**Razón del Cambio**
Autor (es)			CCYS		

Taller Nutrición



Hipócrates, el llamado padre de la medicina. 400 a.C

"Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento"

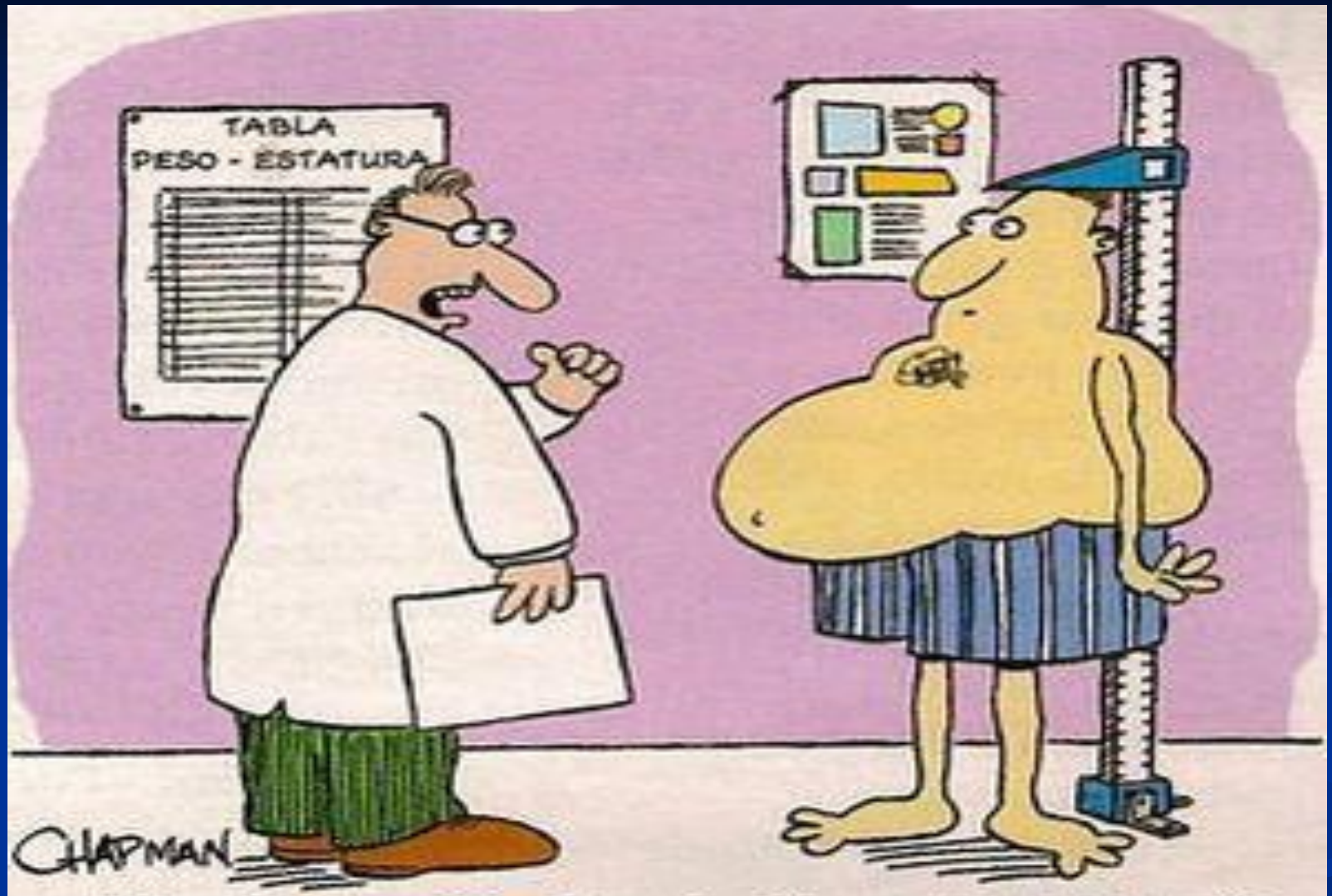
Licenciada en Nutrición María Eugenia Conte
Salud Ocupacional ANTEL

- ¿ Cómo evaluamos el estado nutricional de las personas?

- **IMC (Índice de Masa Corporal)**
- **Peso / Talla 2**

$$\text{IMC}\ (\text{kg/m}^2) = \frac{\text{Peso en kilogramos}}{\text{Altura en metros}}$$





"Según la tabla de relación, usted debería medir 14 metros de estatura".

Tabla 1. Clasificación de Sobrepeso y Obesidad según el IMC.

Rango de IMC	Condición
< 18.5	Bajo peso
18.5 – 24-9	Peso saludable
25.0 – 29.9	Sobrepeso
30.0 – 39.9	Obesidad
>40	Obesidad severa

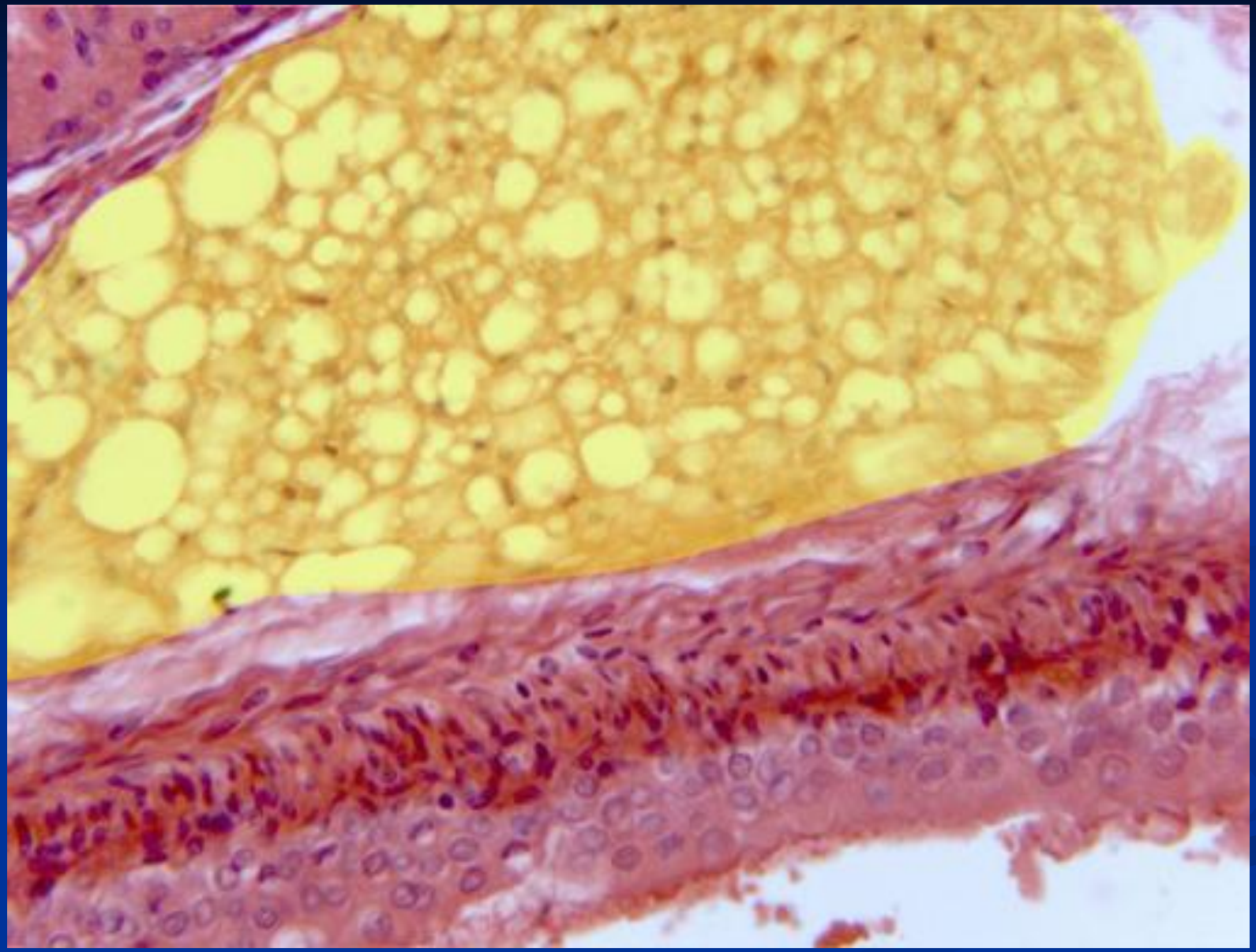
Fuente: NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2005. Adaptada de: Preventing and managing the global epidemia of obesity. Report of the World Health Organization Consultation of Obesity. Geneva: WHO; 1997. En: National Institute of Health.

- **Otros indicadores…**
- **Pliegues cutáneos** o medición del panículo adiposo.









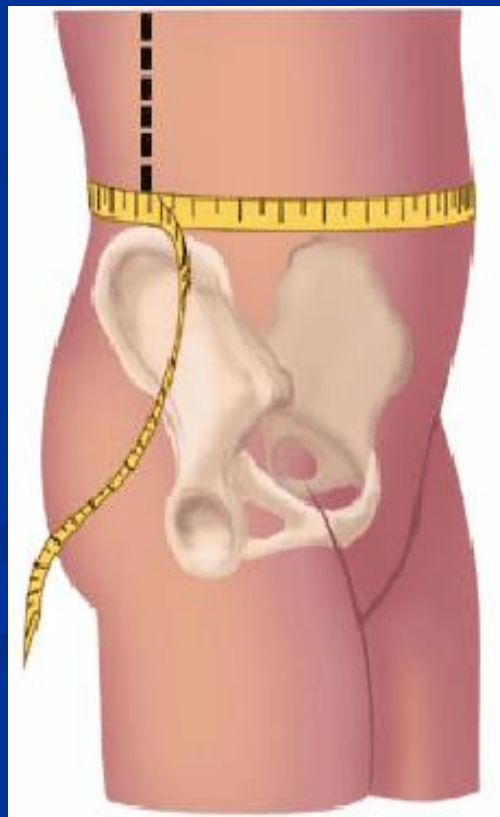

110kg
55kg

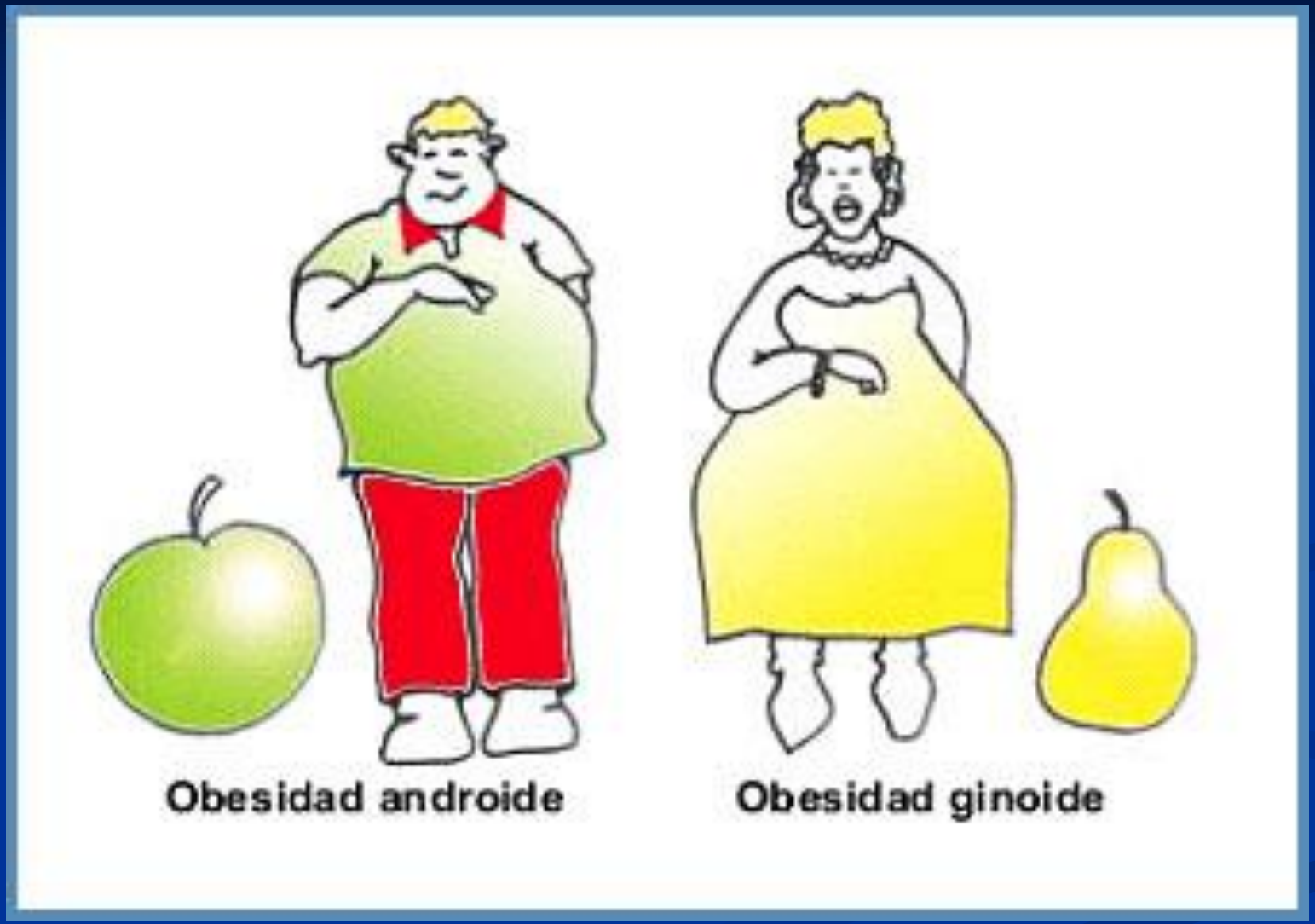
Medida de la cintura

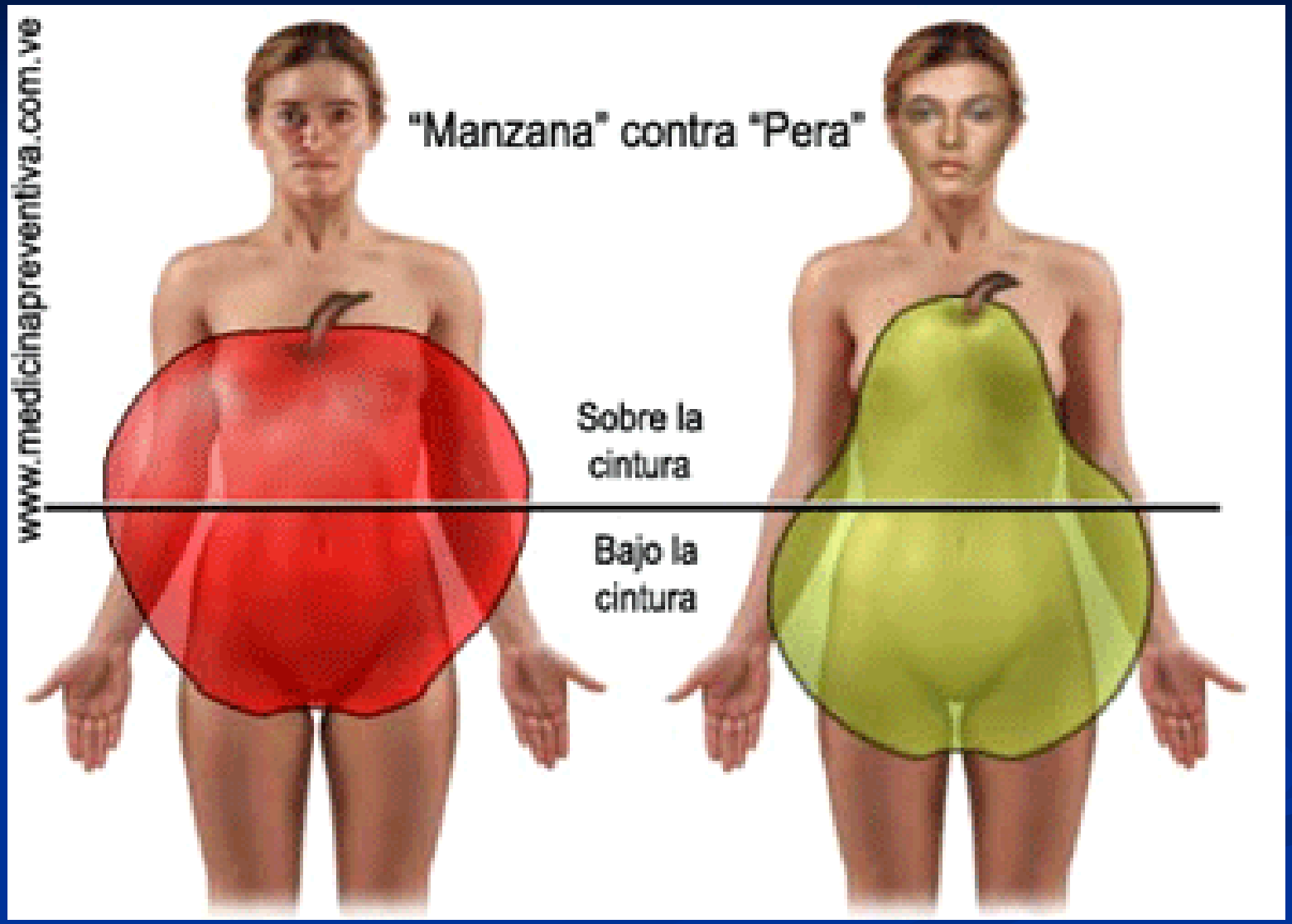
La OMS considera las siguientes medidas de la cintura como indicadoras de riesgo:

	Riesgo aumentado	Riesgo significativamente aumentado
Hombres	≥ 94 cm	≥ 102 cm
Mujeres	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Tabla 2: Circunferencia de cintura/riesgo de patología metabólica, adaptado de IDF y ATP III



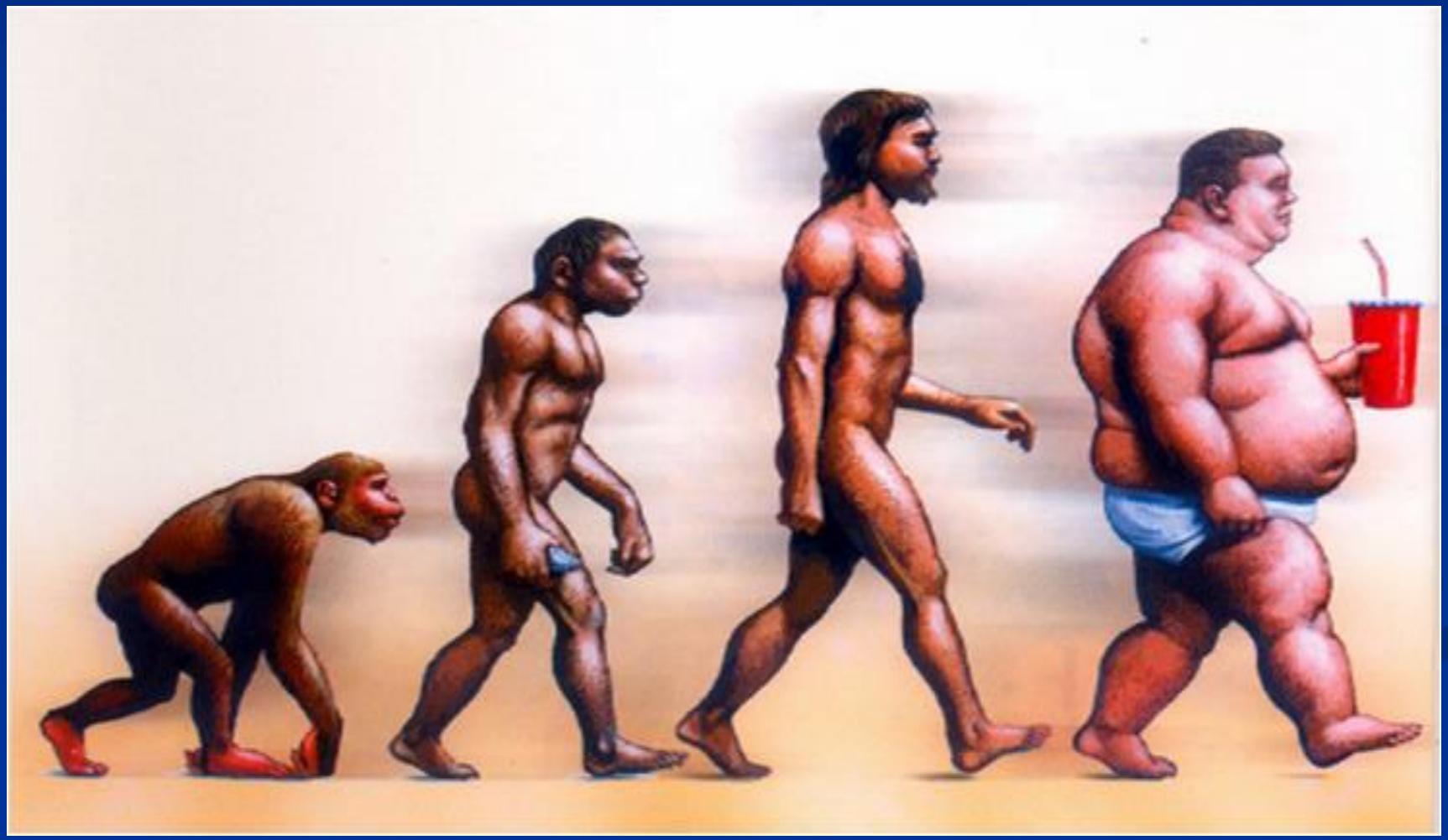

Obesidad androide
Obesidad ginoide


www.medicinapreventiva.com.ve
"Manzana" contra "Pera"
Sobre la cintura
Bajo la cintura









Entorno obesogénico




01
MPH

¿En Uruguay como estamos?

- Resultados: en Uruguay, **54% de la población adulta** alcanza o excede (>) el índice de masa corporal de 25 kg/m2 (IMC = peso corporal en kg / talla en m2) y 20% el IMC > 30 kg/m2.

- **Uno de cada dos** adultos uruguayos padece sobrepeso u obesidad y uno de cinco es obeso.

- Conclusiones: estas cifras epidémicas de obesidad y sus comorbilidades determinan un alto riesgo sanitario para la población general y económico para nuestro sistema nacional de salud.

Rev Med Urug 2009; 25: 14-26
Segunda Encuesta Nacional de Sobrepeso y Obesidad (ENSO 2) adultos (18-65 años o más) Dr. Pisabarro

Definición:

- La obesidad se ha definido como una enfermedad crónica, de alta complejidad, caracterizada por un exceso de tejido adiposo en relación con la masa corporal magra y representa un alto factor de riesgo de morbi mortalidad.
- Para considerarlo obesidad este aumento debe ser mayor al 20 % del peso ideal o de referencia. Aumentos menores son considerados sobrepeso.

Causas:

- Un ingreso de energía excesivo.
- Una disminución en el gasto energético.
- Una alteración en los mecanismos que regulan el balance energético.
- Factores fisiológicos, genéticos, ambientales y psicológicos inciden en el desarrollo de dicha enfermedad.

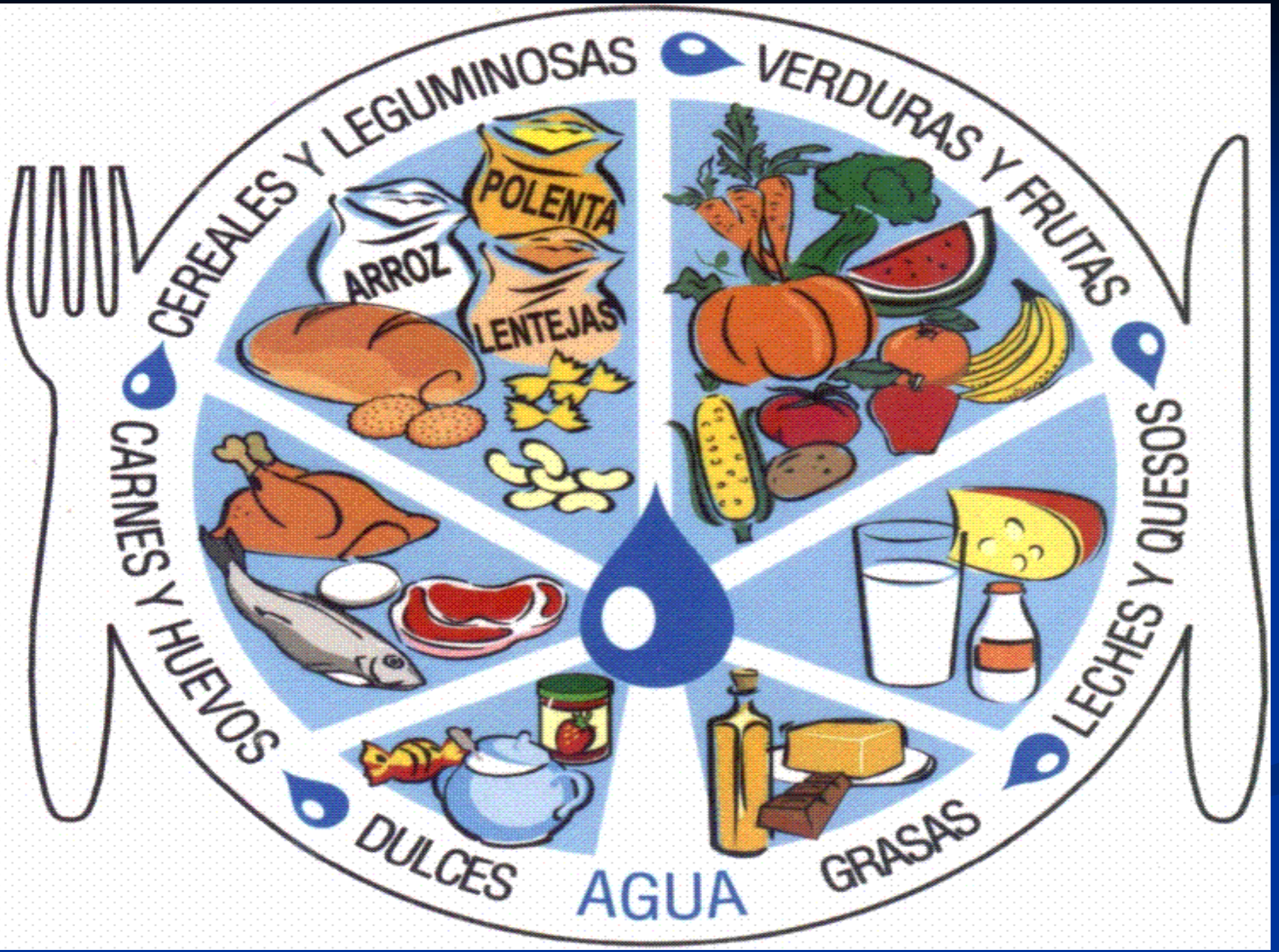
- El mejor tratamiento de la obesidad es .....
- PREVENIRLA!!!

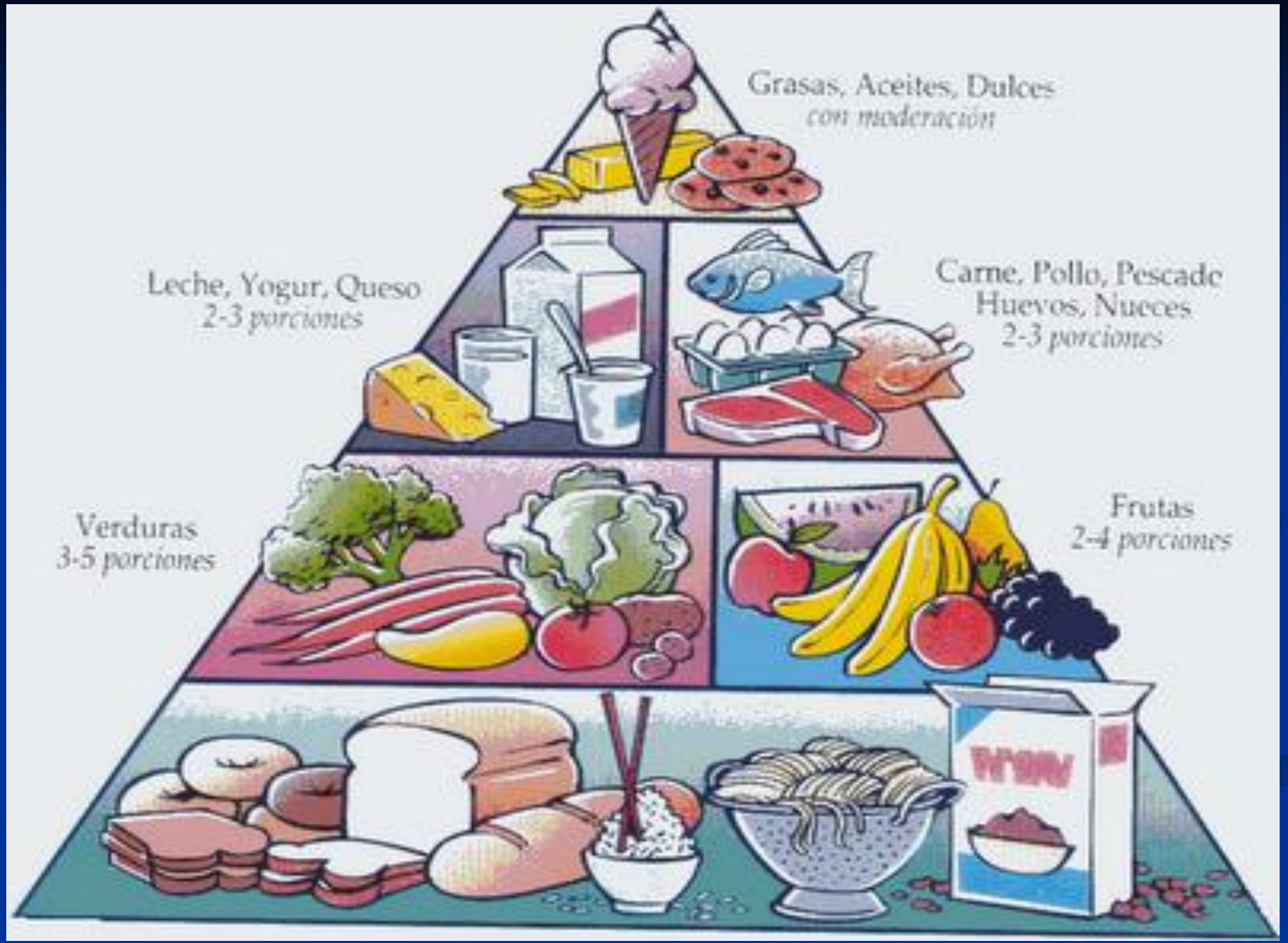
Recibes grandes beneficios para tu salud y economía , cuando eliges alimentación saludable y sostenible.



- **Entonces…..**
- **¿De que sé trata una alimentación saludable y equilibrada?**




CEREALES Y LEGUMINOSAS
VERDURAS Y FRUTAS
CARNES Y HUEVOS
LECHES Y QUESOS
DULCES
GRASAS
AGUA
POLENTA
ARROZ
LENTEJAS


Grasas, Aceites, Dulces
con moderación
Leche, Yogur, Queso
2-3 porciones
Carne, Pollo, Pescade
Huevos, Nueces
2-3 porciones
Verduras
3-5 porciones
Frutas
2-4 porciones

- **ALIMENTO FUENTE:** Se define como alimento fuente a todo aquel alimento que es fuente principal de un nutriente, o sea que poseen determinado nutriente en mayor proporción que otros.

Hidratos de Carbono







- *** NIVEL 1 (BASE)-** aquellos alimentos ricos en **hidratos de carbono complejos de buena calidad nutricional**: cereales y sus derivados (arroz, polenta, pan, fideos, galletas, avena, cebada, centeno etc.); las leguminosas (porotos, lentejas, garbanzos) y los tubérculos (papas, boniatos, choclo).

- **El nº de porciones sugerido es de 6 a 11: entendiéndose por 1 porción:**
- * 1 rodaja de pan o galleta 30 grs. ó ½ taza de cereales de desayuno
- *1/ 2 taza de cereal **cocido** (**100 g cocido**, 25 - 30 g crudo) ó
- *1/ 2 taza de leguminosas **cocidas** (**100g cocido**, 30 g crudo) ó
- *1 unidad chica de tubérculo (papa, boniato choclo) – 100 g

Frutas y Verduras





Fibra

Las fuentes alimenticias de fibra incluyen trigo entero, salvado, frutas frescas o deshidratadas y verduras



- *** NIVEL 2** se ubican las **frutas y las verduras, alimentos ricos en vitaminas y minerales.**

El nº porciones sugeridas para las frutas es de 2 a 4.

Entendiéndose por 1 porción:

- *1 unidad de 150 g cualquier tipo de fruta ó
- *3/ 4 taza de jugo de fruta natural puro ó
- * 1 pote de ensalada de fruta

- **El nº de porciones sugeridas para las verduras es de 3 a 5.**
- Entendiéndose por 1 porción:
- *1 taza de vegetal crudo o 1 taza de vegetal cocido.

Carnes y derivados






COMA
MÁS
POLLO







Lácteos y derivados





- *** NIVEL 3 –** nos encontramos con dos grupos de alimentos; los **lácteos por un lado y las carnes y huevos por otro, grupos cuyo aporte principal es el de proteínas y calcio.**

El nº de porciones sugeridas para los lácteos es de 2 a 3.

- Entendiéndose por 1 porción:
- *1 vaso de leche (250 cc.) ó
- *1 vaso de yogur (250 cc) ó
- *1 trozo de queso magro (60 grs.) quesos grasos (30 g)

El nº de porciones sugeridas para carnes y huevo es de 1 a 2.

- Entendiéndose por 1 porción:
- *1 porción de carne (65- 80 g diarios = consumir 150-180 g 3 veces a la semana) ó
- *1 unidad de huevo (diario o 3 veces por semana) ó 2 claras por día

Grasas






Potato Heads
WALKERS
WALKERS
McCOY'S
French
Twiglets
KETTLE
CHIPS
SEA SALT &
BALSAMIC
BIG BAG
oritos


Colombo
Mantequilla
Con Sal
Colombo
Mantequilla
Sin Sal





Datos Nutricionales

Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)
Porciones en el paquette 2

Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
	% Valor Diario*
Grasa Total 12g	**18%**
Grasa Saturada 3g	**15%**
Acido Graso *Trans* 1.5g	
Colesterol 30mg	**10%**
Sodio 470mg	**20%**
Carbohidrato Total 31g	**10%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azucares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

Dulces




ValSid
GastronomiaCia
ValSid
GastronomiaCia
ValSid
GastronomiaCia
ValSid
GastronomiaCia



- *** NIVEL 4 (VÉRTICE)** lo ocupan aquellos alimentos que deben consumirse en muy pequeñas cantidades, su exceso viene acompañado de problemas de salud como son (sobrepeso, obesidad, colesterol alto, afecciones cardiovasculares, diabetes, entre otras enfermedades)

- Estos alimentos son: el azúcar y los dulces (hidratos de carbono de baja calidad nutricional), la grasa animal saturada (manteca, grasa vacuna) y el aceite vegetal en frituras.
- Como recomendación general se puede consumir **2 cucharadas soperas de aceite crudo y dos cucharadas soperas de azúcar y/o un trozo pequeño de dulce.**

- **Importante:** En este nivel se puede prescindir de casi todos los alimentos pues habrá otros de mejor calidad que cumplan su función **EXCEPTO los aceites vegetales crudos que deben consumirse diariamente, nos aportan nutrientes esenciales que nuestro organismo no puede formar.**
- ***A la pirámide de la alimentación la rodea una franja que simboliza el AGUA*** **el aporte de la misma debe ser suficiente aportando 2 litros de agua al día promedio.**

Evitar!!



Tomar más!!



RECOMENDACIONES PARA MEJORAR NUESTRA ALIMENTACION Y ELEVAR LA CALIDAD DE VIDA

- 1) **Comer** alimentos variados (de todos los grupos de alimentos)
- 2) **Distribuir** los alimentos en cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), si es necesario agregar 2 colaciones (media mañana y media tarde)
- 3) **Priorizar** siempre los alimentos que estén en la base de la pirámide **(nivel 1)**
- 4) **Aumentar** el consumo de frutas y verduras **(nivel 2)**
- 5) **Evitar** los alimentos con mucha grasa principalmente la de origen animal.
- 6) **Consumir** con moderación azúcar, dulces y sal.
- 7) **Evitar** las frituras. Aderece los alimentos con aceite crudo.

- 8) **Evitar** consumir bebidas alcohólicas.
- 9) **Beber** abundantes líquidos de preferencia agua (más de 2 litros diarios)
- 10) **Equilibrar** la ingesta con la actividad física.

- **Distribución y ejemplo de un día**

- **DESAYUNO: 8 hs** — LACTEOS 1 PORCION
  PAN 1 PORCION
- **MEDIA MAÑANA: 11hs** — FRUTAS 1 PORCION
- **ALMUERZO**: 13hs — CARNE 1 PORCION
  VEGETALES 3 PORCIONES
  PAN 1 PORCION
  ACEITE 1 PORCION
- **MEDIA TARDE: 15hs** — FRUTA 2 PORCIONES
- **MERIENDA 17hs** — LACTEOS 1 PORCION
  PAN 1 PORCION
- **CENA: 21:30hs** — HARINA 2 PORCIONES
  VEGETALES 3 PORCIONES
  ACEITE 1 PORCION
  FRUTA 1 PORCION
- **NOCHE: 23hs** — LACTEOS 1 PORCION


Gracias!