DEPENDENCIA:	**DIRECCIÓN DE ELIMINACIÓN DE VIOLENCIAS CONTRA LAS MUJERES Y ACCESO A LA JUSTICIA.**				
PROCESO:	**PREVENCIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA.**				
TIPO DE REUNION:	**EXTERNA.**				
FECHA DE REUNIÓN:	**29**	**09**	**2023**	**HORA:**	**8:00 AM – 9:11 AM**

OBJETIVO:	Llevar a cabo el fortalecimiento técnico del área de nutrición de las Casas Refugio Modelo Integral y Rural.
PARTICIPANTES:	GERALDINE PRADA LÓPEZ – Nutricionista Casa Refugio Esmeralda LUZ ESPERANZA RODRÍGUEZ – Nutricionista Casa Refugio Policarpa DIANA YANETH YEPES CASTAÑO – Nutricionista Casa Refugio Amarú ANYS ARIAS VÁSQUEZ – Nutricionista Casa Refugio Rosa Elvira Cely PAOLA ANDREA GUSTÍN MORERA – Equipo Técnico Secretaría Distrital de la Mujer

COMPROMISOS

DESCRIPCION	RESPONSABLE	FECHA
Los descritos en el cuerpo de la evidencia.	---	---

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

La reunión se dio inicio a las 8:00 am entre las nutricionistas de las Casas Refugio y el apoyo a la supervisión del área de la Secretaría Distrital de la Mujer, a través de la plataforma Microsoft Teams. Los puntos desarrollados en la jornada fueron:

1. **ACTUALIZACIÓN DE RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA:** se socializó con las profesionales en nutrición las nuevas recomendaciones en actividad física y entrenamiento de fuerza dadas por el American College of Sport Medicine (ACSM) durante este año para toda la población en general: primera infancia, adolescencia y adultez. Anexo a esta evidencia se comparte la presentación utilizada para el desarrollo del tema en la reunión.

   Adicional, se comparten dos links, uno de ellos del ACSM y otro de la Red Colombiana de Actividad Física (REDCOLAF), en los cuales se puede encontrar mayor información y realizar cursos (idioma inglés y español) relacionados a la temática:

   ACSM: https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines
   REDCOLAF: https://www.redcolaf.org/cursos

2. **ACTUALIZACIÓN SOBRE EL CONSUMO DE GRASAS Y CARBOHIDRATOS:** en julio de 2023 la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer las nuevas recomendaciones sobre grasas totales, grasas, saturadas, trans y carbohidratos, basándose en la evidencia científica más reciente. Estas nuevas pautas tienen como objetivo reducir el riesgo de aumento de peso no saludable y enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta, como la diabetes tipo dos, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

   En las orientaciones sobre grasas, la OMS señala que tanto la cantidad como la calidad son importantes para una buena

salud. Se reafirma que los adultos deben limitar la ingesta total de grasas al 30% o menos, principalmente de fuentes de ácidos grasos insaturados o poliinsaturados. No más del 10% debe provenir de ácidos grasos saturados y no más del 1% de ácidos grasos trans.

Estos últimos pueden sustituirse por otros nutrientes, como ácidos grasos poliinsaturados, ácidos grasos monoinsaturados de fuentes vegetales o carbohidratos de alimentos que contienen fibra dietética natural, como cereales integrales, verduras, frutas y legumbres.

Se ofrece una nueva recomendación acerca de la ingesta de carbohidratos para todas las personas de dos años o más, los cuales deben provenir de cereales integrales, verduras, frutas y legumbres. Se recomienda que los adultos consuman al menos 400 gramos de verduras y frutas y 25 gramos de fibra dietética natural al día. En las primeras orientaciones para niños y adolescentes la OMS sugiere las siguientes ingestas de verduras y frutas:

- 2 a 5 años, al menos 250 g al día
- 6 a 9 años, al menos 350 g al día
- 10 años o más, al menos 400 g por día

Y las siguientes ingestas de fibra dietética natural:

- 2 a 5 años, al menos 15 g al día
- 6 a 9 años, al menos 21 g al día
- 10 años o más, al menos 25 g al día.

Fuente: OMS, Organización Mundial de la Salud. (17 de Julio de 2023). *Noticias*. Recuperado el Septiembre de 2023, de La OMS actualiza directrices sobre grasas y carbohidratos: https://www.who.int/news/item/17-07-2023-who-updates-guidelines-on-fats-and-carbohydrates.

3. **DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN:** el próximo 16 de octubre de 2023 se celebrará el Día Mundial de la Alimentación encabezado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), esto con el objetivo de promover la conciencia internacional sobre el hambre y la acción para el futuro en la alimentación, las personas y el planeta.

   En este año se hablará del agua con el lema: ***"El agua es vida. El agua nutre. No dejar a nadie atrás",*** ya que este recurso es esencial para la vida en la Tierra y la base de nuestra alimentación. Juntos, nuestras acciones pueden ayudar a crear un mundo dotado de seguridad hídrica y alimentaria para todos y todas, no dejando a nadie atrás.

   Teniendo en cuenta lo anterior, se sugiere a las nutricionistas para el próximo mes (octubre) enfocarse en el tema del agua: uso, manejo adecuado y utilidad en la alimentación, como hidratante y en los procesos de cocción, todo esto en el marco de la conmemoración de dicha fecha.

   A continuación, se comparte un link en el que encuentra mayor información sobre el Día Mundial de la Alimentación y varios recursos de educación y comunicación para personas adultas, niños y niñas: https://www.fao.org/world-food-day/about/es.

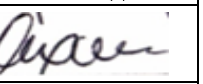
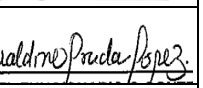
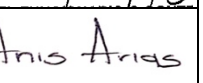
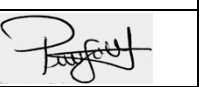
4. **VARIOS:** pasada la celebración de la semana sobre la concienciación sobre la pérdida y el desperdicio de alimentos, nuevamente se invita a las profesionales a estar muy pendientes en la Casa Refugio del estado físico y fechas

vencimiento de los alimentos y productos almacenados en el servicio; asimismo, tomar acción con los sistemas familiares que generan un gran porcentaje de descomide en los diferentes tiempos de comida a través de la educación alimentaria y nutricional.

Finalmente, se solicita estar más atenta al rotulado de los productos, ya que en las reuniones de apoyo a la supervisión se encontraron algunos errores en las fechas o falta de esta ficha. Es importante que se tenga en cuenta que las operarias de cocina tienen un gran número de actividades al interior del servicio de alimentos y la mayoría tienen dificultades visuales, por lo tanto, requieren constantemente una *"mano ayuda"*.

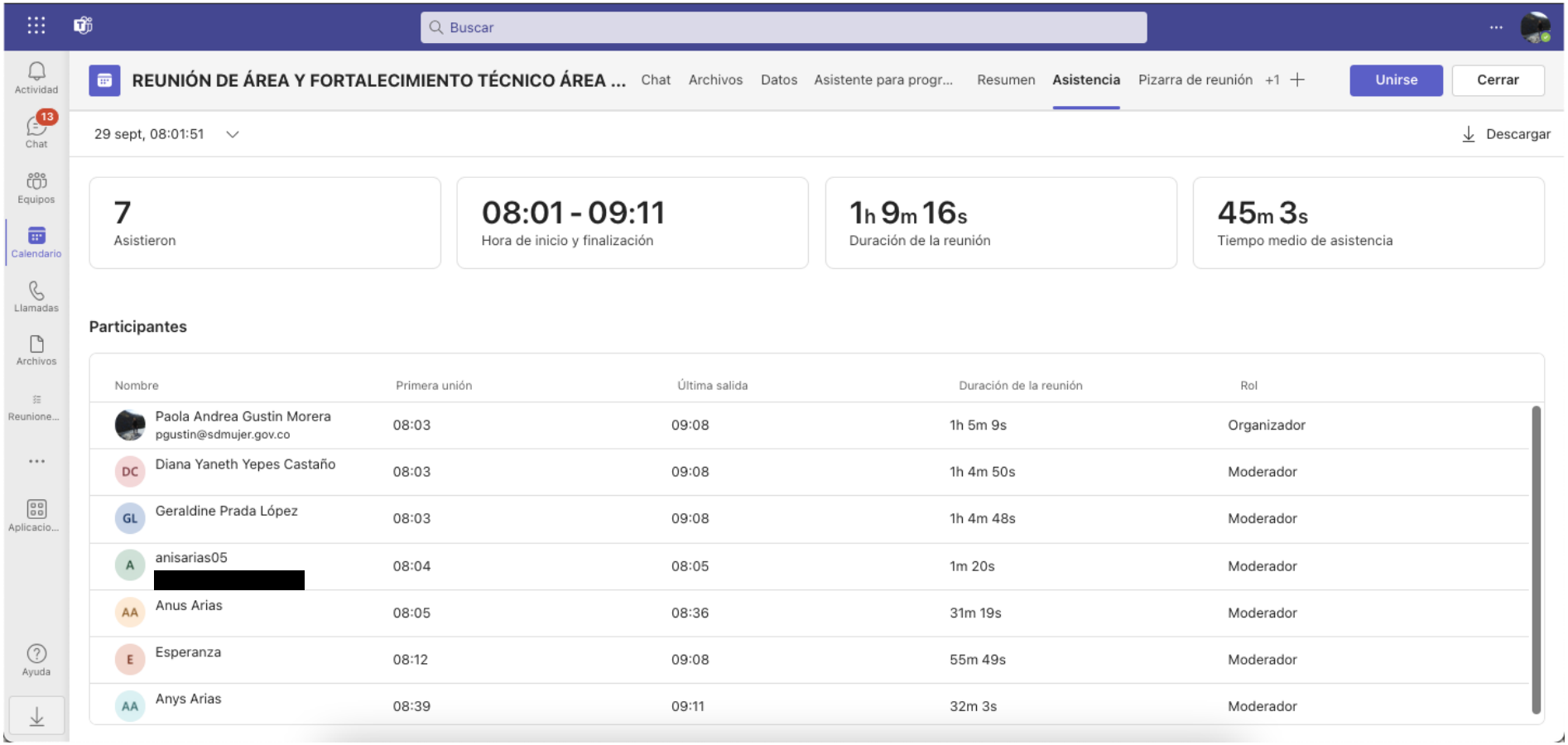
FIN DE REUNIÓN: la reunión se dio por terminado a las 9:11 am del 29 de septiembre de 2023.

REGISTRO ASISTENCIA REUNIONES INTERNAS Y EXTERNAS		OBJETIVO REUNIÓN:	Llevar a cabo el fortalecimiento técnico del área de nutrición de las Casas Refugio Modelo Integral y Rural.
FECHA:	29/09/2023	LUGAR:	Microsoft Teams
HORARIO:	8:00 am – 9:11 am	AREA SDMujer A CARGO:	Dirección de Eliminación de Violencias Contra las Mujeres y Acceso a la Justicia.

¿Autoriza el tratamiento de datos personales?		DOCUMENTO DE IDENTIDAD		NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO	IDENTIDAD DE GÉNERO	ORIENTACIÓN SEXUAL	INSTITUCION/ ENTIDAD/ AREA / OTRO	CARGO	TELEFONO DE CONTACTO	EMAIL	FIRMA
SI	NO	TIPO	NÚMERO									
X		CC	37394048	DIANA YANETH YEPES	[redacted]			Casa Refugio Amarú	Nutricionista	[redacted]	[redacted]	
X		CC	52955697	ESPERANZA RODRÍGUEZ				Casa Refugio Policarpa	Nutricionista			
X		CC	1030582280	GERALDINE PRADA				Casa Refugio Esmeralda	Nutricionista			
X		CC	1123731040	ANYS ARIAS VÁSQUEZ				Casa Refugio Rosa Elvira Cely	Nutricionista			
X		CC	1061753809	PAOLA ANDREA GUSTÍN				SDMujer / DEVCMAJ	Apoyo a la Supervisión		pgustin@sdmujer.gov.co	

Tratamiento de datos personales: Mediante el registro en el presente formato, usted autoriza a la Secretaría Distrital de la Mujer para la recolección, almacenamiento y uso datos personales. Como Titular de la información usted tiene derecho a conocer, actualizar y rectificar sus datos personales, ser informado sobre el uso que se ha dado a los mismos, revocar la autorización y/o solicitar la supresión de sus datos en los casos en que sea procedente. Ley 1581 de 2012.

CONVENCIONES TIPO DE DOCUMENTO: CC: Cédula de ciudadanía / **TI:** Tarjeta de Identidad / **CE:** Cédula de Extranjería / **NIP:** Número de Identificación Personal / **NUIP:** Número Único de Identificación personal / **PA:** Pasaporte / **PPT:** Permiso por Protección Temporal / **RUMV:** Registro Único de Migrantes Venezolanos / **Otro**
CONVENCIONES SEXO: M: Mujer / **H:** Hombre / **I:** Intersexual. **CONVENCIONES IDENTIDAD DE GÉNERO: F:** Femenino / **M:** Masculino / **TF:** Transfemenino / **TM:** Transmasculino.
CONVENCIONES ORIENTACIÓN SEXUAL: H: Heterosexual / **B:** Bisexual / **G:** Gay / **L:** Lesbiana


Buscar
Actividad
Chat
Equipos
Calendario
Llamadas
Archivos
Reunione...
Aplicacio...
Ayuda
REUNIÓN DE ÁREA Y FORTALECIMIENTO TÉCNICO ÁREA ...
Chat
Archivos
Datos
Asistente para progr...
Resumen
Asistencia
Pizarra de reunión
+1
Unirse
Cerrar
29 sept, 08:01:51
Descargar
7
Asistieron
08:01 - 09:11
Hora de inicio y finalización
1h 9m 16s
Duración de la reunión
45m 3s
Tiempo medio de asistencia
Participantes
Nombre
Primera unión
Última salida
Duración de la reunión
Rol
Paola Andrea Gustin Morera
pgustin@sdmujer.gov.co
08:03
09:08
1h 5m 9s
Organizador
DC
Diana Yaneth Yepes Castaño
08:03
09:08
1h 4m 50s
Moderador
GL
Geraldine Prada López
08:03
09:08
1h 4m 48s
Moderador
A
anisarias05
[redacted]
08:04
08:05
1m 20s
Moderador
AA
Anus Arias
08:05
08:36
31m 19s
Moderador
E
Esperanza
08:12
09:08
55m 49s
Moderador
AA
Anys Arias
08:39
09:11
32m 3s
Moderador



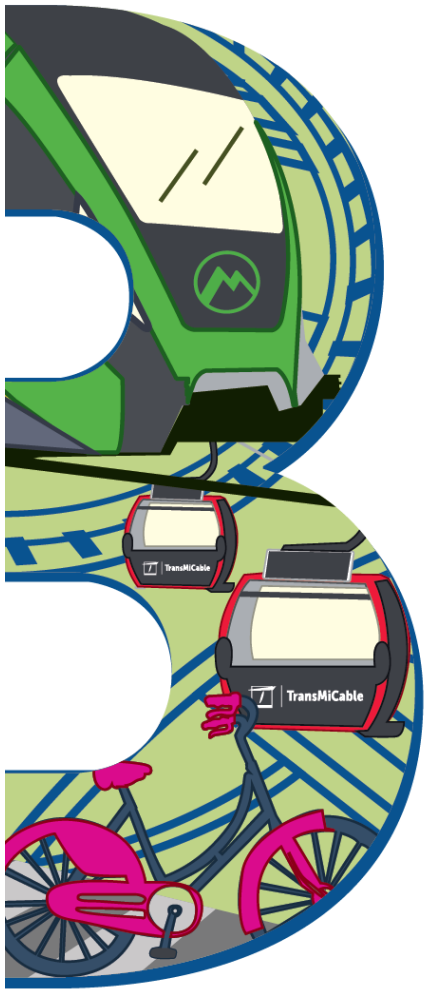
SECRETARÍA DISTRITAL DE LA MUJER

Fortalecimiento técnico área nutrición

Paola Andrea Gustín

Fecha: 29 de septiembre de 2023

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. | BOGOTÁ



Actualización de recomendaciones sobre actividad física.



Las investigaciones muestran que la actividad física regular ofrece numerosos beneficios para la salud que incluyen, entre otros, la regulación de la presión arterial, el control de la ansiedad y la depresión y la prevención del aumento de peso. American College of Sport Medicine (ACSM) proporciona recomendaciones y pautas para la actividad física y el ejercicio basadas en la ciencia más reciente y los conocimientos de los profesionales de la salud.

El ACSM es conocido en toda la industria como el "*estándar de oro*" cuando se trata de recomendaciones de ejercicio y ha sido un recurso básico para los profesionales desde 1975.

https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/physical-activity-guidelines

Actividad física en niños y niñas

Menores de 1 año de edad

- Los bebés y bebas menores de 12 meses no deben permanecer por más de una hora en la misma posición en coches, sillas o cargadores.
- Ayúdale a tu bebé, de forma suave, delicada y cariñosa, a realizar estiramientos de brazos y piernas, cambios de posición y estímulos en su espalda mediante suaves masajes.
- En esta etapa, además es clave potenciar el desarrollo cognitivo y sensorial mediante el juego con distintas texturas, los arrullos, las canciones, las rondas infantiles y la lectura de cuentos.







Entre 1 a 2 años de edad

- En esta etapa del ciclo de vida los niños y niñas ya logran permanecer sentados sin apoyo, han iniciado el gateo o ya han empezado a dar sus primeros pasos.

- Lo recomendable es que completen entre 60 y 90 minutos de actividad física diaria de diversas intensidades.

- Puedes estimular el gateo sobre distintas texturas (toallas, tapetes, mantas, etc.), desarrollar actividades de coordinación con juguetes, jugar a lanzar pelotas con la mano o con los pies e invitar al niño a o niña a realizar caminatas con apoyo de tus manos al interior de la vivienda.

- Otra opción son las lúdicas de reconocimiento del cuerpo para las cuales te puedes apoyar con rondas infantiles. En este caso, puedes pedirle al niño o niña que señale las partes a medida que las van mencionando: cabeza, ojos, rodillas, pies, entre otros, buscando, eventualmente, las mueva.





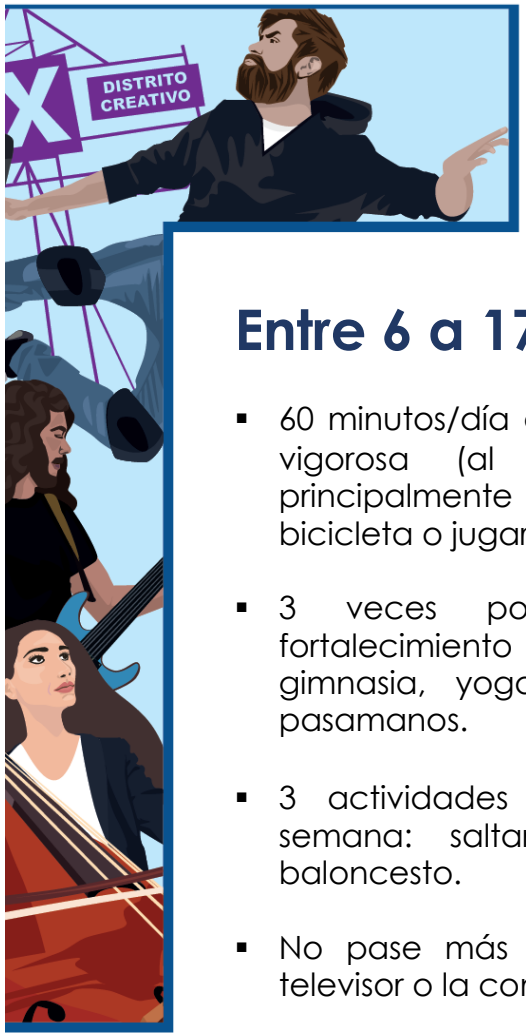
Entre 3 a 5 años de edad

- En esta etapa del ciclo de vida se debe procurar fortalecer las habilidades motoras básicas, realizando actividad física hasta completar entre 60 a 90 minutos al día.

- Puedes animar a tus hijos a trotar en el mismo punto, a hacer cuclillas y a saltar como lo hacen los sapitos, a marchar como soldado, o a cabalgar con un caballito de palo, por ejemplo.

- Así mismo, el baile y las canciones son una excelente alternativa. A través de rondas puedes animar a tu niño o niña a que represente lo que va narrando la canción. Por ejemplo, si se dice: "mi carita redondita", se deben realizar los movimientos de un círculo bordeando la cara.

- El trabajo con pelotas, aros y lazos también resulta muy acertado si en tu vivienda cuentas con un buen espacio o tienes un patio donde se pueda jugar con este tipo de elementos.



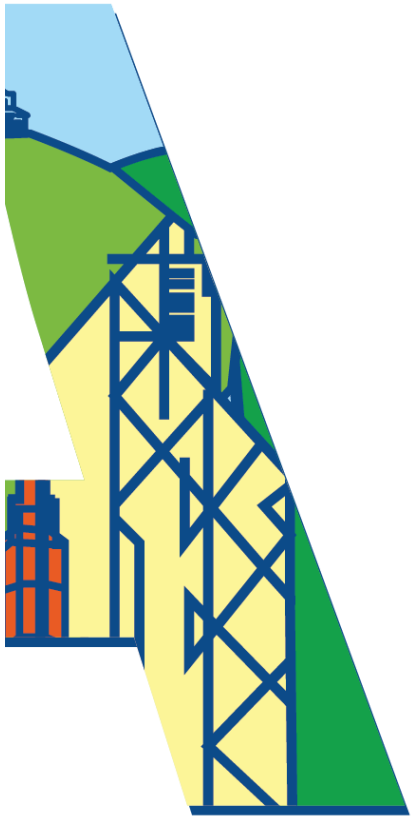
Entre 6 a 17 años de edad

- 60 minutos/día de actividad física moderada a vigorosa (al menos 3 de esos días), principalmente aeróbica: correr, nadar, montar bicicleta o jugar.
- 3 veces por semana actividades de fortalecimiento muscular (8 a 15 repeticiones): gimnasia, yoga, trepar barras de mono o pasamanos.
- 3 actividades de fortalecimiento óseo por semana: saltar la cuerda, rayuela, tenis, baloncesto.
- No pase más de 2 horas sentado frente al televisor o la computadora en casa cada día.

Consejos:

- La variedad es más divertida y previene el agotamiento físico y mental. Pruebe una combinación de actividades individuales y en equipo.
- Durante sus años de crecimiento, sus huesos pueden crecer más rápido que sus músculos. Estire las pantorrillas, la parte delantera de la cadera y la parte posterior de los muslos. Mantenga 30 segundos hasta un punto de tensión.
- Utilice el equipo adecuado para realizar su actividad de forma segura, por ejemplo, calzado para correr con soporte, cascos para bicicleta, gafas, etc.
- Dormir entre 8 y 10 horas cada noche. Evite pasar tiempo frente a la pantalla al menos 1 hora antes de acostarse y mantenga su habitación oscura, tranquila y fresca. Tendrás un mejor desempeño todo el día.

Adultos



Las personas inactivas que empiezan a moverse obtienen el mayor beneficio por su inversión. Los expertos dicen ahora que cualquier actividad física cuenta, incluso unos pocos minutos. Encaja en 2, 5, 10 o 20 minutos; aumente gradualmente hasta 30 a 60 minutos a lo largo del día. Cada minuto activo se suma a una mejor salud.

Moverse con más frecuencia:

- Mejora su estado de ánimo y su sueño;
- Retarda los efectos del envejecimiento;
- Reduce el riesgo de sufrir problemas cardíacos, presión arterial alta, diabetes tipo 2 y muchos tipos de cáncer;
- Ayuda a mantener su sistema inmunológico, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de infección, disminuir los síntomas y acelerar la recuperación de diversas enfermedades;
- Ayuda a mantener la mente alerta a medida que envejece y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer;
- ¡Aumenta tu energía y simplemente mejora tu vida!



Comenzando



Simplemente siéntate menos y muévete más. Camine hasta el buzón. Pasear al perro. Baila en tu escritorio. Ve por las escaleras. Encuentre oportunidades para moverse a lo largo del día.



Realice actividades que disfrute y busque un compañero en casa o en el trabajo. Quienes hacen ejercicio con un amigo tienden a hacerlo por más tiempo que quienes lo hacen solos.

Si tiene problemas de salud, hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar a hacer ejercicio. ¿Problemas musculares o articulares? Pregunte acerca de hacer fisioterapia antes de comenzar un programa de ejercicios.



Utilice un teléfono inteligente o un rastreador de actividad para medir su progreso y mantenerse motivado. Cuente sus pasos diariamente durante la primera o segunda semana. Aumente gradualmente hasta 7000-9000 pasos cada día.



Actividades aeróbicas



La actividad aeróbica aumenta la frecuencia cardíaca y la respiración. Aumente hasta hacer al menos 150 minutos por semana de actividad de intensidad moderada, 75 minutos por semana de actividad vigorosa o una combinación de ambas (3 a 5 veces por semana). Mejorarás tu resistencia y salud cardíaca.

Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza, por ejemplo trabajar con pesas o bandas de resistencia, te hace más fuerte y ayuda a tu salud en general. Además, el entrenamiento de fuerza puede hacer que las actividades diarias como levantar cestos de ropa sucia o trabajar en el jardín sean más fáciles y seguras.

¿Qué?
Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o su propio cuerpo.

¿Con qué frecuencia?
2-3 días/semana ¡Día de descanso entremedio!

¿Qué tan difícil?
Comience con un esfuerzo ligero. Aumente hasta un esfuerzo medio o duro.

¿Cuánto?
10 a 15 repeticiones para comenzar (para cada grupo muscular principal). Aumente hasta 8 a 12 repeticiones de esfuerzo desafiante. Repita 2-4 veces.



GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

