CRONOGRAMA EVS Y FORMATO IEC COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR LAS FERIAS

Comedor Las Ferias <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>

Sáb 24/09/2022 11:24 AM

Para: Ingrid Marcela Ortiz Sarmiento <iortiz@sdis.gov.co>

4 archivos adjuntos (6 MB)

IEC CRONOGRAMA. COMEDOR COMUNITARIO LAS FERIAS.xls; 1. ESTRA. EDU. FOMENTAR FRUTAS Y VERDURAS.doc; 2. ESTRA. EDU. SELECCIÓN ADECUADA PARA EL CONSUMO DE GRASAS.doc; 3. ESTRA. EDU. MANEJO Y CONTROL EN EL CONSUMO DE AZÚCARES.doc;

Buenos días Doctora Ingrid

Envío productos solicitados por anexo técnico sobre Estilos de Vida Saludable para su revisión y aprobación

Quedo atenta a cualquier información

INGRID JULIET OLEJUA LOZADA
113943-CCCP 10-003 LAS FERIAS
Convenio 7140-2022
Localidad Engativá

De: ANGELA BEATRIZ RODRIGUEZ ROMERO <angelabeanutri@hotmail.com>
Enviado: viernes, 23 de septiembre de 2022 6:53 p. m.
Para: comedorcomunitariolasferias@hotmail.com <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>
Asunto: CRONOGRAMA EVS Y FORMATO IEC COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR LAS FERIAS

Saludo cordial,

En cumplimiento al anexo técnico, numeral 5.2.3. Acciones de información, educación y comunicación (IEC) en promoción de estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física.

El comedor comunitario cocina popular Las Ferias, adjunta:

*Formato cronograma capacitación en EVS.
*Formato de construcción de estrategias IEC.

Para la correspondiente aprobación.

Quedo atenta a cualquier sugerencia.

Cordialmente,

ANGELA RODRIGUEZ ROMERO
NUTRICIONISTA- DIETISTA
3208101378

RE: CRONOGRAMA EVS Y FORMATO IEC COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR LAS FERIAS

Ingrid Marcela Ortiz Sarmiento <iortiz@sdis.gov.co>

Mar 4/10/2022 12:45 PM

Para: comedorcomunitariolasferias@hotmail.com <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>

CC: Claudia Alexandra Cubides Garzon <ccubides@sdis.gov.co>

Buen día,

Una vez revisado el cronograma de EVS y las fichas metodológicas de cada tema se realiza el aval del mismo, con vigencia a diciembre de 2022.

Cordialmente;

INGRID MARCELA ORTIZ S.
NUTRICIONISTA LOCAL ENGATIVA
PROYECTO 7745

De: Comedor Las Ferias <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>
Enviado: sábado, 24 de septiembre de 2022 11:24
Para: Ingrid Marcela Ortiz Sarmiento <iortiz@sdis.gov.co>
Asunto: CRONOGRAMA EVS Y FORMATO IEC COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR LAS FERIAS

Buenos días Doctora Ingrid

Envío productos solicitados por anexo técnico sobre Estilos de Vida Saludable para su revisión y aprobación

Quedo atenta a cualquier información

INGRID JULIET OLEJUA LOZADA
113943-CCCP 10-003 LAS FERIAS
Convenio 7140-2022
Localidad Engativá

De: ANGELA BEATRIZ RODRIGUEZ ROMERO <angelabeanutri@hotmail.com>
Enviado: viernes, 23 de septiembre de 2022 6:53 p. m.
Para: comedorcomunitariolasferias@hotmail.com <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>
Asunto: CRONOGRAMA EVS Y FORMATO IEC COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR LAS FERIAS

Saludo cordial,

En cumplimiento al anexo técnico, numeral 5.2.3. Acciones de información, educación y comunicación (IEC) en promoción de estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física.

El comedor comunitario cocina popular Las Ferias, adjunta:

*Formato cronograma capacitación en EVS.
*Formato de construcción de estrategias IEC.

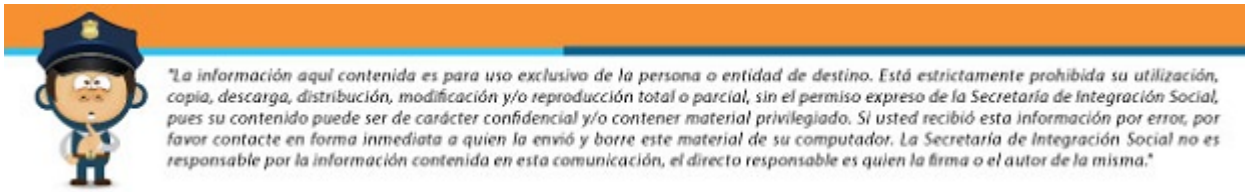
Para la correspondiente aprobación.

Quedo atenta a cualquier sugerencia.

Cordialmente,

ANGELA RODRIGUEZ ROMERO
NUTRICIONISTA- DIETISTA
3208101378





"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: ENGATIVÁ	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR LAS FERIAS

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
7	10	2022	Angela Beatriz Rodriguez Romero- Nutricionista Dietista	Población en general	**Fomentar el consumo de Frutas y Verduras:** La estrategia a implementar : 1. Capacitar en dos en dos momentos: * Vía whatsApp, a los usuarios, se enviará un video con la temática en el horario de las 9:00 a.m. *En el comedor durante el servicio se dispondrá una cartelera alusiva al tema. Garantizando la participación del 80% de la cobertura. 2. Envio de video del IDRD "Rutina de actividad física para adulto mayor en casa. Ejercicio 1". Se enviará dos videos extras de apoyo. 3. Registrar la asistencia por medio de la herramienta Google Form, a través de un link introduciendo el post test según tema correspondiente al mes. **RETROALIMENTACIÓN:** Al termino de la jornada se enviará la retroalimentación vía whatsApp de la respuesta correcta del pos test enviado.	Comedor comunitario- cocina popular Las Ferias.	9:00 a.m - 3:00 pm	Calle 79 No 69Q 55
3	11	2022	Angela Beatriz Rodriguez Romero- Nutricionista Dietist	Población en general	**Selección adecuada en el consumo de grasas:** La estrategia a implementar : 1. Capacitar en dos en dos momentos: * Vía whatsApp, a los usuarios, se enviará un video con la temática en el horario de las 9:00 a.m. *En el comedor durante el servicio se dispondrá una cartelera alusiva al tema. Garantizando la participación del 80% de la cobertura. 2. Envio de video del IDRD "Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa. Ejercicio 1". Se enviará dos videos extras de apoyo. 3. Registrar la asistencia por medio de la herramienta Google Form, a través de un link introduciendo el post test según tema correspondiente al mes. RETROALIMENTACIÓN: Al termino de la jornada se enviará la retroalimentación vía whatsApp de la respuesta correcta del pos test enviado.	Comedor comunitario- cocina popular Las Ferias.	9:00 a.m - 3:00 pm	Calle 79 No 69Q 55
2	12	2022	Angela Beatriz Rodriguez Romero- Nutricionista Dietista	Población en general	**Manejo y control en el consumo de azúcares.** La estrategia a implementar : 1. 1. Capacitar en dos en dos momentos: * Vía whatsApp, a los usuarios, se enviará un video con la temática en el horario de las 9:00 a.m. *En el comedor durante el servicio se dispondrá una cartelera alusiva al tema. Garantizando la participación del 80% de la cobertura. 2. Envio de video del IDRD "Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa. Ejercicio 1". Se enviará dos videos extras de apoyo. 3. Registrar la asistencia por medio de la herramienta Google Form, a través de un link introduciendo el post test según tema correspondiente al mes. **RETROALIMENTACIÓN:** Al termino de la jornada se enviará la retroalimentación vía whatsApp de la respuesta correcta del pos test enviado.	Comedor comunitario- cocina popular Las Ferias.	9:00 a.m - 3:00 pm	Calle 79 No 69Q 55

APROBADO POR: Marcela Ortiz S.
Nutricionista Dietista
U. NAL
MND 02273

ELABORADO POR: ANGELA RODRIGUEZ ROMERO - NUTRICIONISTA DIETISTA - TP. MND 80171

Powered by CamScanner

1. DATOS GENERALES

Fecha: octubre 2022

Nombre del proyecto/servicio/localidad: COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Profesional en Nutrición y Dietética del operador

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas desde el nivel central de la SDIS, teniendo en cuenta las necesidades de los participantes de la modalidad de comedores comunitarios cocina popular.

Grupo/s interactivo/s:

Población participante del comedor comunitario cocina popular.

Identificación participativa de la necesidad:

En el marco del Plan Distrital de Desarrollo "Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024" y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 "Compromiso por una alimentación integral en Bogotá", se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _x__

Tema:

Fomentar consumo de frutas y verduras

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar el **Fomentar consumo de frutas y verduras.**

Objetivos:

Información:

- Fomentar el consumo de frutas y verduras, su importancia en la dieta diaria, su aporte de vitaminas, minerales, fibra, la importancia para la salud y la distribución en porciones que se requieren en el día.

Educación:

- Aprender sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, la importancia de las vitaminas en la dieta como precursoras de las inmunoglobulinas en especial la A y la E y por ende el fortalecimiento del sistema inmunológico.

- Conocer el aporte de fibra y sus ventajas para la reducción de los niveles de colesterol y azúcar en sangre al igual que sus beneficios frente a la salud intestinal.
- Aprender cuantas porciones de estos alimentos deben ser consumidos en el día, esta acción se realizará a través de dos videos, uno que explica la importancia de estos alimentos y el segundo que refuerza cuantas porciones se deben consumir al día.

Comunicación:

- Enseñar los beneficios del consumo las frutas y las verduras.
- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos especialmente selección de frutas y verduras.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información

Se usará la metodología de "conocimientos" ya que se aumentará conocimientos de las personas por medio del video educativo y carteleras, el fomento del consumo de frutas y verduras, su aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua indispensables para una buena salud.

Dichos videos describen la siguiente información:

Las frutas y verduras son importantes componentes de una dieta saludable y su consumo ayuda a prevenir diversas enfermedades, como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad.

La Asociación Americana del Corazón y otros organismos internacionales recomiendan que nuestra dieta incluya 5 o más porciones de frutas y verduras al día.

Consumir diariamente frutas y verduras ayuda a prevenir la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Su ingesta al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; además es baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo. "Las frutas y verduras aportan especialmente la vitamina A y C, son fundamentales para la prevención de enfermedades", indicaron.

Por ejemplo, la Vitamina A (bajo la forma de betacaroteno) fortalece el sistema inmunológico, así como es un excelente antioxidante, previendo el envejecimiento celular y la aparición del cáncer.

El betacaroteno lo podemos encontrar en la zanahoria, zapallo, hortalizas de hoja verde oscuro (espinaca y acelga) y frutas como la papaya, mango y plátano de la isla.

Por otro lado, la vitamina C interviene en la formación y reparación de los tejidos corporales, la curación de heridas y es antioxidante. Entre las frutas y verduras ricas en vitamina C se encuentran la naranja, mandarina, limón, toronja, maracuyá, tomate, pimiento y pepino.

Debemos recordar que las frutas y verduras son bajos en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso ideal, también son fuente de fibra, importantes para regular la función intestinal y contribuir a evitar el estreñimiento.

Finalmente, las frutas y jugos naturales de frutas contienen agua, potasio y azúcares naturales, siendo una opción saludable para reponer líquidos y sales minerales.

Tenga en cuenta:

- Para tener un buen aporte de vitaminas, sales minerales, antioxidantes, fibra y agua; consuma medio plato de verduras y tres frutas al día.
- Para el mejor provecho de la fibra; prefiera consumir verduras y frutas en forma natural.
- Lave las frutas y verduras con agua segura antes de consumirlas.

En educación:

- Construir conocimientos para fomentar el consumo de frutas y verduras diaria.
- Aclarar cuantas son las porciones que se deben consumir de frutas y verduras.

En comunicación:

- Con la presentación de los videos y la cartelera en el comedor, fomentar el consumo de frutas y verduras.

Mensajes: videos educativos de los **Fomentar el consumo de Frutas y Verduras**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Fomentar el consumo de frutas y verduras	Presentación: A través de video y carteleras se fomentará el consumo de frutas y verduras. Evaluación: Se realizará un post test referente al tema.	Construir conocimientos sobre la importancia de fomentar el consumo de frutas y verduras.	Computador Celular Videos Carteleras	Esta acción se realizará en el mes de octubre de 2022 y será aplicado por el profesional de nutrición.

4. EVALUACIÒN

En este espacio se colocará el resumen de las evaluaciones.

Se realizar un post test referente al tema.

Elaborado por:



ANGELA RODRIGRUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171

1. DATOS GENERALES

Fecha: NOVIEMBRE 2022

Nombre del proyecto/servicio/localidad: COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Profesional en Nutrición y Dietética del operador

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas desde el nivel central de la SDIS, teniendo en cuenta las necesidades de los participantes de la modalidad de comedores comunitarios cocina popular.

Grupo/s interactivo/s:

Población participante del comedor comunitario cocina popular.

Identificación participativa de la necesidad:

Identificación participativa de la necesidad:

En el marco del Plan Distrital de Desarrollo "Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024" y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 "Compromiso por una alimentación integral en Bogotá", se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _x__

Tema: **Selección adecuada para en el consumo de grasas.**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar la **Selección adecuada para el consumo de grasas.**

Objetivos:

Aprender los beneficios de seleccionar adecuadamente grasas saludables para una buena salud.

Información:

- Aprender las diferencias que existen entre grasas trans, saturadas, mono y polisanturadas.

- Indicar los beneficios del consumo de grasas poli y monoinsaturadas.

Educación:

- Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de seleccionar adecuadamente las grasas, indicando diferentes alimentos que las contienen, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de estas.

Comunicación:

- Desestimular el consumo de grasas trans y saturadas indicando los alimentos que tiene gran cantidad de estas.
- Enseñar los diferentes tipos de grasas y sus características
- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en grasas, trans y saturadas.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Realizar una guía y presentar un video que enseñara los efectos perjudiciales de los las grasas trans, los beneficios de reducirlas, se informara sobre los diferentes tipos de grasas, se indicara la forma y los beneficios de reducir grasas trans en la dieta, se indicaran los beneficios del consumo de grasas poli y monoinsaturadas.

La información contenida en la guía y el video es la siguiente:



Por su estructura química, las grasas se dividen en saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y ácidos grasos TRANS.

Función de grasas:

- Energética: aportan 9 Kcal. por gramo (38 Kj), más del doble que los demás nutrientes. Si la ingesta de grasas supera las necesidades diarias, se almacenan directamente en el **tejido adiposo** en forma de

triglicéridos.

- Estructural: el **colesterol** forma parte de las membranas celulares y es precursor de esteroides hormonales, ácidos biliares y vitamina D.
- Transporte de vitaminas **liposolubles** (A,D,E, K y carotenoides).
- Aportan **ácidos grasos** esenciales para el organismo.
- Aumentan la palatabilidad (hacen más grato al paladar) de los alimentos.

Clasificación de las grasas

Se clasifican según su estructura química en:

Ácidos grasos saturados

- No poseen dobles enlaces en su cadena.
- Son generalmente sólidos a temperatura ambiente.
- Se encuentran en alimentos de origen animal, y las excepciones son el aceite de coco y de palma.
- La **grasa saturada** aumenta el colesterol más que cualquier otro tipo de grasa.
- El exceso de **grasas saturadas** puede aumentar la biosíntesis de colesterol y tiene efecto trombogénico.
- En general proceden de las grasas animales (carnes grasas, matequillas, mantecas), a excepción de la grasa de palma y la de coco que, aunque son de origen vegetal, son grasas fundamentalmente saturadas.

Ácidos grasos monoinsaturados

- Generalmente son líquidos a temperatura ambiente.
- Presentan un doble enlace en su estructura.
- Su principal representante es el ácido oleico (C-18), presente en el aceite de oliva.
- Pueden disminuir el **colesterol** total y LDL, cuando reemplazan parcialmente a los **ácidos grasos saturados**.

Se recomienda sustituir las grasas saturadas por insaturadas y especialmente por aceite de oliva virgen y virgen extra. La Unión Europea indica que así se contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Ácidos grasos poliinsaturados

- Poseen uno o dos enlaces en su estructura.

- Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, también en los pescados y mariscos.
- Son componentes imprescindibles de las membranas celulares y precursores de las prostaglandinas (moléculas mediadoras en la inflamación).
- Son esenciales porque no se sintetizan en el organismo, así que debemos aportarlos a través de la alimentación.

Los **ácidos grasos** poliinsaturados se dividen en dos grupos:

- **Omega-6 (n-6)**: representados por el ácido linoleico y araquidónico. Presente fundamentalmente en aceites de semillas (girasol, maíz y frutos secos como las almendras) y cereales.
- **Omega-3 (n-3)**: representado por el ácido linolénico proveniente de semillas, frutos secos como las nueces y cereales; y por el ácido eicosapentaenoico y docosahexaenoico presentes en las grasas de pescados y mariscos. Destacan por su acción antiagregante y vasodilatadora, y su efecto sobre la disminución de la presión arterial y la trombosis. Se ha demostrado su papel en la prevención de la aparición de enfermedades cardiovasculares, arritmia y muerte súbita. Además, no sólo disminuyen el nivel de colesterol malo o LDL, sino que también aumentan ligeramente el colesterol bueno o HDL.

Para que un alimento sea fuente de ácidos grasos poliinsaturados omega-3, es necesario que aporte como mínimo 80 g por cada 100 g del alimento. Se puede indicar que los ácidos grasos DHA (Docosahexaenoico) y EPA (Eicosapentaenoico) contribuyen al funcionamiento normal del corazón.

Ácidos grasos TRANS

- Son **ácidos grasos** con dobles enlaces en posición TRANS. Proceden de forma natural de la grasa de la leche y de la carne de rumiantes, en cuyo compartimiento gástrico se forma por efecto de la flora intestinal.
- La mayoría de los ácidos grasos insaturados naturales de los alimentos se encuentran en posición CIS (los átomos de hidrógeno se encuentran en el mismo lado de la cadena de enlaces dobles).
- Los ácidos grasos con posición CIS pueden cambiar a TRANS mediante transformación química en determinados procesos tecnológicos, como la hidrogenación, refinación de aceites, etc.
- En el proceso de hidrogenación de aceites para la obtención de grasas sólidas se forman ácidos grasos TRANS.
- Diversos estudios han demostrado que estos ácidos grasos elevan el **colesterol** LDL. También tienden a acumularse en diversos tejidos, como el músculo cardiaco, promoviendo alteraciones titulares.

Se recomienda reducir al mínimo el consumo de los ácidos grasos TRANS, y no sobrepasar el 1% de las calorías totales.

En educación:

- Construir conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de grasas trans y saturadas.
- Aclarar la diferencia de los tipos de grasa.

- Indicar los alimentos que contienen los diferentes tipos de grasas
- Enseñar que alimentos contienen los mejores tipos de grasas.

En comunicación:

- Se usará la metodología de "conocimientos" ya que se aumentará conocimientos de las personas frente a los aspectos beneficios de la selección adecuada para el consumo de grasas por medio de video educativo y carteleras.

Mensajes:

Presentación y video educativo sobre la **Selección adecuada para el consumo de grasas.**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Selección adecuada para el consumo de grasas.	Presentación: Por medio de un video y carteleras indicara como seleccionar adecuadamente las grasas. Evaluación: Se realizará un post test referente al tema.	Sensibilizar a los participantes frente a la selección adecuada de grasas, indicando diferentes alimentos que las contienen, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de grasas trans y saturadas.	Computador Tableta Video Carteleras	Esta acción se realizará en el mes de noviembre 2022 y será aplicado por el profesional de nutrición.

4. EVALUACIÒN

Se realizará un post test referente al tema.

Elaborado por:



ANGELA RODRIGRUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171

1. DATOS GENERALES

Fecha: DICIEMBRE 2022

Nombre del proyecto/servicio/localidad: COMEDOR COMINUTARIO COCINA POPULAR

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Profesional en Nutrición y Dietética del operador

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas desde el nivel central de la SDIS, teniendo en cuenta las necesidades de los participantes de la modalidad de comedores comunitarios cocina popular.

Grupo/s interactivo/s:

Población participante del comedor comunitario cocina popular.

Identificación participativa de la necesidad:

En el marco del Plan Distrital de Desarrollo "Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024" y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 "Compromiso por una alimentación integral en Bogotá", se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _x__

Tema: **Manejo y control en el consumo de azúcares**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar la Manejo y control en el consumo de azúcares.

Objetivos:

Conocer el manejo y control en el consumo de azúcares para una buena salud.

Información:

- Aprender cómo se puede realizar la reducción del consumo de azúcares en la dieta.
- Aprender sustitutos del azúcar.

Educación:

- Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de azúcares en la dieta, indicando

diferentes alimentos, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de azúcar y mostrando de forma real cuanto es la cantidad de azúcar tienen diferentes alimentos procesados por ejemplo:

- gaseosas
- jugos industriales
- galletas
- tortas, ponques.
- Galletas

Comunicación:

- Desestimular el consumo de azúcar y alimentos que contengan azúcar añadido indicando el contenido de esta en dichos alimentos.
- Indicar alternativas de alimentos bajos en azúcar y sustitutos del azúcar.
- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en azúcar y sustitutos naturales del azúcar.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

En 2014 la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una nueva recomendación sobre el consumo de azúcares libres alertando de que estos aumentaban la ingesta calórica general y favorecía que disminuyese el consumo de otros alimentos que contienen calorías más adecuadas, desde el punto de vista nutricional. La principal consecuencia es que se está produciendo un cambio en los patrones alimentarios y tendemos a ir hacia una alimentación poco saludable, que viene acompañada de un aumento de peso y un mayor riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, entre otros factores.

En esta recomendación, la OMS señala, que el azúcar no debe aportar más del 10 por ciento de las calorías diarias (tanto en niños como en adultos). Es decir, para una dieta de 2.000 calorías, serían unos 50 gramos de azúcar, el equivalente a unas 12 cucharillas de café. Aunque la experta matiza que "lo ideal debería ser una cantidad por debajo del 5 por ciento del aporte calórico (seis cucharadas, 25 gramos). En el caso de los niños, el consejo es no sobrepasar los 25 gramos para una dieta de 1.750 calorías".

¿Pero qué significa *azúcares libres*? "La OMS indica que los *azúcares libres* son los monosacáridos (como la glucosa y la fructosa) y los disacáridos (como la sacarosa o azúcar de mesa) que añaden a los alimentos y las bebidas los fabricantes, cocineros y consumidores, así como a los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y los zumos a base de concentrado."

Los azúcares no tienen nada que ver con los azúcares propios que se encuentran en las frutas y en las verduras enteras frescas.

Efectos de un consumo excesivo de azúcar en nuestro organismo

El azúcar cumple diversas funciones importantes en nuestro cuerpo, como la activación de la energía indispensable para el buen desarrollo de las actividades diarias. Sin embargo, **es indispensable conocer los efectos negativos que el exceso de glucosa puede tener en el organismo**.

E**l problema más inminente sería un aumento de peso e incluso llegar a la** obesidad cuando se sigue una dieta rica en azúcares durante un tiempo. "Y es que no es sólo el sobrepeso o la obesidad, sino todo lo que esta

conlleva: **hipertensión arterial** y otras **enfermedades cardiovasculares**, **diabetes** tipo 2, cálculos biliares y problemas de hígado, colesterol alto**,** entre otras".

Además, **al seguir una dieta rica en azúcares dejamos de tomar otros** nutrientes **necesarios** y suele presentarse **déficit de algunas vitaminas como la A,** C, B9; y minerales como el **calcio** y el **hierro**.

A estos efectos, la profesora de la Facultad de Enfermería de la Universidad Europea de Valencia, añade:

- **Caries dental**: las bacterias de la boca se nutren de azúcares simples (monosacáridos) generando ácido que daña el esmalte dental.

- **Hambre sin control:** el consumo de azúcares diariamente implica que se genere resistencia a la leptina, hormona que controla la sensación de hambre, de manera que se pierde todo control sobre el mismo.

- **Insuficiencia renal crónica**: la pérdida progresiva de las funciones renales es otra de las grandes consecuencias de ingerir azúcar en grandes cantidades. Cuando en la orina comienza a detectarse la presencia de albúmina denota que se comienzan a producir fallos en los riñones.

- **Adicción:** "no se ha podido demostrar científicamente que el azúcar desarrolle adicción en las personas, pero sí que existen estudios que demuestran la gran adicción que provoca en animales. Aun así, se cree que consumir azúcar puede generar adicción en los seres humanos", explica Esteve.

¡Atento a las etiquetas!

Por otro lado, se insiste en la importancia de aprender a leer bien las etiquetas, ya que muchas veces nos somos conscientes del azúcar que llevan los alimentos y creemos que el exceso de azúcar se limita únicamente a los dulces, no tenemos en cuenta su presencia en, por ejemplo, aderezos como la salsa de soja o el kétchup.

En la etiqueta de un alimento figuran dos datos: la información nutricional y la lista de ingredientes. "Cuando nos fijamos en la información nutricional de un alimento se nos indica tanto los **hidratos de carbono** como los azúcares, pero no se hace distinción sobre si estos azúcares se encuentran presentes de forma natural, o son azúcares añadidos por el fabricante".

Por lo que nos tenemos que fijar en la lista de ingredientes para saber si se ha añadido o no, se recomienda en este sentido, buscar de dónde vienen esos azúcares. "Es mejor que provengan de la miel o de la sacarosa. Conviene evitar el aspartame, sorbitol, acesulfame K o el jarabe de glucosa-fructosa".

Sustitutos del azúcar:

- **En cocina y repostería, la mejor alternativa es el uso de fruta seca y fresca**. "Sus azúcares naturales se asimilan lentamente y son alimentos ricos en **fibra**, vitaminas, **minerales** y otros nutrientes. Se transforman en energía y son el carburante natural que el organismo necesita para desarrollar sus funciones vitales y para la actividad física", -explica y continúa-, "la manzana (en forma de compota) es un gran sustituto del azúcar en galletas, bizcochos, tortitas, etc. El plátano triturado (mejor si es maduro, pues su dulzor se potencia) es excelente en preparaciones de repostería que requieren masas densas como pasteles y bizcochos.

- **Utilizar especias y semillas como la nuez moscada y la canela, que tienen un ligero sabor azucarado** y se pueden usar para bebidas como el café, el té o la leche. "Las de hinojo molidas o las de la vaina de vainilla tienen un ligero sabor azucarado", añade.

- **Las bebidas vegetales**, hasta hace poco llamadas leches vegetales, como la de coco y la de almendra **aportan un ligero dulzor a batidos** y otras recetas, así como una textura cremosa interesante.

- **El aceite de coco también tiene un ligero sabor azucarado que se transfiere a los alimentos en el que se cocinan**. Se puede usar en repostería para sustituir a otros aceites y a la mantequilla.

En educación:

La Metodología principal será la de aprender haciendo ya que por medio de los alimentos procesados se les mostrara la cantidad de azúcar que contienen ciertos alimentos y se:

- Construirán conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de azúcar.
- Se Aclarará cuanto es el contenido de azúcar añadido en diferentes alimentos industrializados.
- Se indicará como leer una etiqueta.
- Se Enseñará que alimentos son la mejor opción para sustituir el azúcar.

En comunicación:

- Con el video y carteleras se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de azúcar y alimentos con azúcares añadidos.

Mensajes:

Presentación **del manejo y control en el consumo de azúcares.**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Manejo y control en el consumo de azúcares	Presentación: se realizará un video y carteleras del manejo y control en el consumo de azúcares. Evaluación: se realizará un pos test referente al tema tratado.	Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de azúcares añadidos en la dieta.	Computador Tableta Video Carteleras	Esta acción se realizará en el mes de diciembre 2022 y será aplicado por el profesional de nutrición.

4. EVALUACIÒN

Se realizará un post test referente al tema tratado.

Elaborado por:



ANGELA RODRIGRUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171

RV: ADICIÓN- FORMATO DE CONSTRUCCIÓN IEC Y CRONOGRAMA, COMEDOR LAS FERIAS

Comedor Las Ferias <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>
Jue 29/12/2022 9:26 AM

Para: Ingrid Marcela Ortiz Sarmiento <iortiz@sdis.gov.co>

Buenos días doctora Ingrid

En archivo adjunto envío la adición de las Actividades IEC del Comedor Comunitario 113943 CC CP 10-003 Las Ferias para su aprobación.

Quedo atenta a cualquier solicitud.

INGRID OLEJUA LOZADA
113943-CCCP 10-003 LAS FERIAS
Convenio 7140-2022
Localidad Engativá

De: ANGELA BEATRIZ RODRIGUEZ ROMERO <angelabeanutri@hotmail.com>
Enviado: jueves, 29 de diciembre de 2022 7:51 a. m.
Para: comedorcomunitariolasferias@hotmail.com <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>
Asunto: ADICIÓN- FORMATO DE CONSTRUCCIÓN IEC Y CRONOGRAMA, COMEDOR LAS FERIAS

Reciba un cordial saludo,

El comedor comunitario cocina popular Las Ferias tiene una prórroga del convenio hasta el 28 de febrero de 2023. Por lo anterior, solicito comedidamente la aprobación de los formatos de construcción IEC y cronograma adjuntos para dar continuidad al cumplimiento al anexo técnico numeral 5.2.3. "acciones de información, educación y comunicación (IEC) en promoción de hábitos en estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física".

Cordialmente,

ANGELA RODRIGUEZ ROMERO
NUTRICIONISTA- DIETISTA
3208101378

Re: ADICIÓN- FORMATO DE CONSTRUCCIÓN IEC Y CRONOGRAMA, COMEDOR LAS FERIAS

Ingrid Marcela Ortiz Sarmiento <iortiz@sdis.gov.co>

Mié 11/01/2023 8:17 AM

Para: comedorcomunitariolasferias@hotmail.com <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>

Buen día,

Por medio del presente me permito informar que el cronograma de actividades de promoción de estilos de vida saludables para los meses de enero y febrero queda aprobado.

Cordialmente,

INGRID MARCELA ORTIZ
NUTRICIONISTA LOCAL ENGATIVA
PROYECTO 7745

Obtener Outlook para Android

From: Comedor Las Ferias <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>
Sent: Thursday, December 29, 2022 9:26:15 AM
To: Ingrid Marcela Ortiz Sarmiento <iortiz@sdis.gov.co>
Subject: RV: ADICIÓN- FORMATO DE CONSTRUCCIÓN IEC Y CRONOGRAMA, COMEDOR LAS FERIAS

Buenos días doctora Ingrid

En archivo adjunto envío la adición de las Actividades IEC del Comedor Comunitario 113943 CC CP 10-003 Las Ferias para su aprobación.

Quedo atenta a cualquier solicitud.

INGRID OLEJUA LOZADA
113943-CCCP 10-003 LAS FERIAS
Convenio 7140-2022
Localidad Engativá

De: ANGELA BEATRIZ RODRIGUEZ ROMERO <angelabeanutri@hotmail.com>
Enviado: jueves, 29 de diciembre de 2022 7:51 a. m.
Para: comedorcomunitariolasferias@hotmail.com <comedorcomunitariolasferias@hotmail.com>
Asunto: ADICIÓN- FORMATO DE CONSTRUCCIÓN IEC Y CRONOGRAMA, COMEDOR LAS FERIAS

Reciba un cordial saludo,

El comedor comunitario cocina popular Las Ferias tiene una prórroga del convenio hasta el 28 de febrero de 2023. Por lo anterior, solicito comedidamente la aprobación de los formatos de construcción IEC y cronograma adjuntos para dar continuidad al cumplimiento al anexo técnico numeral 5.2.3. "acciones de información, educación y comunicación (IEC) en promoción de hábitos en estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física".

Cordialmente,

ANGELA RODRIGUEZ ROMERO
NUTRICIONISTA- DIETISTA
3208101378



"La información aquí contenida es para uso exclusivo de la persona o entidad de destino. Está estrictamente prohibida su utilización, copia, descarga, distribución, modificación y/o reproducción total o parcial, sin el permiso expreso de la Secretaría de Integración Social, pues su contenido puede ser de carácter confidencial y/o contener material privilegiado. Si usted recibió esta información por error, por favor contacte en forma inmediata a quien la envió y borre este material de su computador. La Secretaría de Integración Social no es responsable por la información contenida en esta comunicación, el directo responsable es quien la firma o el autor de la misma."

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: ENGATIVÁ

SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR LAS FERIAS

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
7	10	2022	Angela Beatriz Rodriguez Romero- Nutricionista Dietista	Población en general	**Fomentar el consumo de Frutas y Verduras:** La estrategia a implementar : 1. Capacitar en dos en dos momentos: * Vía whatsApp, a los usuarios, se enviará un video con la temática en el horario de las 9:00 a.m. *En el comedor durante el servicio se dispondrá una cartelera alusiva al tema. Garantizando la participación del 80% de la cobertura. 2. Envio de video del IDRD "Rutina de actividad física para adulto mayor en casa. Ejercicio 1". Se enviará dos videos extras de apoyo. 3. Registrar la asistencia por medio de la herramienta Google Form, a través de un link introduciendo el post test según tema correspondiente al mes. **RETROALIMENTACIÓN:** Al termino de la jornada se enviará la retroalimentación vía whatsApp de la respuesta correcta del pos test enviado.	Comedor comunitario- cocina popular Las Ferias.	9:00 a.m - 3:00 pm	Calle 79 No 69Q 55
3	11	2022	Angela Beatriz Rodriguez Romero- Nutricionista Dietist	Población en general	**Selección adecuada en el consumo de grasas:** La estrategia a implementar : 1. Capacitar en dos en dos momentos: * Vía whatsApp, a los usuarios, se enviará un video con la temática en el horario de las 9:00 a.m. *En el comedor durante el servicio se dispondrá una cartelera alusiva al tema. Garantizando la participación del 80% de la cobertura. 2. Envio de video del IDRD "Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa. Ejercicio 1". Se enviará dos videos extras de apoyo. 3. Registrar la asistencia por medio de la herramienta Google Form, a través de un link introduciendo el post test según tema correspondiente al mes. RETROALIMENTACIÓN: Al termino de la jornada se enviará la retroalimentación vía whatsApp de la respuesta correcta del pos test enviado.	Comedor comunitario- cocina popular Las Ferias.	9:00 a.m - 3:00 pm	Calle 79 No 69Q 55
2	12	2022	Angela Beatriz Rodriguez Romero- Nutricionista Dietista	Población en general	**Manejo y control en el consumo de azúcares.** La estrategia a implementar : 1, 1. Capacitar en dos en dos momentos: * Vía whatsApp, a los usuarios, se enviará un video con la temática en el horario de las 9:00 a.m. *En el comedor durante el servicio se dispondrá una cartelera alusiva al tema. Garantizando la participación del 80% de la cobertura. 2. Envio de video del IDRD "Rutina de actividad física para jóvenes y adultos en casa. Ejercicio 1". Se enviará dos videos extras de apoyo. 3. Registrar la asistencia por medio de la herramienta Google Form, a través de un link introduciendo el post test según tema correspondiente al mes. **RETROALIMENTACIÓN:** Al termino de la jornada se enviará la retroalimentación vía whatsApp de la respuesta correcta del pos test enviado.	Comedor comunitario- cocina popular Las Ferias.	9:00 a.m - 3:00 pm	Calle 79 No 69Q 55
17	1	2023	Angela Beatriz Rodriguez Romero- Nutricionista Dietista	Población en general	**Reducción del consumo de sal.** La estrategia a implementar : 1. Capacitar en dos en dos momentos: * Vía whatsApp, a los usuarios, se enviará un video con la temática en el horario de las 9:00 a.m. *En el comedor se dispondrá una cartelera alusiva al tema, la nutricionista del comedor en un horario de las 11:00 a.m., a 12:00 a.m., estará socializando el tema. Garantizando la participación del 80% de la cobertura con los dos momentos planteados. 2. Envio de video del IDRD "Rutina de actividad física para niños y niñas en casa". 3. Registrar la asistencia por medio de la herramienta Google Form, a través de un link introduciendo el post test según tema correspondiente al mes. **RETROALIMENTACIÓN:** Al termino de la jornada se enviará la retroalimentación vía whatsApp de la respuesta correcta del pos test enviado.	Comedor comunitario- cocina popular Las Ferias.	9:00 a.m - 3:00 pm	Calle 79 No 69Q 55
1	2	2023	Angela Beatriz Rodriguez Romero- Nutricionista Dietista	Población en general	**¿Que consecuencias tiene la falta de hierro en nuestro cuerpo?.** La estrategia a implementar : 1. Capacitar en dos en dos momentos: * Vía whatsApp, a los usuarios, se enviará un video con la temática en el horario de las 9:00 a.m. *En el comedor se dispondrá una cartelera alusiva al tema, la nutricionista del comedor en un horario de las 11:00 a.m., a 12:00 a.m., estará socializando el tema. Garantizando la participación del 80% de la cobertura con los dos momentos planteados. 2. Se indicará el link de ingreso para la rutina de actividad física Compensar "Clase de Rumba 2". 3. Registrar la asistencia por medio de la herramienta Google Form, a través de un link introduciendo el post test según tema correspondiente al mes. **RETROALIMENTACIÓN:** Al termino de la jornada se enviará la retroalimentación vía whatsApp de la respuesta correcta del pos test enviado.	Comedor comunitario- cocina popular Las Ferias.	9:00 a.m - 3:00 pm	Calle 79 No 69Q 55

Nutricionista Dietista
U.NAL
MND 02273

APROBADO POR:

Nutricionista Local
Proyecto 7745

ELABORADO POR: ANGELA RODRIGUEZ ROMERO - NUTRICIONISTA DIETISTA - TP. MND 00171

Powered by CamScanner

1. DATOS GENERALES

Fecha: ENERO 2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad: COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Profesional en Nutrición y Dietética del operador

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas desde el nivel central de la SDIS, teniendo en cuenta las necesidades de los participantes de la modalidad de comedores comunitarios cocina popular.

Grupo/s interactivo/s:

Población participante del comedor comunitario cocina popular.

Identificación participativa de la necesidad:

En el marco del Plan Distrital de Desarrollo "Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024" y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 "Compromiso por una alimentación integral en Bogotá", se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _x__

Tema:

Reducción del consumo de sal.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar la **Reducción del consumo de sal.**

Objetivos acá se colocan los objetivos de información, educación y comunicación.

Aprender los beneficios de reducir el consumo de sal en la dieta diaria, beneficios para la salud, condimentos naturales para remplazarla y cantidad de esta que se debe consumir en un día.

Información:

- Conoce los beneficios que se obtienen al comer menos sal.
- Indica los beneficios de reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio.
- Aprende cómo se puede realizar la reducción del consumo de sal añadidos en la dieta.

- Indica sustitutos de sal.

Educación:

- Sensibilizar frente a los beneficios de reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio en la dieta.
- Concientizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de sal añadida, enseñando diferentes alimentos con alto contenido de sal.

Comunicación:

- Desestimular el consumo de sal y alimentos que contengan sal añadida.
- Indicar alternativas de alimentos bajos en sal y aderezos sustitutos de esta.
- Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en sal.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Realizar una presentación sobre los efectos perjudiciales del consumo de sal, los beneficios de reducirlo, se indicara la forma y los beneficios de reducir la sal añadida en la dieta, se indicara cuanta sal debemos consumir en el día para evitar daños en la salud, se brindará las recomendaciones para reducir su consumo, se indicará que sustitutos tiene la sal y se realizara un refuerzo frente a la porción de sal que se debe consumir y efectuar sensibilización explicado el tema para fortalecer el conocimiento brindado.

Dicha presentación tendrá como contenido la siguiente información:

La sal está considerada como la mayor fuente de sodio de nuestra dieta, teniendo en cuenta que está compuesta aproximadamente de un 40 por ciento de sodio y un 60 por ciento de cloro: la ingesta se da cuando es usada como condimento durante la preparación de las comidas o es adicionada durante el procesamiento industrial de los alimentos y aunque el sodio es un nutriente esencial para el buen funcionamiento del organismo, consumirlo en exceso aumenta los riesgos para la salud.

Consciente de la importancia de reducir el consumo de sal, desde el año 2009 la Organización Panamericana de la Salud (OPS), promulgó la "Declaración de la política para reducir las enfermedades cardiovasculares a través de la reducción del consumo de sal alimentaria" estableciendo como propósito el descenso gradual en el consumo de 5 gramos de sodio/sal por persona por día.

Otros organismos como la Acción Mundial de Sal y Salud, WASH (por sus siglas en inglés) se han unido a este propósito y lleva a cabo una campaña anual llamada "Semana Mundial de la sensibilización sobre la Sal" con el propósito de que la población consuma menos sal.

1. Qué es la sal
2. Cuales alimentos contiene mayor cantidad de sal ?
3. Qué enfermedades genera el alto consumo de sal?
4. Qué alimentos son alternativos para sazonar los alimentos, diferentes a la sal?





¿Cómo reducir el consumo de sal?

- Evitar colocar sal durante la preparación y/o cocción de los alimentos. Se recomienda agregarla una vez que estén cocinados los mismos.
- Evitar colocar los saleros en la mesa.
- Limitar el consumo de tentempiés y/o snacks salados.
- Escoger productos etiquetados como bajos en sodio.
- Reducir gradualmente la cantidad de sal que se agrega a las comidas, de manera que las papilas gustativas se vayan habituando a la disminución de la sal y uno acabe apreciando más los alimentos y la amplia gama de sabores presentes en ellos.
- Sustituir la sal por especias aromáticas (romero, orégano, perejil, albahaca, etc.), limón, pimienta, nuez moscada, ajo, clavo de olor, ají, canela y/o vainilla ya que darán gusto y potenciarán el sabor de los alimentos.
- Preferir la cocción al vapor o al papillote, ya que permite conservar mejor el gusto de los alimentos que otras cocciones (por ej. hervido) donde gran parte de los nutrientes pasan al agua de ebullición sufriendo pérdidas del propio sabor.
- Controlar y reducir el consumo de sal desde la edad infantil, ya que el gusto por la sal se adquiere y es posible educarlo, de tal forma que si desde la infancia promovemos el consumo de alimentos menos salados en la etapa adulta se harán elecciones de alimentos con menos sal.



En educación:

Se usara la metodología de "conocimientos" ya que se aumentara conocimientos de las personas para:

- Construir conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de sal.
- Aclarar cuanto es el contenido de sal añadido en diferentes alimentos industrializados.
- Aprender que alimentos son la mejor opción para sustituir la sal.

En comunicación:

- Con la presentación y se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de sal y alimentos con sal añadida.

Mensajes:

Presentación **Reducción del consumo de sal. Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimentos naturales los puedo remplazar.**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Reducción del consumo de sal. Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimentos naturales los puedo remplazar.	Presentación: A través de un video y la socialización de la cartelera se indicarán los beneficios de reducir el consumo de sal en la dieta diaria, beneficios para la salud, condimentos naturales para remplazarla y	Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de sal añadida, indicando diferentes alimentos, enseñando lo	*Computador *Tableta *Cartelera *Video	Esta acción se realizará en el mes de enero 2023 y será aplicado por el profesional de nutrición con apoyo del auxiliar administrativo.

	cantidad de esta que se debe consumir en un día. Evaluación: Se realizara un post referente al tema.	perjudicial que es el consumo excesivo de sal y mostrando de forma real cuanto es la cantidad de sal que tienen diferentes alimentos procesados.		

4. EVALUACIÒN

Se realizara un post referente al tema tratado (reducción del consumo de sal).

Elaborado por:



ANGELA RODRIGRUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171

1. DATOS GENERALES

Fecha: FEBRERO 2023

Nombre del proyecto/servicio/localidad: COMEDOR COMUNITARIO COCINA POPULAR

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Profesional en Nutrición y Dietética del operador

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas desde el nivel central de la SDIS, teniendo en cuenta las necesidades de los participantes de la modalidad de comedores comunitarios cocina popular.

Grupo/s interactivo/s:

Población participante del comedor comunitario cocina popular.

Identificación participativa de la necesidad:

En el marco del Plan Distrital de Desarrollo "Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024" y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 "Compromiso por una alimentación integral en Bogotá", se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.

Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _x__

Tema:

¿Qué consecuencias tiene la falta de hierro en nuestro cuerpo?

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar la **¿Qué consecuencias tiene la falta de hierro en nuestro cuerpo?**

Objetivos acá se colocan los objetivos de información, educación y comunicación.

Aprender los beneficios de reducir el consumo de sal en la dieta diaria, beneficios para la salud, condimentos naturales para remplazarla y cantidad de esta que se debe consumir en un día.

Información:

- Conoce las consecuencias que tiene la falta de hierro en el cuerpo.
- Causas por las cuales se puede presentar la anemia ferropénica.

- Como evitar la anemia ferropénica.

Educación:

- Alimentos fuentes de hierro.
- La vitamina C, mejora la absorción de hierro.

Comunicación:

- Estimular el consumo de alimentos fuentes de hierro.
- Alentar a la población de comedor- cocina popular al consumo de alimentos con vitamina C para mejorar la absorción de hierro en leguminosas.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

La anemia es una afección en la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos. Los glóbulos rojos le proporcionan el oxígeno a los tejidos corporales. Existen muchos tipos de anemia.

La anemia ferropénica ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente cantidad hierro. El hierro ayuda a producir glóbulos rojos. La anemia por deficiencia de hierro es la forma más común de anemia.

Síntomas

Inicialmente, la anemia ferropénica puede ser tan leve que pasa desapercibida. Pero a medida que el cuerpo se vuelve más deficiente en hierro y la anemia empeora, los signos y síntomas se intensifican.

Los signos y síntomas de la anemia ferropénica pueden incluir:

- Fatiga extrema
- Debilidad
- Piel pálida
- Dolor torácico, latidos cardíacos rápidos o falta de aliento
- Dolor de cabeza, mareos o vértigo
- Manos y pies fríos
- Inflamación o dolor en la lengua
- Uñas quebradizas
- Antojos inusuales de sustancias no nutritivas, como hielo, tierra o almidón
- Falta de apetito, especialmente en bebés y niños con anemia ferropénica

Causas

La anemia por deficiencia de hierro ocurre cuando el cuerpo no tiene el hierro necesario para producir hemoglobina. La hemoglobina es la parte de los glóbulos rojos que le da a la sangre el color rojo y que les permite

a los glóbulos rojos transportar la sangre oxigenada a través del cuerpo.

Si no consumes suficiente hierro, o si estás perdiendo mucho hierro, tu cuerpo no puede producir la hemoglobina necesaria, y con el tiempo se manifiesta la anemia por deficiencia de hierro.

Las causas de la anemia por deficiencia de hierro comprenden:

- **Pérdida de sangre.** La sangre contiene hierro dentro de los glóbulos rojos. Si pierdes sangre, pierdes algo de hierro. Las mujeres con menstruaciones intensas tienen riesgo de padecer anemia por deficiencia de hierro porque pierden sangre durante el período menstrual. La pérdida lenta y continua de sangre dentro del cuerpo (por ejemplo, por una úlcera péptica, hernia de hiato, pólipo en el colon o cáncer colorrectal) puede causar anemia por deficiencia de hierro. El sangrado gastrointestinal puede ser consecuencia del uso habitual de algunos analgésicos de venta libre, especialmente la aspirina.
- **Falta de hierro en tu dieta.** El cuerpo obtiene regularmente el hierro de los alimentos que comes. Si consumes muy poco hierro, con el tiempo puedes llegar a tener deficiencia de hierro. Algunos ejemplos de alimentos ricos en hierro son carnes, huevos, vegetales de hojas verdes y alimentos fortificados con hierro. Para un buen crecimiento y desarrollo, los lactantes y los niños también necesitan hierro en la dieta.
- **Incapacidad para absorber el hierro.** El hierro de los alimentos se absorbe en el intestino delgado y pasa al torrente sanguíneo. Los trastornos intestinales que afectan la capacidad del intestino para absorber nutrientes de los alimentos digeridos, como la celiaquía, pueden causar anemia por deficiencia de hierro. Si has tenido un bypass intestinal o si te han extirpado una parte del intestino delgado mediante cirugía, es posible que se haya afectado tu capacidad de absorber el hierro y otros nutrientes.
- **Embarazo.** Si no toman suplementos de hierro, muchas mujeres embarazadas podrían tener anemia por deficiencia de hierro porque sus reservas de hierro tienen que satisfacer la demanda de un mayor volumen de sangre y proporcionar hemoglobina para el feto en desarrollo.

Factores de riesgo

Los siguientes grupos de personas podrían tener un mayor riesgo de padecer anemia por deficiencia de hierro:

- **Mujeres.** Debido a que las mujeres pierden sangre durante la menstruación, en general corren más riesgo de padecer anemia por deficiencia de hierro.
- **Lactantes y niños.** Los bebés, especialmente los prematuros o los de bajo peso al nacer, que no obtienen el hierro suficiente de la leche materna o maternizada pueden correr riesgo de padecer deficiencia de hierro. Los niños necesitan una cantidad adicional de hierro durante los períodos de crecimiento. Si tu hijo no tiene una dieta saludable y variada, podría tener riesgo de padecer anemia.
- **Vegetarianos.** Las personas que no comen carne pueden tener mayor riesgo de padecer anemia por deficiencia de hierro si no ingieren otros alimentos ricos en hierro.
- **Donantes de sangre frecuentes.** Las personas que donan sangre regularmente pueden tener un mayor riesgo de padecer anemia por deficiencia de hierro debido a que donar sangre puede agotar las reservas de hierro. Un nivel bajo de hemoglobina relacionado con la donación de sangre puede ser un problema temporal que se soluciona comiendo más alimentos ricos en hierro. Si te informan que no puedes donar sangre porque tienes un nivel bajo de hemoglobina, pregúntale a tu médico si deberías preocuparte.

Complicaciones

La anemia leve por deficiencia de hierro normalmente no causa complicaciones. Sin embargo, si no se trata, la

anemia por deficiencia de hierro puede volverse grave y ocasionar problemas de salud, entre ellos:

- **Problemas de corazón.** La anemia por deficiencia de hierro puede ocasionar latidos del corazón irregulares o acelerados. Cuando tienes anemia, el corazón debe bombear más sangre para compensar la falta de oxígeno en la sangre. Esto puede ocasionar un corazón dilatado o insuficiencia cardíaca.
- **Problemas durante el embarazo.** En las mujeres embarazadas, la anemia por deficiencia de hierro grave está asociada con partos prematuros y bebés con bajo peso al nacer. Pero la enfermedad puede prevenirse si las mujeres embarazadas toman suplementos de hierro como parte de sus cuidados prenatales.
- **Problemas de crecimiento.** En los lactantes y niños, la deficiencia de hierro grave puede ocasionar anemia y también retrasos en el crecimiento y desarrollo. Además, la anemia por deficiencia de hierro está asociada con una mayor vulnerabilidad a las infecciones.

Prevención

Puedes reducir tu riesgo de anemia por deficiencia de hierro eligiendo alimentos ricos en hierro.

Elige alimentos ricos en hierro

Los siguientes son algunos alimentos ricos en hierro:

- Carnes rojas, hígado.
- Leguminosas.
- Vegetales y hojas verde oscuro.
- Cereales integrales.
- Alimentos fortificados con hierro.

Elige alimentos que contengan vitamina C para mejorar la absorción de hierro

Puedes mejorar la absorción de hierro en el cuerpo tomando jugo de cítricos o comiendo otros alimentos ricos en vitamina C al mismo tiempo que ingieres alimentos ricos en hierro. Alimentos fuentes de vitamina C.

- Brócoli, coliflor, col.
- Guayaba y frutas cítricas (limón, naranja, mandarina, toronja).

En educación:

Se usara la metodología de "conocimientos" ya que se aumentara conocimientos de los participantes para:

- Los alimentos a preferir para evitar la anemia ferropénica.
- Importancia del consumo de vitamina C.

En comunicación:

- Con el video, se realizará un proceso de reflexión, sobre las consecuencias que tiene la falta de hierro en

nuestro cuerpo?.

Mensajes:

Presentación en un video sobre **¿Qué consecuencias tiene la falta de hierro en nuestro cuerpo?**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	**Descripción**	**Justificación**	**Recursos**	**Cronograma para el diseño e implementación**
¿Qué consecuencias tiene la falta de hierro en nuestro cuerpo?	Presentación: A través de un video ¿qué consecuencias tiene la falta de hierro en nuestro cuerpo? En el comedor se instalará una cartelera alusiva al tema que se socializará a los participantes. Evaluación: Se realizara un post referente al tema.	En la etapa adulta existe mayor vulnerabilidad de la anemia ferropénica debido a los hábitos alimentarios inadecuados, consumo de tabaco y alcohol.	Computador Celular Video Carteleras	Esta acción se realizará en el mes de febrero 2023 y será aplicado por el profesional de nutrición con apoyo del auxiliar administrativo.

4. EVALUACIÒN

Se realizara un post referente al tema tratado.

Elaborado por:



ANGELA RODRIGRUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171