ACTIVIDAD Nª 9 Adicional PIC 2024

1. Planeación

Dimensión del PTS:Determinantes sociales de la salud
Actividad Contratada: Desarrollar una estrategia de información en salud en el entorno educativo, en el área urbana del municipio para la promoción del consumo de frutas y verduras que incluya: información en salud a través de 10 mensajes, 20 cuñas radiales, 2 perifoneo, 1 taller informativo a 20 estudiantes con video , que incluya la promoción de estilos de vida saludable . Producción, consumo, beneficios y preparación de frutas y verduras. Actividad que se debe realizar por profesionales en enfermera, auxiliar, psicóloga. en el marco de la semana de estilos de vida saludable
Línea Operativa: Cuidado de la salud en el territorio
Categoría Operativa: Información en salud
Tema: La lactancia materna y los derechos a la salud sexual y reproductiva en Colombia.
Objetivo: Da a conocer a los estudiantes de grado quinto de la Institución, algunos hábitos de vida saludable
Curso de vida al cual va dirigido: Infancia
Metodología: Taller__X___ Jornada _____Sesión Educativa X Seminario __ Otro_____
Fecha: 24-09-2024 | **Hora Inicio:** 9:30 M **Hora finalización:** 10:30
Ayudas educativas: Computador, diapositivas
Funcionario responsable : Neider Yesid Rentería Pallares
Forma de ejecución: Presencial __x__ Virtual ____
Material Educativo entregado: NA

2. Ejecución

El taller educativo se lllevó a cabo con estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa Técnica Jaime Campos Jacome; el tema tratado en el taller fue "Hábitos de vida saludable", salud física y mental.

La sesión educativa se llevó a cabo mediante actividad inicial de presentación mencionando los nombres y la comida favorita de los niños y el moderador y la presentación de algunas diapositivas en donde se mecionaba algunos habitos de salud

3. Elaboración y presentación del material educativo




Realizar cualquier actividad física diariamente


Consecuencias de no realizarla
• Obesidad
• Flojera
• Cuerpo pesado
• Cansancio


Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada
CONSUMO OCASIONAL
CONSUMO DIARIO
CERVEZA/VINO (OCASIONALMENTE EN ADULTOS)


Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada
¿?


Higiene personal


Consecuencias de no realizarla
Mal olor
Enfermedades: evitar presencia de gérmenes (piel)



Cuñas radiales

1. El consumo de frutas de manera constante regula el tránsito intestinal por su aporte rico en fibra, en este caso te recomendamos consumir manzana, mango, pera y sandía. Son en general las frutas que contienen el mayor aporte de fibra soluble para el organismo y ayudarán sin duda a la mejora de problemas de colon y estreñimiento, padecimientos muy comunes en nuestra ajetreada vida. Consiente a tu sistema digestivo incluyéndolas en tu dieta diaria. Mensaje desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024.
2. Las frutas son los alimentos más llamativos por sus colores y formas, son el mejor estuche de sustancias protectoras, fibra y antioxidantes naturales que necesitamos para estar saludables, rejuvenecen e hidratan nuestra piel y órganos vitales, procuran valiosas sales a

nuestro organismo. Las frutas son el equilibrio perfecto entre belleza y salud. Mensaje desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024.

3. Las verduras son ricas en fibra, potasio y antioxidantes, todos estos componentes contribuyen a mantener la salud del corazón. Además, la fibra ayuda a controlar el colesterol y la presión arterial, reduciendo así el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Mensaje desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024.
4. Comer alimentos de temporada es bueno para la salud, ayuda a ahorrar y sirve para reducir las emisiones de dióxido de carbono y apoyar el comercio local. Se evita también el desperdicio de las mismas y se da la oportunidad para elaborar más productos derivados de frutas y verduras en cosecha.
5. Cultivar nuestros propios alimentos en casa trae muchos beneficios. Ayuda a disminuir el dióxido de carbono de las ciudades, ya que es asimilado por los cultivos para realizar la fotosíntesis. Ayuda a desarrollar conciencia por el respeto a la naturaleza y el medio ambiente. Mensaje desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024.
6. La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024, invita a habilitar las huertas caseras y cultivar en estas alimentos de primera necesidad como hortalizas y frutas de acuerdo al clima de producción; de esta manera obtenemos alimentos orgánicos en casa y evitamos comprarlos.
7. ¿Cómo agregar frutas y verduras a la dieta alimentaria?

   - **Tenga un tazón de frutas** a su alcance en la encimera de la cocina o sobre su escritorio en el trabajo para comer una fruta cuando tenga hambre.
   - **Compre frutas y verduras frescas listas para comer y envasadas.** Estas reducen el tiempo de preparación.
   - **Tenga frutas secas a la mano** como un refrigerio fácil de llevar con usted cuando esté fuera de su casa.
   - **Use el horno microondas** para cocinar verduras rápidamente.

   Mensaje desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024.

8. ¿Cómo agregar frutas y verduras a la dieta alimentaria?

- **Lleve un registro** de la cantidad de frutas y verduras que come diariamente. Tiene más probabilidades de comer más frutas y verduras si anota la cantidad de porciones que come.
- **Tenga una meta.** Comience con pequeñas metas que pueda alcanzar fácilmente. Luego, establezca metas más grandes a medida que avanza. Por ejemplo, podría comenzar comiendo una porción adicional de frutas o verduras al día. Una vez que haya alcanzado esa meta, su próxima meta podría ser incluir una porción adicional de frutas o verduras en la mayoría de las comidas.

9. ¿Cómo agregar frutas y verduras a la dieta alimentaria?

- **Mezcle rebanadas de frutas o bayas ("berries") congeladas** con yogur o cereales.
- **Agregue trozos de manzana, piña, uvas o uvas pasas** a la ensalada de atún o de pollo.
- **Prepare batidos de fruta** mezclando frutas frescas o congeladas, jugo de fruta y yogur.
- **Agregue muchas verduras coloridas**, como repollo morado, zanahorias y pimientos, a las ensaladas verdes.
- **Cubra las ensaladas** con arándanos ("cranberries") secos o uvas pasas, o con rebanadas de peras, naranjas, nectarinas, fresas o toronjas (pomelos).
- **Agregue otras verduras**, como calabacines o zanahorias rallados, espinaca, col rizada y pimientos, a las salsas para pastas y a las sopas.
- **Agregue muchas verduras a los sándwiches.** Lechuga, tomates, pepinos, pimientos y rebanadas de aguacate (palta) son algunas sabrosas opciones.

10. Preparar brochetas de vegetales es una tarea entretenida y saludable de cocinar y consumir vegetal es, y a la que se puede animar a los más pequeños a participar en su preparación. Que sean ellos mismos los que hagan distintas combinaciones y dispongan la brocheta que luego se van a comer. Con cada brocheta se puede jugar con diferentes formas de cocinado: a la plancha, a la brasa, al horno, frita, empanada, al vapor, rehogada... Ejemplos: brochetas de pollo, pavo, cerdo, ternera, pescado o gambas con champiñones, pimiento verde y rojo, tomates cherry, calabacín, berenjena, mazorquitas de maíz, trozos de zanahoria o calabaza... Mensaje desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024.

11. Algunas recomendaciones para cultivas frutas y verduras de manera saludable son:

    - Proteger los cultivos de la contaminación fecal por animales incluyendo aves.
    - Practicar una buena higiene personal.
    - Uso de agua potable para el riego.
    - Mantener limpios y secos los equipos de cosecha, contenedores y las instalaciones de almacenamiento.
      Mensaje desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024.

12. La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas invita a cultivar frutas y verduras siguiendo las siguientes recomendaciones:
    - Planta con moderación
    - Verifique que el terreno en el que se va a cultivar sea de calidad.
    - Ten a la mano las herramientas adecuadas
    - Planta acorde al clima de tu zona
    - Dales espacio a tus cultivos
    - Riega las plantas siempre que sea necesario
    - Ten cuidado con las plagas o enfermedades
13. La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 brinda algunas recomendaciones para cosechar frutas y verduras:

    - **Recuerde, más grande no siempre es mejor**.
      Muchas verduras saben mejor antes de que crezcan demasiado. Por ejemplo, es mejor recoger los calabacines cuando miden entre 6 y 8 pulgadas de largo. Después seguirán estando bien, pero han alcanzado su punto máximo de madurez y su sabor empezará a deteriorarse.

    - **No todas las frutas y verduras se cosechan de la misma manera**.
      Por ejemplo, ¡las peras se recogen cuando aún están duras! Las sandías deben estar completamente desarrolladas antes de ser recogidas. Los tomates pueden madurar dentro o fuera de la rama.

14. La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 brinda algunas recomendaciones para cosechar frutas y verduras:

- **Cosecha por la mañana.**
  Los productos se mantendrán crujientes y se almacenarán por más tiempo, y no se debilitarán por el calor del mediodía. Esto es especialmente importante para las verduras de hojas verdes como la lechuga, las acelgas y las hierbas frescas como el perejil y la albahaca. También se aplica a las verduras de frutos crujientes, como los guisantes, y a cualquier cosa de la familia de las coles, como el brócoli y los rábanos.

- El siguiente mejor momento para cosechar es por la tarde, después de que el calor del sol de la tarde haya comenzado a disminuir. Las verduras de fruto, como los tomates, los pimientos y los calabacines, son menos sensibles a marchitarse, por lo que se pueden cosechar más tarde en el día, al igual que los tubérculos como las zanahorias, pero asegúrese de sacarlas del sol y meterlas en el refrigerador rápidamente.

- **Una vez que un cultivo comienza a producir, ¡revise el jardín todos los días!**
  ¡Recoger verduras tan pronto como estén maduras a menudo estimula a la planta a producir mucho más! De lo contrario, muchas verduras florecerán cuando "piensen" que ya están listas. Pellizca o corta las hierbas con frecuencia para mantenerlas productivas (y evitar que florezcan).

15. La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 incentiva al consumo de frutas y verduras siguiendo las siguientes recomendaciones:
    - Permita que los niños participen en la elección de verduras

    Involucrar a los niños en las decisiones relacionadas con las comidas puede ayudarles a tener una sensación de control. Rangel anima a las familias a planificar las comidas, ir de compras juntas y permitir que los niños elijan nuevas verduras para probar.

    - Sirva las verduras que les gusten a los niños

A cada niño le gustan diferentes verduras. Algunos prefieren verduras dulces, como zanahorias, maíz o pimientos morrones. Otros pueden preferir las texturas crujientes de las hojas verdes, el pepino o el apio.

16. La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 incentiva al consumo de frutas y verduras siguiendo las siguientes recomendaciones:

Aliente a sus hijos a comer más verduras con algunas recetas aprobadas por niños. No tiene por qué ser una comida o un refrigerio complicado para que los niños prueben algo saludable.

- Agregue espinacas a un batido hecho con fruta y leche
- Sirva tortillas horneadas con salsa (de tomates, cebollas y pimientos)
- Agregue tomates o espinacas finamente picados a una quesadilla de queso
- Incluya hojas de lechuga en tacos o en un sándwich
- Acompañe las verduras con su aderezo favorito, como el queso espolvoreado sobre brócoli
- Agregue algunas zanahorias ralladas o calabacines a la salsa de los espaguetis o el chili.

17. ¿Conoces los beneficios de consumir frutas deshidratadas? Algunos beneficios de consumir frutas deshidratadas son:
    - Previene el estreñimiento y facilita el tránsito intestinal.
    - Aportan mucha energía, de hecho, suelen ser consumidas por deportistas
    - Son aptas para personas diabéticas porque contienen un índice glucémico más bajo
    - Son un tentempié sano y nutritivo, ideal para picar algo cuando se tiene hambre entre horas.
    - Son muy saciantes por su alto contenido en fibra, por lo que pueden ser una buena opción para quienes siguen una dieta para adelgazar.

Mensaje desde la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024

18. La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 da a conocer los beneficios de algunas frutas verdes:

- **El kiwi:** es una fruta muy rica en antioxidantes y en vitamina C. Fortalece el sistema inmunitario, combate la anemia y ayuda a la digestión y a adelgazar.
- **La manzana verde:** contiene mucha fibra y vitamina C. Previene daños celulares, regula el azúcar en la sangre, mejora la salud dental y contribuye a mejorar la salud del sistema cardiovascular.
- **La uva verde:** es una gran fuente de vitaminas A y C y de potasio. Ayuda a controlar el colesterol, mejora la circulación y reduce el estreñimiento.

- **La pera:** es rica en vitaminas B, C y E y en ácido fólico. Protege el aparato cardiovascular, ayuda con la hipertensión arterial y es eficaz en trastornos digestivos.
- **El aguacate:** es rico en vitaminas A, B, C, D y K. Mejora el funcionamiento del sistema nervioso y muscular, es beneficioso para los huesos, reduce el colesterol y tiene efectos antioxidantes.
- **La lima:** contiene mucho potasio, vitamina A y ácido cítrico. Evita la formación de úlceras en el estómago, evita los resfriados, rejuvenece la piel y mejora el metabolismo.

19. Algunas recomendaciones para realizar una adecuada cocción de frutas y verduras son:
    - **No las dejes en remojo:** Si las dejas mucho tiempo en agua, por mucho que te cueste creerlo, pueden perder una alta cantidad de vitaminas, minerales y también de antioxidantes. Lo mejor es que optes por lavarlas con abundante agua potable y fría, antes de usarlas para preparar una comida.
    - **No las cortes demasiado**: Y es que si cortamos en trozos muy pequeños las verduras o las hortalizas, se perderán gran parte de nutrientes de las mismas. ¿Qué puedes hacer? Si vas a hervirlas, mejor hazlo con la pieza entera o en trozos grandes. En el caso de las ensaladas, si se trata de verduras de hoja, córtalas con la mano y, si no es el caso, es mejor que las cortes en trozos grandes.

20. La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 invita a la comunidad Macanalense a cultivar los productos propios del municipio, aquellos que de acuerdo a las condiciones climáticas sea permitido tales como hortalizas, verduras, frutas, tubérculos entre otros; poseemos un clima privilegiado para el cultivo y producción de alimentos sanos.

MENSAJES


ESE Macanal-Boyacá
13 de septiembre a las 14:54 -
Frutas
IMPORTANCIA DE CONSUMIRLAS
Nutrientes
Fibras
Hidratación
Energía
LAS FRUTAS Y VERDURAS
CONTIENEN VITAMINAS, MINERALES, FIBRA Y OTROS COMPONENTES QUE SON ESENCIALES PARA LA SALUD HUMANA.
LAS FRUTAS Y VERDURAS
FORMAN PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PORQUE SU CONSUMO AYUDA A PREVENIR ENFERMEDADES COMO LAS CARDIOPATIAS, EL CANCER, LA DIABETES Y LA OBESIDAD.


ESE Macanal-Boyacá
24 de septiembre a las 14:48
LAS FRUTAS Y VERDURAS
CONSUME 5 O MÁS PORCIONES AL DÍA, VARIADAS Y DE DISTINTOS COLORES PARA MANTENERTE SALUDABLE
PARA UN ADIETA SANA, ALIMENTARSE Y UNA DIETA EQUILIBRADA
MACANAL
MACANAL
Ver insights y anuncios
Promocionar



4. Conclusiones:

- Los hábitos de vida saludable no comprenden solamente el alimentarse bien, requiere también mantener la salud mental en las mejores condiciones y fomentar estilos de vida naturales.
- Los niños deterioran sus hábitos saludables cuando pasan mucho tiempo frente al computador; realizar actividad física de manera constante permite que el cuerpo genere defensas ante enfermedades.
- El pasar mucho tiempo frente al celular o a un computador deteriora la vista, afectando de esta manera la salud; se recomendada a los niños no permanecer mucho tiempo con el celular o frente a televisores

Cordialmente,

– Jefe de Enfermería
Profesional que ejecuta la actividad
E.S.E. Centro de Salud de Macanal

ANEXOS

1. Evidencias fotográficas



Presentación del tema



Actividad participativa de los niños



Presentación de diapositivas

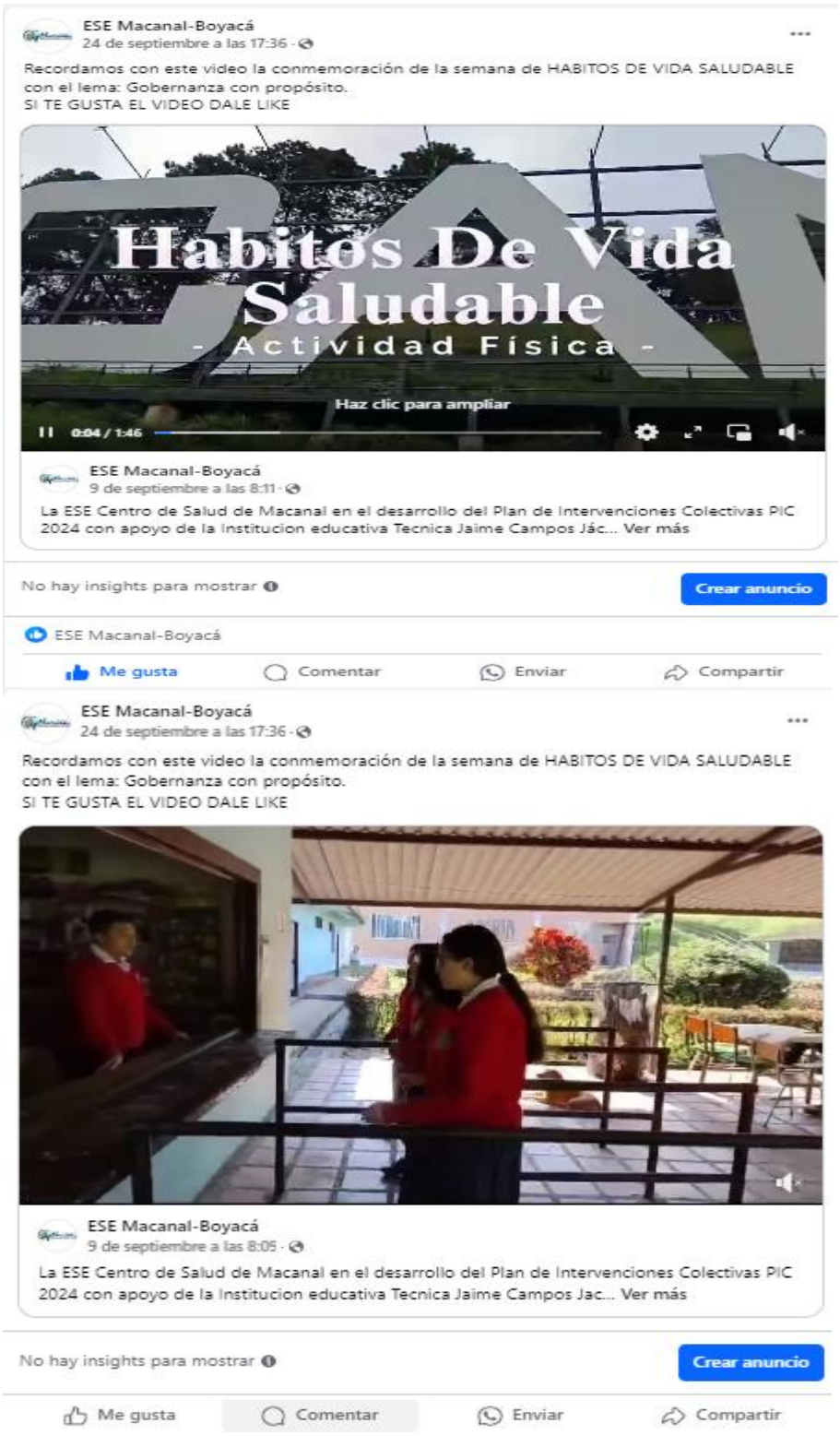


Presentación de diapositivas



Conclusiones y finalización de actividad

PANTALLAZOS DIVULGACIÓN DE VIDEO


ESE Macanal-Boyacá
24 de septiembre a las 17:36 ·
Recordamos con este video la conmemoración de la semana de HABITOS DE VIDA SALUDABLE con el lema: Gobernanza con propósito.
SI TE GUSTA EL VIDEO DALE LIKE
Habitos De Vida Saludable
- Actividad Física -
Haz clic para ampliar
0:04 / 1:46
ESE Macanal-Boyacá
9 de septiembre a las 8:11 ·
La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 con apoyo de la Institucion educativa Tecnica Jaime Campos Jác... Ver más
No hay insights para mostrar
Crear anuncio
ESE Macanal-Boyacá
Me gusta
Comentar
Enviar
Compartir
ESE Macanal-Boyacá
24 de septiembre a las 17:36 ·
Recordamos con este video la conmemoración de la semana de HABITOS DE VIDA SALUDABLE con el lema: Gobernanza con propósito.
SI TE GUSTA EL VIDEO DALE LIKE
ESE Macanal-Boyacá
9 de septiembre a las 8:05 ·
La ESE Centro de Salud de Macanal en el desarrollo del Plan de Intervenciones Colectivas PIC 2024 con apoyo de la Institucion educativa Tecnica Jaime Campos Jac... Ver más
No hay insights para mostrar
Crear anuncio
Me gusta
Comentar
Enviar
Compartir