CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROPUESTO

CUARTO TRIMESTRE

Responsable	EJE ESTRATEGICO	ENTORNO	CANTIDAD PROGRAMADA POR MES	FECHA DE ELABORACIÓN: 28 DE SEPTIEMBRE 2024 / ACTIVIDADES	MES	OCTUBRE																								
					SEMANA	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4					SEMANA 5				
					DIA	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
							1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31		
LINA JIMENEZ	DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD	COMUNITARIO	1	Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.											FESTIVO															
LINA JIMENEZ	DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD	COMUNITARIO	20	Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.											FESTIVO															
LINA JIMENEZ	DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD	COMUNITARIO	1	Realizar visitas casa a casa para efectuar dos (2) búsqueda activa comunitaria en los barrios del micro territorio, para identificar población mayor a 60 años con alteraciones nutricionales; si se detectan casos positivos, realizar canalización a su EAPB y seguimiento del mismo para evitar el deterioro de su salud.											FESTIVO															
LINA JIMENEZ	DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD	EDUCATIVO	2	Realizar ocho (8) talleres dirigidos a padres de familia de las instituciones educativas y CDI presentes en la zona urbana del municipio, sobre consumo adecuado de alimentos procesados y bebidas azucaradas; como estrategia de prevención de enfermedades cardiovasculares a largo plazo y así mismo, la generación de conductas en torno a la seguridad alimentaria Inocuidad, manipulación y calidad de los alimentos											FESTIVO															
LINA JIMENEZ	DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD	COMUNITARIO	2	Realizar talleres teorico-practicos para la promoción de alimentación saludable y de acceso a los alimentos a once (11) familias (5 en zona urbana y 6 en zona rural) del municipio; mediante capacitación en el desarrollo de huertas caseras y comunitarias con el propósito de promover el aumento del consumo de alimentos frescos, sanos y naturales.											FESTIVO															
LINA JIMENEZ	DETERMINANTE SOCIAL EN SALUD	COMUNITARIO	1	Realizar dos (2) jornadas de salud (una en zona rural, una en zona urbana) para intervenir a la población con enfoque diferencial y población migrante mediante acciones educativas abordando la temática de alimentación saludable y el suministro de desparasitación Antihelmíntica, dirigidos a la comunidad en general del municipio.											FESTIVO															

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

EJE ESTRATEGICO	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA 0-5 años	INFANCIA 6-11 años	ADOLESCENCIA 12-18 años	JUVENTUD 19-26 años	ADULTEZ 27-59 años	ADULTO MAYOR > 60 años	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD	Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.	X		BARRIO 6 DE ENERO (CDI)				X	36	0	36	0	0	6	8	22	0	25	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	32	4

META DEL PRODUCTO

Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

ACTIVIDAD

Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

Becerril - Cesar, 11 de octubre de 2024

Doctora:
SILVIA ROSA PIZARRO
Secretaria de salud municipal

Recibido
11-10-2024

Asunto: Celebración de el día mundial de las frutas y verduras.

Cordial saludo,
Por medio de la presente me dirijo a usted con el propósito de invitarle a la realización de un foro alusivo a la celebración de el día mundial de frutas y verduras por medio del eje de seguridad alimentaria y nutricional del programa de intervenciones colectivas (PIC)

Esta actividad corresponde a Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

Fecha: 16 de octubre del 2024

Lugar: Barrio 6 de enero CDI

Hora: 08:00 Am

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada.

Atentamente

Lina J... Nutricionista Dietista
CC 1.062.814.072

LINA JIMENEZ
Nutricionista PIC

Becerril - Cesar, 11 de octubre de 2024

Doctora:
MILADYS CAPATAZ
Referente S.A.N

Recibido
11-10-2024

Asunto: Celebración del día mundial de las frutas y verduras.

Cordial saludo,
Por medio de la presente me dirijo a usted con el propósito de invitarle a la realización de un foro alusivo a la celebración del día mundial de frutas y verduras por medio del eje de seguridad alimentaria y nutricional del programa de intervenciones colectivas (PIC)

Esta actividad corresponde a Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

Fecha: 16 de octubre del 2024

Lugar: Barrio 6 de enero CDI

Hora: 08:00 Am

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada.

Atentamente

Lina Maria Jiménez Polo
Nutricionista Dietista
C.C 1.062.814.072

LINA JIMENEZ
Nutricionista PIC

Becerril - Cesar, 11 de octubre de 2024

Doctora:
RUTH OCHOA
COORDINADORA CDI

Recibido 11-10-2024

Asunto: Celebración del día mundial de las frutas y verduras.

Cordial saludo,
Por medio de la presente me dirijo a usted con el propósito de invitarle a la realización de un foro alusivo a la celebración del día mundial de frutas y verduras por medio del eje de seguridad alimentaria y nutricional del programa de intervenciones colectivas (PIC)

Esta actividad corresponde a Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

Fecha: 16 de octubre del 2024

Lugar: Barrio 6 de enero CDI

Hora: 08:00 Am

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada.

Atentamente

Lina María Jiménez Polo
Nutricionista Dietista
C C 1 062.814.072

LINA JIMENEZ
Nutricionista PIC

Becerril - Cesar, 11 de octubre de 2024

Doctora:
GISELLA CEPEDA
NUTRICIONISTA CDI

Asunto: Celebración del día mundial de las frutas y verduras.

Cordial saludo,
Por medio de la presente me dirijo a usted con el propósito de invitarle a la realización de un foro alusivo a la celebración del día mundial de frutas y verduras por medio del eje de seguridad alimentaria y nutricional del programa de intervenciones colectivas (PIC)

Esta actividad corresponde a Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada.

Fecha: 16 de octubre del 2024

Lugar: Barrio 6 de enero CDI

Hora: 08:00 Am

Atentamente

Lina ... Nutri...
CC 1062.814.072

LINA JIMENEZ
Nutricionista PIc

Recibido
11/10/2024
Gisella Cepeda Riales
Nutricionista Dietista
T.P. 3...88

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

Becerril - Cesar, 11 de octubre de 2024

Doctora:
OVER ZANCHEZ
PRESIDENTE J.A.C BARRIO 6 DE ENEROP

Recibido
11-16-2024

Asunto: Celebración del día mundial de las frutas y verduras.

Cordial saludo,
Por medio de la presente me dirijo a usted con el propósito de invitarle a la realización de un foro alusivo a la celebración del día mundial de frutas y verduras por medio del eje de seguridad alimentaria y nutricional del programa de intervenciones colectivas (PIC)

Esta actividad corresponde a Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

Fecha: 16 de octubre del 2024

Lugar: Barrio 6 de enero CDI

Hora: 08:00 Am

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada.

Atentamente

Lina [illegible]
Nutricionista
CC 1.062.814.072

LINA JIMENEZ
Nutricionista PIC

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

EJE ESTRATEGICO	DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD					
META DEL PRODUCTO ANUAL	Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.					
ESTRATEGIA PTS:	Incrementar acciones que con lleven a consumir una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada					
LUGAR:	6 DE ENERO (CDI)	**FECHA**	16 OCTUBRE DEL 2024	**HORA INICIO**	08:00 A.M	
				HORA FINAL	11:00 A.M	
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**		**REUNION**		**CONCERTACION**	**CARACTERIZACION**
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**	FORO
ACTIVIDAD	Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.					
ENTORNO:	COMUNITARIO					
OBJETIVOS:	Sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario de frutas y verduras como herramienta fundamental para la promoción de la salud, la prevención y el control de la obesidad y enfermedades crónicas, así como mejorar la seguridad alimentaria y fomentar hábitos de alimentación saludable.					
POBLACIÓN OBJETIVO:	Toda la poblacion en general					
LOGROS:	• Los participantes incrementarán su conocimiento sobre los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, entendiendo su papel crucial en la					

	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

LOGROS:	• Los participantes incrementarán su conocimiento sobre los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, entendiendo su papel crucial en la prevención de enfermedades crónicas y en la mejora de la salud general. • La comunidad será más consciente de cómo los alimentos frescos contribuyen a una vida más saludable y equilibrada. .
DIFICULTADES:	No se encontro ninguna dificultad.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

PLANTEAMIENTO

Con días anticipados se informan por medios de oficios formalmente a los entes gubernamentales para la participación del dia mundial de las frutas y verduras, se invita a secretaria de Salud del Municipio (Silvia Pizarro), a la referente de seguridad alimentaria nutricional del municipio (Miladis Capataz), a la coordinadora de los CDI (Ruth Ochoa), a la nutricionistas del CDI (Gisela Cepeda) y al presidente de la J.A.C Barrio 6 de Enero (Ober Sanchez).

INTRODUCCIÓN

Hoy, el **Día Mundial de las Frutas y Verduras** nos recuerda que, a través de la incorporación de estos alimentos a nuestras dietas, podemos hacer grandes mejoras en nuestra salud y bienestar. Este foro no solo es una oportunidad para informarnos, sino también para tomar decisiones conscientes que favorezcan nuestra salud a largo plazo.
La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda consumir al menos **5 porciones de frutas y verduras al día**, un hábito que aún muchos de nosotros no hemos incorporado plenamente en nuestras vidas. Sin embargo, sabemos que **hacer cambios pequeños y graduales en nuestra alimentación** puede tener un impacto profundo en nuestra salud. Por ello, este foro es una invitación a reflexionar sobre nuestros hábitos alimenticios y a adquirir herramientas y conocimientos prácticos para mejorar nuestra dieta, enfocándonos en la importancia de estos alimentos frescos, naturales y accesibles.

A lo largo de este foro, se exploraron los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, se descubrió cómo podían ayudar a prevenir y controlar enfermedades crónicas, y se aprendió, de manera sencilla y práctica, cómo incorporarlas más fácilmente en la alimentación diaria, sin complicaciones. Además, se analizó cómo las frutas y verduras eran esenciales para el fortalecimiento del sistema inmunológico, la mejora de la salud mental y emocional, y el aumento de la energía. Sin embargo, no solo se trata de un cambio individual, sino también de un compromiso comunitario para mejorar el acceso a alimentos frescos y nutritivos.

unos de otros, porque sabemos que juntos podemos hacer la diferencia.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El evento comenzó con una cálida bienvenida por parte de la nutricionista del PIC Lina Jimenez el dia 16 de Octubre a las 08:00 a.m, quien explicó el propósito del foro y resaltó la relevancia de celebrar el Día Mundial de las Frutas y Verduras. Se mencionó que el principal objetivo era proporcionar información educativa que permitiera a los asistentes tomar decisiones más informadas sobre su alimentación,el foro fue realizado en el barrio 6 de enero con un total de 36 personas las cuales fueron convocadas en el CDI donde se realizo un stand de frutas y verduras.

Para empezar a conocernos un poco mejor y activar nuestra participación, se realizo una pequeña dinámica interactiva que nos ayudaro a reflexionar sobre el papel que juegan las frutas y verduras en nuestra alimentación. A través de algunas preguntas, buscaremos conocer cuántos de nosotros realmente estamos consumiendo la cantidad recomendada de frutas y verduras y cómo nos sentimos al respecto. Se realizaron las siguientes preguntas que fueron respondidas verbalmente.

¿Cuántos de ustedes consumen al menos **5 porciones de frutas y verduras al día**?"
¿Cuál es su **fruta** favorita?"
¿Y su **verdura** preferida?"
¿Qué tan fácil les parece **incorporar más frutas y verduras** en su dieta diaria?"

También tuvimos la compañía de la nutricionista del CDI a fue la encargada de iniciar las ponencias. En su intervención, explicó detalladamente los **beneficios nutricionales** de las frutas y verduras, abordando temas como:

- Los **beneficios nutricionales** de las frutas y verduras.
- Estrategias para la **prevención y control** de enfermedades crónicas a través de la alimentación saludables.
- La importancia de la **seguridad alimentaria** y el consumo responsable de productos frescos y locales.

Durante la charla, se utilizó material visual interactivo, como presentaciones y videos explicativos, para hacer la información más accesible y comprensible.

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras son fundamentales en una dieta equilibrada debido a su **alto contenido de nutrientes esenciales** que favorecen el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. A continuación, se detallan los principales beneficios nutricionales de las frutas y verduras:

1. Ricas en Vitaminas y Minerales

Vitaminas: Las frutas y verduras son una excelente fuente de vitaminas esenciales que el cuerpo

necesita para mantenerse saludable, como:

- **Vitamina C**: Se encuentra en frutas como naranjas, fresas, kiwi y pimientos, y es crucial para fortalecer el sistema inmunológico, promover la salud de la piel y ayudar en la cicatrización de heridas.
- **Vitamina A**: Principalmente en zanahorias, calabazas y espinacas, la vitamina A es fundamental para la salud ocular, el buen funcionamiento del sistema inmunológico y la regeneración celular.
- **Ácido Fólico (Vitamina B9)**: Presente en vegetales de hojas verdes como la espinaca y el brócoli, el ácido fólico es esencial para la formación de glóbulos rojos y la prevención de defectos en el tubo neural durante el embarazo.
- **Vitamina K**: Se encuentra en verduras de hojas verdes como la col rizada y el brócoli, y es importante para la coagulación sanguínea y la salud ósea.

Minerales: Las frutas y verduras también proporcionan minerales esenciales como:

- **Potasio**: Ayuda a mantener el equilibrio de líquidos en el cuerpo y es clave para la salud cardiovascular. Se encuentra en plátanos, tomates, papas y espinacas.
- **Magnesio**: Es necesario para el funcionamiento adecuado de los músculos y el sistema nervioso. Se encuentra en vegetales de hojas verdes y aguacates.
- **Calcio**: Aunque es más conocido por su presencia en productos lácteos, también está presente en algunas verduras de hoja verde como el brócoli y la col rizada.

2. Alta Fuente de Fibra

Las frutas y verduras son ricas en **fibra dietética**, un componente esencial para la salud digestiva. Los beneficios de la fibra incluyen:

- **Mejora la digestión**: La fibra ayuda a regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento.
- **Control del peso**: Las frutas y verduras con alto contenido de fibra ayudan a sentirse saciado por más tiempo, lo que puede contribuir al control del peso corporal.
- **Regula los niveles de azúcar en sangre**: La fibra soluble, presente en alimentos como las manzanas y las zanahorias, ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en sangre, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2.
- **Prevención de enfermedades gastrointestinales**: Una dieta alta en fibra puede reducir el riesgo de desarrollar trastornos como el síndrome del intestino irritable y diverticulosis.

3. Propiedades Antioxidantes

Las frutas y verduras contienen **antioxidantes**, que son compuestos que protegen al cuerpo contra el daño de los radicales libres. Esto tiene múltiples beneficios:

- **Prevención de enfermedades crónicas**: Los antioxidantes como los flavonoides, carotenoides y polifenoles ayudan a prevenir enfermedades crónicas como el cáncer,

enfermedades cardíacas y enfermedades neurodegenerativas.

- **Protección de la piel**: Algunos antioxidantes, como la vitamina C y el licopeno (en los tomates), protegen la piel contra el envejecimiento prematuro y los daños causados por la exposición al sol.
- **Mejora del sistema inmunológico**: Los antioxidantes refuerzan las defensas del cuerpo, ayudando a combatir infecciones y enfermedades.

4. Bajo Contenido Calórico

Las frutas y verduras son alimentos **bajos en calorías**, lo que las convierte en opciones perfectas para quienes buscan mantener o perder peso. Además, son una excelente alternativa a los alimentos procesados y ricos en azúcares o grasas saturadas, que aportan calorías vacías sin nutrientes beneficiosos.

5. Mejora de la Salud Cardiovascular

El consumo regular de frutas y verduras está relacionado con una **reducción en el riesgo de enfermedades cardiovasculares**, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y su capacidad para reducir la presión arterial y los niveles de colesterol. Algunos efectos beneficiosos incluyen:

- **Reducción del colesterol**: El consumo de frutas y verduras ricas en fibra soluble puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo (LDL).
- **Presión arterial saludable**: El potasio presente en alimentos como los plátanos, espinacas y papas ayuda a controlar la presión arterial.
- **Propiedades antiinflamatorias**: Muchos de estos alimentos contienen fitonutrientes que ayudan a reducir la inflamación en los vasos sanguíneos y el corazón.

6. Prevención de Cáncer

Algunas frutas y verduras, especialmente aquellas con colores vibrantes como tomates, zanahorias, pimientos rojos y brócoli, contienen **compuestos bioactivos** que pueden ayudar a prevenir el desarrollo de ciertos tipos de cáncer. Los estudios sugieren que una dieta rica en antioxidantes y fitoquímicos puede reducir el riesgo de cánceres relacionados con el tracto gastrointestinal, como el cáncer de colon.

7. Mejora de la Salud Mental

Los estudios recientes sugieren que una dieta rica en frutas y verduras puede tener un impacto positivo en la **salud mental y emocional**. Esto se debe a la relación entre la **nutrición y el cerebro**, donde nutrientes como el ácido fólico, el magnesio y las vitaminas del grupo B desempeñan un papel importante en la regulación del estado de ánimo, la función cognitiva y la prevención de trastornos como la depresión y la ansiedad.

ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES CRÓNICAS A

TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La **alimentación saludable** juega un papel fundamental en la **prevención** y el **control** de enfermedades crónicas, como la **diabetes tipo 2**, **hipertensión**, **enfermedades cardiovasculares**, **obesidad**, entre otras. Adoptar hábitos alimenticios adecuados, junto con un estilo de vida saludable, puede ayudar a reducir significativamente el riesgo de desarrollar estas enfermedades y a mejorar la calidad de vida de quienes ya las padecen.

A continuación, se presentan diversas estrategias para prevenir y controlar enfermedades crónicas a través de una alimentación saludable:

1. Aumentar el Consumo de Frutas y Verduras

Las frutas y verduras son fundamentales para la prevención de enfermedades crónicas debido a su alto contenido en **vitaminas**, **minerales**, **fibra** y **antioxidantes**.

Estrategias:

- **Incluir al menos 5 porciones de frutas y verduras** en la dieta diaria. Las porciones deben ser variadas y de colores diferentes para asegurar un espectro amplio de nutrientes.
- **Utilizar frutas y verduras frescas o congeladas** en lugar de enlatadas, que a menudo tienen un alto contenido de sodio.
- Incluir frutas y verduras en **cada comida** (ensaladas, batidos, sopas, guisos, jugos naturales).

Beneficios:

- Ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.
- Contribuye a la **prevención de la obesidad** al ser bajas en calorías y altas en fibra, lo que mejora la digestión y controla el apetito.

2. Priorizar los Alimentos Integrales

Los **alimentos integrales** como los cereales enteros (arroz integral, avena, quinua, cebada, etc.), las legumbres y las semillas son ricos en **fibra**, **vitaminas** y **minerales**.

Estrategias:

- **Sustituir los cereales refinados** por versiones integrales (por ejemplo, elegir pan integral o arroz integral).
- Incorporar **legumbres** como frijoles, lentejas, garbanzos y guisantes en ensaladas, sopas y guisos.

Beneficios:

- Los **alimentos integrales** ayudan a controlar el **peso corporal**, regular el **azúcar en sangre** y **reducir el colesterol**.
- La fibra soluble presente en estos alimentos contribuye a la **salud digestiva** y a la prevención de enfermedades como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

3. Reducir el Consumo de Azúcares y Grasas Saturadas

El consumo excesivo de **azúcares añadidos** y **grasas saturadas** está relacionado con el aumento del riesgo de **enfermedades crónicas** como la obesidad, la diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

Estrategias:

- **Limitar los alimentos procesados**, que suelen contener grandes cantidades de azúcares, grasas saturadas y sodio (como refrescos, dulces, productos de pastelería industrial, etc.).
- Optar por fuentes de **grasa saludable** como el **aguacate**, el **aceite de oliva**, los **frutos secos** y las **semillas** en lugar de alimentos fritos y procesados.
- Reducir el consumo de **bebidas azucaradas** y optar por **agua**, **té sin azúcar** o agua con infusión de frutas.

Beneficios:

- Reducir el riesgo de **diabetes tipo 2**, **hipertensión** y **enfermedades cardiovasculares**.
- Ayudar a mantener un **peso saludable** y mejorar el control de la **glucosa en sangre**.

4. Controlar el Consumo de Sal y Sodio

El consumo elevado de **sal** y **sodio** está estrechamente vinculado a la **hipertensión arterial** y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Estrategias:

- **Limitar el consumo de sal** en la cocina y evitar los alimentos ultraprocesados, que suelen ser altos en sodio (como sopas instantáneas, alimentos congelados, embutidos y comidas rápidas).
- Usar **especias** y **hierbas frescas o secas** (como el romero, ajo, albahaca, orégano, etc.) para dar sabor a los platos sin necesidad de añadir sal.

Beneficios:

- Ayuda a controlar la **presión arterial**, reduciendo el riesgo de **infartos** y **accidentes cerebrovasculares**.
- Mejora la **salud renal** y disminuye la retención de líquidos.

5. Mantener una Hidratación Adecuada

El agua es esencial para mantener el equilibrio de los fluidos corporales y el funcionamiento adecuado del sistema cardiovascular, renal y digestivo.

Estrategias:

- **Beber al menos 8 vasos de agua al día**, o más si se realizan actividades físicas intensas.
- Evitar el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas en exceso, que pueden contribuir a la deshidratación y al aumento de peso.

Beneficios:

- Mantiene el cuerpo hidratado y facilita el **funcionamiento adecuado de los órganos**.
- Ayuda a regular el **metabolismo** y a eliminar toxinas, lo que contribuye a la **prevención de enfermedades renales** y el control del peso.

6. Controlar el Tamaño de las Porciones y Comer Conscientemente

El **control de porciones** es crucial para evitar el exceso de calorías, lo que contribuye a la **prevención de la obesidad** y **otros trastornos metabólicos**.

Estrategias:

- Comer **lentamente y sin distracciones** para ser más consciente de las señales de saciedad del cuerpo.
- Utilizar platos más pequeños y evitar comer en exceso, incluso con alimentos saludables.
- Prestar atención a las señales de hambre y saciedad, evitando el comer por estrés o aburrimiento.

Beneficios:

- Ayuda a **mantener un peso saludable**, lo que reduce el riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2** y enfermedades cardíacas.
- Contribuye a una **mejor digestión** y **asimilación de nutrientes**.

7. Fomentar la Actividad Física Regular

Aunque la alimentación es clave, una **dieta saludable** debe ir acompañada de un **estilo de vida activo**.

Estrategias:

- Realizar **al menos 30 minutos de actividad física moderada** (como caminar, nadar, bailar

o andar en bicicleta) al menos 5 veces a la semana.
- Fomentar actividades familiares o comunitarias que involucren ejercicio, como caminatas, juegos deportivos o clases de baile.

Beneficios:

- Ayuda a controlar el **peso corporal** y a reducir el riesgo de **enfermedades cardiovasculares**, **diabetes tipo 2** y **accidentes cerebrovasculares**.
- Mejora la **salud mental** y emocional, reduciendo el estrés y la ansiedad.

8. Planificar las Comidas y Comer en Familia

La **planificación de las comidas** y comer en familia contribuyen a mantener una alimentación balanceada, evitando decisiones impulsivas que puedan incluir opciones menos saludables.

Estrategias:

- **Planificar las comidas de la semana**, asegurando que haya un balance adecuado entre alimentos frescos y nutritivos.
- Comer en familia siempre que sea posible, promoviendo hábitos saludables y enseñando a los más jóvenes la importancia de una dieta balanceada.

Beneficios:

- Fomenta una relación más saludable con la comida y mejora la **cohesión familiar**.
- Ayuda a reducir el consumo de **alimentos ultraprocesados** y a mantener una dieta más equilibrada y controlada.

LA IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y EL CONSUMO RESPONSABLE DE PRODUCTOS FRESCOS Y LOCALES

La **seguridad alimentaria** y el **consumo responsable de productos frescos y locales** son dos aspectos esenciales para garantizar una **alimentación saludable** y sostenible. Ambos factores no solo impactan directamente en nuestra salud, sino que también tienen un efecto profundo en la economía local, la sostenibilidad ambiental y el bienestar de las comunidades. A continuación, se detalla la importancia de cada uno de estos elementos.

1. Seguridad Alimentaria: Definición y Relevancia

La **seguridad alimentaria** se refiere a la disponibilidad de alimentos suficientes, seguros y nutritivos para satisfacer las necesidades alimentarias de todas las personas, en cualquier momento y en cualquier lugar. También implica la **accesibilidad física y económica** a esos alimentos, además de la **utilización adecuada** a través de prácticas de manipulación segura y preparación adecuada.

Factores clave de la seguridad alimentaria:

- **Acceso a alimentos saludables:** Garantizar que todas las personas, sin importar su situación económica, tengan acceso a alimentos nutritivos y frescos.
- **Inocuidad de los alimentos:** Evitar la contaminación de los alimentos con bacterias, virus, parásitos, químicos o elementos no comestibles que puedan poner en peligro la salud humana.
- **Disponibilidad constante de alimentos:** Asegurar que haya una oferta constante de alimentos frescos y nutritivos durante todo el año.

Importancia de la seguridad alimentaria:

- **Prevención de enfermedades:** La correcta seguridad alimentaria es fundamental para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos contaminados, como intoxicaciones alimentarias, cólera, hepatitis A y enfermedades parasitarias.
- **Mejora de la nutrición:** Cuando los alimentos son seguros, también son más fáciles de digerir y aprovechar nutricionalmente, lo que contribuye a una mejor salud y bienestar general.
- **Sostenibilidad y autosuficiencia alimentaria:** La seguridad alimentaria local también favorece la resiliencia ante crisis económicas, desastres naturales o problemas globales, como pandemias o guerras comerciales que afectan la cadena de suministro global de alimentos.

2. Consumo Responsable de Productos Frescos y Locales

El **consumo responsable de productos frescos y locales** implica elegir alimentos producidos dentro de la comunidad o región cercana, en lugar de optar por productos importados o procesados, a menudo más costosos y menos saludables. Este tipo de consumo no solo favorece la **salud individual**, sino que también tiene efectos positivos en la **economía local**, el **medio ambiente** y la **sostenibilidad global**.

Beneficios del consumo responsable de productos frescos y locales:

a) Beneficios para la salud:

- **Menos productos procesados y aditivos:** Los productos locales suelen ser frescos, sin conservantes ni aditivos artificiales, lo que significa que son más saludables. Esto reduce la ingesta de **grasas trans**, **azúcares añadidos** y **sal en exceso**, elementos presentes en muchos alimentos procesados.
- **Mayor valor nutricional:** Los alimentos frescos y locales, especialmente frutas y verduras, tienen un mayor contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes, ya que son consumidos poco después de su cosecha, en lugar de pasar por largos procesos de transporte y almacenamiento.
- **Variedad y estacionalidad:** El consumo de productos locales te permite disfrutar de una dieta variada basada en los alimentos de temporada, lo que también fomenta un mayor

acceso a alimentos frescos y saludables.

b) Beneficios económicos:

- **Apoyo a la economía local:** Al comprar productos frescos y locales, se apoya directamente a los agricultores, productores y comercios de la región. Esto fortalece la economía local y genera empleo.
- **Precios más justos:** Los productos locales, al no tener el costo adicional de transporte y almacenamiento en largas distancias, tienden a ser más asequibles, lo que también puede reducir los costos de la canasta básica para los consumidores.

c) Beneficios ambientales:

- **Reducción de la huella de carbono:** Los alimentos locales no requieren largos viajes en camiones o barcos desde otros países, lo que reduce las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas con el transporte. Esto contribuye a la lucha contra el cambio climático.
- **Menos embalajes:** Los productos frescos y locales suelen tener menos embalaje que los alimentos procesados y transportados, lo que disminuye la cantidad de residuos y el uso de plásticos no biodegradables.
- **Fomento de la agricultura sostenible:** El consumo local fomenta prácticas agrícolas que son más respetuosas con el medio ambiente, como la producción orgánica o de pequeña escala, que generalmente tiene un impacto ecológico menor que las grandes industrias agrícolas.

d) Beneficios culturales y sociales:

- **Fortalecimiento de la identidad cultural:** El consumo de alimentos locales permite mantener vivas las tradiciones culinarias de la región, lo que ayuda a preservar las costumbres y la gastronomía local.
- **Comunidad más unida:** Los mercados de productos frescos y locales fomentan la interacción social entre los productores y los consumidores, creando un sentido de comunidad y solidaridad.

3. Estrategias para Promover la Seguridad Alimentaria y el Consumo Responsable

a) Educación y sensibilización:

- Promover la **educación nutricional** a través de campañas comunitarias, talleres y foros sobre la importancia de consumir alimentos frescos, locales y seguros.
- Fomentar prácticas de **manipulación y almacenamiento seguro** de alimentos en los hogares y en los establecimientos de comida, para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

b) Apoyo a los agricultores y productores locales:

- Incentivar a los consumidores a que **compren en mercados locales** o directamente de los productores, apoyando la producción agrícola de la región.
- Ofrecer **subsidios y beneficios** fiscales a los agricultores locales para que puedan producir alimentos de manera sostenible y con estándares de seguridad alimentaria.

c) Promoción de políticas públicas:

- Desarrollar políticas **gubernamentales** que promuevan la producción y consumo de alimentos locales y frescos, como subsidios para la agricultura sostenible y campañas para reducir el desperdicio de alimentos.
- Implementar **normativas de seguridad alimentaria** estrictas en todos los niveles de la cadena de suministro, desde la producción hasta el consumo.

d) Impulsar el acceso a alimentos frescos y seguros en comunidades vulnerables:

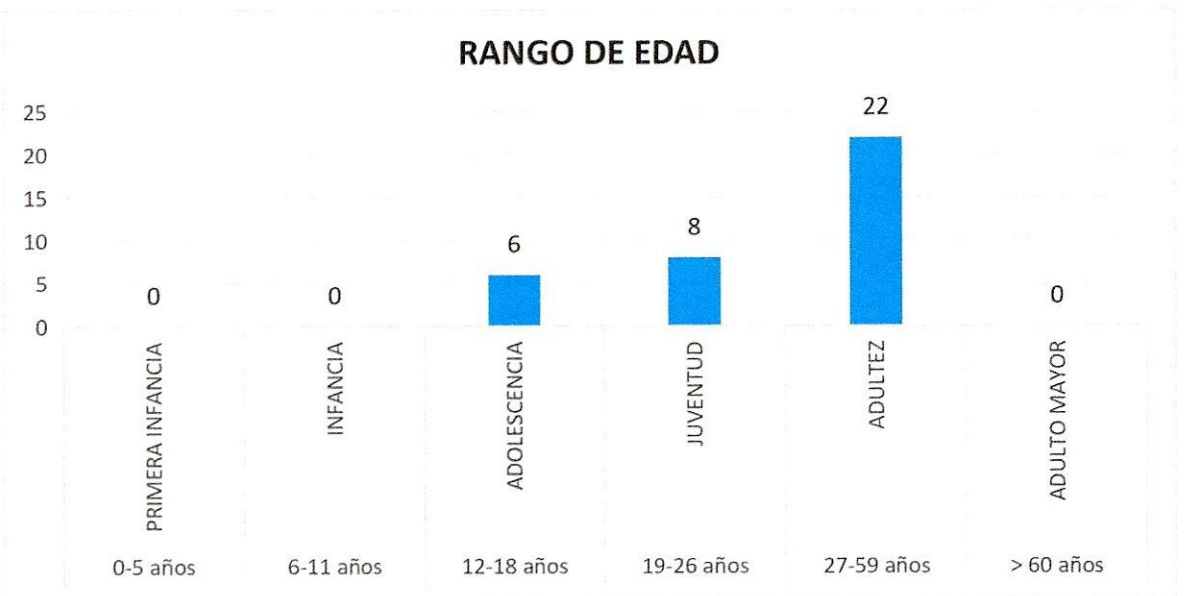
- Crear programas que garanticen el acceso a alimentos frescos y saludables para las poblaciones de bajos recursos, como programas de distribución de alimentos locales, huertos comunitarios y mercados populares.

Se finaliza el foro siendo las 11:00 a.m, agradeciendo a todos los participantes y resaltando los puntos clave tratados durante la jornada. Se invitó a los asistentes a reflexionar sobre lo aprendido y a **comprometerse** a incorporar más frutas y verduras en su dieta diaria. Se entregaron folletos con recetas saludables y consejos prácticos sobre cómo lograr un consumo adecuado de estos alimentos, contamos con 36 personas. Finalmente, se dio cierre formal al foro y se agradeció a todos los ponentes y participantes por su tiempo y aportes.

CARACTERIZACION: Se abordaron en total 36 personas.

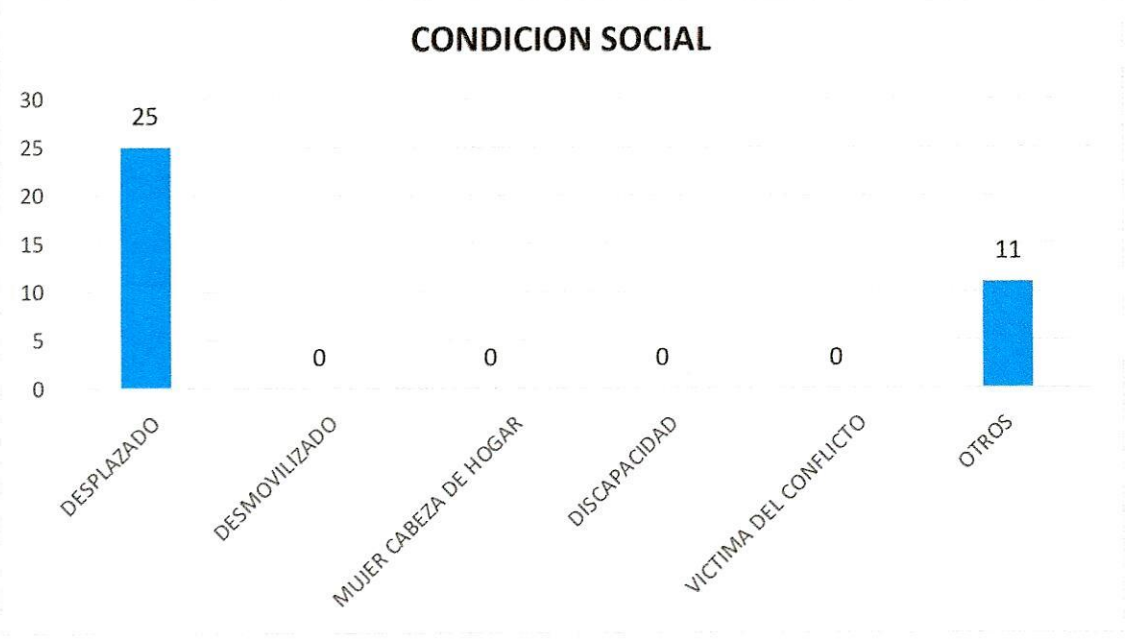


INTERPRETACION: Se abordaron un total de 36 personas, todas las personas pertenecen al sexo FEMENINO.

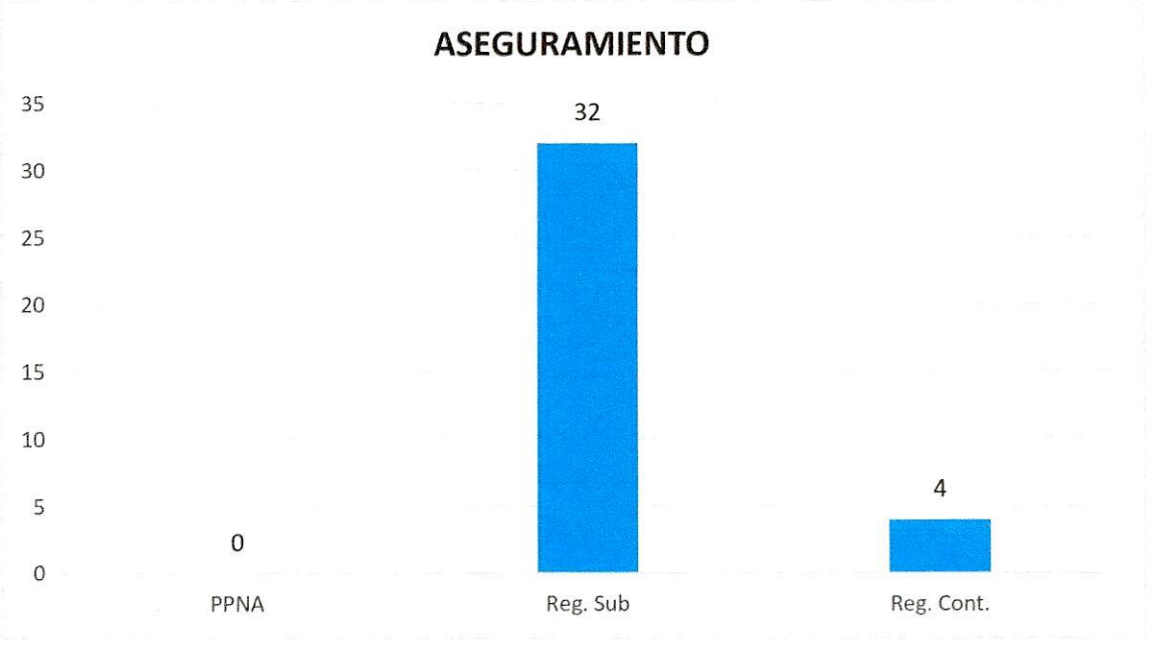


INTERPRETACION: Se abordaron un total de 36 personas, donde la mayor parte 22 personas pertenecen al rango de edad ADULTEZ(entre 27-59 años), seguido de 8 personas pertenece al

rango de edad JUVENTUD (19-26 años) y la menor parte 6 personas pertenecen al rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años)



INTERPRETACION: Se abordaron un total de 36 personas, la mayor parte 25 personas pertenece a DESPLAZADOS y la menor parte 11 personas pertenece a OTRAS CONDICIONES.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 36 personas, 32 personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO y 4 personas pertenecen al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIA FOTOGRAFICAS BARRIO 6 DE ENERO

ACTIVIDAD: Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

FECHA: 16/OCTUBRE/2024

HORA: 08:00 AM













ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero- CDI** | **Fecha: D:16 M: 10 A: 2024** **Hora: 08: AM**

ACTIVIDAD: Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indigena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Valentina Nieves	1006840123		310720 1341	✓		23	Ama de casa						✓													✓		Valentina N.
2	Yesi Juliana Cabe	1062414 71 40		310781 9173	✓		19	Ama de casa						✓													✓		Yesi Juliana Cabe
3	Maria Carolina U.	1002820 388		314714 ac 75	✓		40	Ama de casa						✓													✓		Carolina
4	Tatiana Cardenas	1002819 901		320746 1123	✓		31	Independiente					Cerro						✓									✓	Tatiana Cardenas
5	Maileth Julieth	1006809 5794		300498 7187	✓		18	Ama de casa					Cerro						✓								✓		Maileth Julieth
6	Zuleinys Sandra	1002819 745		310660 6004	✓		29	Ama de casa					[illegible]	✓													✓		Zuleinys Sandra
7	Deyanira Orate	1002819 745		318 720 1579	✓		21	Ama de casa					[illegible]	✓													✓		Deyanira Orate
8	Neira Zuniga	1062820 941		310992 6382	✓		28	Ama de casa						✓													✓		Neira Zuniga
9	Yaneris Acosta	1062819 741		320714 1404	✓		31	Independiente					Cerro	✓					✓										Yaneris Acosta
10	Yenis Pacheco	1002819 071			✓		35	Ama de casa					Cerro						✓								✓		Yenis Pacheco

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero- CDI** | **Fecha: D:16 M: 10 A: 2024** **Hora: 08: AM**

ACTIVIDAD: Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN							TIPO DE POBLACIÒN							Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Lucila Leonor Q.	1002128931		310519 5502	✓		26	Ama de casa						✓													✓		Lucilaleonor
2	Yamile Cantillo R	1002820		313587 4574		✓	29	Ama de casa											✓								✓		Yamile Cantillo
3	Lineth María Toro	1004820 1410		318636 0870		✓	30	Ama de casa						✓													✓		Lineth María
4	Camila Sánchez B	1002820 1001		317390 7762		✓	18	Independiente						✓														✓	Camila Sánchez
5	Joselis Palmira A.	1002814 071		320313 6002		✓	35	Ama de casa						✓													✓		Joselis Palm
6	María José Daza	1002820 1114		314553 9781		✓	23	Ama de casa																			✓		María José Daza
7	Karen Julith Carrero	1004820 307		320700 7281		✓	31	Ama de casa						✓													✓		Karen Julith C.
8	Ana Karina Cuenca	1002820 208		320151 1030		✓	36	Independiente											✓								✓		Ana Karina C.
9	Yorlen Tatiana Tera	1002819 901		314720 7154	✓		24	comerciante						✓													✓		Yorlen Tatiana
10	Adriana Teresa Cuadro	1120601005		320705 4913	✓		29	Ama de casa						✓													✓		adriana

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero- CDI** | **Fecha: D:16 M: 10 A: 2024** **Hora: 08: AM**

ACTIVIDAD: Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indigena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Xiolice Pinaza	1004820072		3137418104	✓		23	Ama de casa						✓													✓		
2	Adreia Margarita	1662808901		3148411300	✓		28	Ama de casa						✓													✓		
3	Beatriz Vargas	1002810813		3147750055	✓		18	Ama de casa											✓								✓		
4	Paola Andrea A	1002819507		3137685189	✓		31	Ama de casa						✓													✓		
5	Skarleth Daniela	1002819748		3207001123	✓		24	Ama de casa						✓													✓		
6	Isabella Acosta	1002820607		3160927114	✓		32	Ama de casa						✓													✓		
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero- CDI** | **Fecha: D:16 M: 10 A: 2024** **Hora: 08: AM**

ACTIVIDAD: Realizar un (1) foro en alusión a la celebración del Día Mundial de las Frutas y Verduras (16 de octubre) para sensibilizar a la población sobre la importancia del consumo diario frutas y hortalizas para la promoción de la salud y la prevención y control de la obesidad y las enfermedades crónicas, la mejora de la seguridad alimentaria mundial, así mismo donde se promueva una alimentación saludable.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN							TIPO DE POBLACIÒN							Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Yeris Maria Cuera	1062817904		3137480391	✓		18	Ama de casa						✓													✓		Yeris Maria Cuera
2	Jesura Camila Ospino	1062814102		3147009172	✓		36	Ama de casa											✓									✓	Jesura Camila
3	Jesus Javier Mesa	1062814107		3175081791	✓		42	Ama de casa											✓								✓		Jesus Javier M.
4	Maria Chiquillo	1062817042		3207902311	✓		38	Ama de casa					Cesar						✓								✓		Maria Chiquillo
5	Lisa Toro Ortega	1062814071		3147074194	✓		29	Ama de casa						✓													✓		Lisa Toro O.
6	Viviana Mesa	1003841791		3147210031	✓		23	Ama de casa						✓														✓	Viviana Mesa
7	Daniela Liñan	1062820714a		3107909197	✓		35	Ama de casa						✓													✓		Daniela Liñan
8	Daria Parana	1062815741		3147678142	✓		18	Independiente						✓														✓	Daria
9	Dada Andrea A	1062816397		3137492772	✓		32	Ama de casa						✓													✓		Dadaafra
10	Beatriz Vargas	1062805480		3106066004	✓		29	Ama de casa											✓								✓		Beatriz Vargas

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

EJE ESTRATEGICO	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA (0-5 años)	INFANCIA (6-11 años)	ADOLESCENCIA (12-18 años)	JUVENTUD (19-26 años)	ADULTEZ (27-59 años)	ADULTO MAYOR (> 60 años)	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indigena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD	Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.	X		MICROTERRITORIO 1 Y 2				X	29	6	23	1	0	4	3	18	3	17	0	0	1	0	12	0	0	0	0	0	0	0	28	1

META DEL PRODUCTO

Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

ACTIVIDAD

Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

Becerril - Cesar, 04 de octubre de 2024

Doctora:
SILVIA PIZARRO
secretaria de salud municipal.

Recibido
04-10-2024

Asunto: Visitas casa a casa para información sobre menús balanceados.

Cordial saludo,
Por medio de la presente me dirijo a usted con el propósito de notificarle la realización de visitas casa a casa por medio del eje de seguridad alimentaria y nutricional del programa de intervenciones colectivas (PIC)

Esta actividad corresponde a: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

Fecha: 8 y 9 de octubre del 2024

Lugar: Barrio villa luz y 6 de enero.

Hora: 08:00 A.M

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada.

Atentamente

Lina Maria Jimenez Polo
Nutricionista Dietista
CC 1.062.814.072

LINA JIMENEZ
Nutricionista PIC

Becerril - Cesar, 04 de octubre de 2024

Recibido
04- 10-2024

Doctora:
MILADYS CAPATAZ
Referente S.A.N

Asunto: Visitas casa a casa para información sobre menús balanceados.

Cordial saludo,
Por medio de la presente me dirijo a usted con el propósito de notificarle la realización de visitas casa a casa por medio del eje de seguridad alimentaria y nutricional del programa de intervenciones colectivas (PIC)

Esta actividad corresponde a: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

Fecha: 8 y 9 de octubre del 2024

Lugar: Barrio villa luz y 6 de enero.

Hora: 08:00 A.M

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada.

Atentamente

Lina Maria Jiménez Polo
Nutricionista Dietista
CC 1 062.814.072

LINA JIMENEZ
Nutricionista PIC

Becerril - Cesar, 04 de octubre de 2024

Recibido 04-10-2024

Señora:
LETICIA LONDOÑO
presidente J.A.C BARRIO VILLA LUZ

Asunto: Visitas casa a casa para información sobre menús balanceados.

Cordial saludo,
Por medio de la presente me dirijo a usted con el propósito de notificarle la realización de visitas casa a casa por medio del eje de seguridad alimentaria y nutricional del programa de intervenciones colectivas (PIC)

Esta actividad corresponde a: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

Fecha: 8 de octubre del 2024

Lugar: Barrio villa luz

Hora: 08:00 A.M

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada.

Atentamente

Lina Maria Jiménez Polo
Nutricionista Dietista
C.C 1 062.814.072

LINA JIMENEZ
Nutricionista PIC

Becerril - Cesar, 04 de octubre de 2024

Recibido 04-10-2024

Señor:
OVER SANCHEZ
presidente J.A.C BARRIO 6 DE ENERO

Asunto: Visitas casa a casa para información sobre menús balanceados.

Cordial saludo,
Por medio de la presente me dirijo a usted con el propósito de notificarle la realización de visitas casa a casa por medio del eje de seguridad alimentaria y nutricional del programa de intervenciones colectivas (PIC)

Esta actividad corresponde a: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

Fecha: 9 de octubre del 2024

Lugar: Barrio 6 de enero

Hora: 08:00 A.M

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la Jornada.

Atentamente

Lina Maria Jiménez Polo
Nutricionista Dietista
CC 1 062.814.072

LINA JIMENEZ
Nutricionista PIC

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2024
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

EJE ESTRATEGICO	DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD						
META DEL PRODUCTO ANUAL	Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.						
ESTRATEGIA PTS:	Incrementar acciones que con lleven a consumir una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada						
LUGAR:	BARRIO 6 DE ENERO Y BARRIO VILLA LUZ	**FECHA**	8 Y 9 DE OCTUBRE DEL 2024	**HORA INICIO**	08:00 A.M		
				HORA FINAL	04:00 P.M		
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**		**REUNION**		**CONCERTACION**		**CARACTERIZACION** X
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**		
ACTIVIDAD	Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.						
ENTORNO: **MICROTERRITORIO:**	Comunitario 1 Y 2						
OBJETIVOS:	• Mantener una adecuada alimentación que le brinde una correcta nutrición a nuestro organismo permitiéndole cubrir las necesidades básicas y biologías. • Mantener y mejorar la salud.						

	• Prevenir enfermedades ligadas a una alimentación desequilibrada, el desarrollo y crecimiento permitiendo que se cumpla el ciclo de la vida.
POBLACIÓN OBJETIVO:	Promover hábitos y estilos de vida saludables que permitan mejorar el estado de salud y nutrición a toda la población de todas las edades y de sexo Femenino y Masculino.
LOGROS:	El objetivo principal es cumplir con la cantidad de visitas planificadas, es decir, realizar las 120 visitas (80 en el área urbana y 40 en el área rural). Este es un indicador claro del cumplimiento de la actividad.
DIFICULTADES :	Se presentó la presencia de sustancias psicoactivas y contaminacion ambiental.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Planteamiento

Para el desarrollo de la actividad se convocó con días anticipados reunirme con los presidente de J.A.C del microterritorios 1 y 2 para informarles sobre las visita domiciliarias casa a casa por parte de plan de intervenciones colectiva (PIC) del Hospital san José de Becerril.

Con días anticipados se informan por medios de oficios formalmente a los entes gubernamentales para la participación de la actividad, se invita a secretaria de Salud del Municipio (Silvia Pizarro), a la referente de seguridad alimentaria nutricional del municipio (Miladis Capataz), a la presidenta del microterritorio 1 (barrio villa luz Leticia Londoño) y al presidente del microterritorio 2 (Ober Sanchez).Con el objetivo de educar sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias.

INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, donde las enfermedades no transmisibles (DNT), como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, se han convertido en problemas de salud pública en muchas comunidades, la promoción de hábitos alimenticios saludables se presenta como una de las estrategias más efectivas para su prevención. En particular, la importancia de consumir alimentos frescos, variados y balanceados es esencial para mantener un estilo de vida saludable, especialmente cuando se enfrentan limitaciones económicas o geográficas.

Con el objetivo de fortalecer la educación nutricional en las comunidades, este proyecto propone realizar **120 visitas puerta a puerta** en zonas urbanas y rurales, con el fin de proporcionar

información relevante sobre cómo llevar una alimentación equilibrada utilizando los alimentos que las familias ya tienen a su disposición. De estas 120 visitas, **80 se realizarán en áreas urbanas** y **40 en áreas rurales**, garantizando que la información llegue a un público diverso y representativo de diferentes contextos socioeconómicos.

A través de **folletos educativos** que contienen menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, adaptados a los recursos locales, se busca sensibilizar a las familias sobre la importancia de adoptar prácticas alimentarias saludables que ayuden a prevenir y controlar problemas de salud como la obesidad, las DNT y otras enfermedades relacionadas con una mala alimentación. Además, se abordarán temas cruciales como el consumo de **alimentos frescos y variados**, el manejo de un **peso saludable** mediante una dieta balanceada, la **planificación semanal de la alimentación**, la identificación y manejo de personas con **DNT aguda y obesidad**, así como estrategias para la creación de **entornos alimentarios saludables**. Este enfoque no solo busca mejorar los hábitos de consumo de las familias, sino también fomentar un cambio cultural hacia la importancia de la salud y el bienestar a través de la alimentación.

Este esfuerzo educativo tiene como propósito capacitar a las familias, brindándoles las herramientas necesarias para mejorar su calidad de vida, independientemente de los recursos disponibles. Además, se busca crear conciencia sobre la necesidad de tomar decisiones alimentarias más informadas, basadas en una alimentación equilibrada que sea accesible, práctica y beneficiosa para la salud. A través de este proyecto, se espera contribuir al desarrollo de hábitos más saludables en las comunidades, promoviendo una vida más activa y libre de enfermedades relacionadas con una nutrición deficiente.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El dia 08 de Octubre del 2024 siendo las 08:00 AM, se da inicio a las visitas casa a casa en el Barrio Villa Luz, y el dia 09 de Octubre del 2024 se da continuidad a las visitas casa a casa en el Barrio 6 de Enero, la cual se visitaron en total 20 familias en la zona urbana , para el fortalecimiento de los factores de riesgos en la alimentación y nutrición de la familia. Cada familia se le dio conocimiento de los planes alimenticios. Las visitas serán realizadas de forma personal, donde se entregarán los folletos y se explicarán brevemente los puntos clave de cada tema.

Durante la visita, se conversará con los miembros de la familia para identificar los alimentos que ya consumen, su acceso a alimentos frescos y su conocimiento sobre el tema de alimentación saludable.

Se bordaron los siguientes temas:

1. **Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el plato saludable de la familia Colombiana**

El icono de las GABAS de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos que incluye el consumo del Agua y la práctica de la actividad física, importante para la buena salud.



Un plato saludable de la familia colombiana, cual ayuda a recordar los seis grupos de alimentos que debemos consumir. Además, permite reflexionar acerca de la alimentación, entendiendo que ésta inicia desde la selección de los alimentos y el tiempo que dedicamos tanto en su preparación como en su consumo. Con este Plato Saludable de la Familia Colombiana, se invita a reunirse en familia para preparar los alimentos, elegir y consumir alimentos frescos y variados, practicar actividad física y consumir agua fresca.

También nos indica que durante el día se debe incluir alimentos de todos los grupos, en cantidades o porciones adecuadas.

¿Porque es importante este mensaje?

La buena alimentación es importante desde el vientre materno hasta la vejez, la buena alimentación nos sirve para crecer, desarrollarnos y mantener el bienestar.

Durante el embarazo: las mujeres gestantes necesitan una buena alimentación tanto en calidad como en cantidad para prevenir problemas de salud en este periodo.

Durante la lactancia: las mujeres deben alimentarse bien luego del parto para que su cuerpo se recupere produzcan leche suficiente y puedan amamantar a sus bebes. En los primeros seis meses la leche materna llena todas las necesidades nutricionales del bebe.

Durante el primer año de vida: la buena alimentación del bebe es muy importante para que crezca y se desarrolle bien.

Niños y niñas de 1 a 5 años: la buena alimentación es importante para el crecimiento y desarrollo. Hay que darles pequeñas cantidades de comida, porque su estómago es pequeño y se llenan fácilmente. Además hay que acompañarles y orientarles ya que a esa edad se distraen fácilmente cuando están comiendo.

Niños y niñas de 6 a 12 años: en esta etapa la alimentación es importante para contribuir a un adecuado crecimiento, desarrollo y aprendizaje. Los niños y las niñas que van a la escuela sin desayunar les cuesta concentrarse en sus actividades.

Jóvenes de 12 a 18 años: esta etapa es de crecimiento y desarrollo, con muchos cambios físicos y

emocionales, alimentarse bien en esta etapa es importante porque prepara a los adolescentes para la vida adulta, para seguir estudiando y no tener problemas de salud.

Personas adultas: en esta etapa la buena alimentación contribuye a conservar la salud, rendir en el trabajo y no enfermarse.

Personas adultas mayores: en esta etapa la buena alimentación es importante para mantener la salud y evitar enfermedades como la diabetes, la presión alta, la anemia y el mal funcionamiento en el corazón. Cuando no se come bien el cuerpo se enferma, tal vez al principio no se note, pero si la mala alimentación continua por mucho tiempo las personas sufren malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad).

Como mantener un peso saludable de acuerdo con el régimen alimenticio

Para mantener un peso saludable evite los alimentos densos en calorías. Y evite las bebidas azucaradas, el tamaño de las porciones también cuenta, porciones más grandes de alimentos son más calorías, las grasas saturadas y grasas trans son nocivas para la salud.

¿Porque evitar consumir estos productos?

El consumo excesivo de estos productos puede ser dañinos para la salud por varias razones:

- Promueven caries dentales
- Favorecen la desmineralización ósea
- Promueven la formación de malos hábitos alimentarios desde temprana edad
- Interfieren en la absorción de nutrientes
- Favorecen el sobrepeso y obesidad

Como usar un planificador semanal de alimentación

Un planificador semanal le ayuda a organizarte, comer variado y equilibrado, ahorrar en la compra teniendo en cuenta tus gustos y necesidades.

Ventajas de planificar tus comidas de la semana

- Ahorra tiempo, planificar las comidas para la semana te ayudará a administrar mejor tu tiempo. Se pierde mucho tiempo decidiendo qué comer, hacer las compras, cocinar y luego limpiar después de la cena. Al planificar con anticipación y organizar tus comidas, evitarás los viajes de último minuto a comprar y cuando lo hagas irás directo a los productos que necesitas sin gastar de más ni perder tiempo.

- **Ahorra dinero,** las compras de último minuto, la compra de comida por delivery y comprar en exceso por no saber bien qué necesitas, hace que gastes dinero demás. Al planificar comprarás lo que necesitas para toda la semana o el mes y no habrá idas de emergencia en la que vas por pan y vuelves con 10 cosas, menos el pan. Además, evitas comprar comida a domicilio cuidando presupuesto.

- **Come más sano,** cuando tenemos hambre comemos lo primero que encontramos disponible, que generalmente es un pan o galletas o algo no tan nutritivo como lo es un plato de comida con la cantidad correcta de proteínas, carbohidratos, fibra y grasas que requerimos. Al tener tus comidas y tus snacks planificados cuando te dé hambre sabrás qué comer.

- **Reduce la cantidad de desperdicio de alimentos**, al planificar comprarás sólo lo que necesitas para cocinar y para ser consumido, minimizando las sobras de comida que terminan en la basura.

- **Come variado,** un menú semanal te permite tener un panorama general de lo que estás comiendo y lo que no. Así podrás organizar tus días con diferentes productos en tus comidas principales para que nada quede afuera, por ejemplo los lunes puedes comer legumbres, martes carnes rojas, miércoles pescados y mariscos, jueves pollo, viernes pastas, sábado guiso de verduras y puedes dejar el domingo para desordenarte un poco y comer algo de tu restaurante favorito.

- **Come más frutas y verduras,** cuando estamos ocupados, puede ser fácil cocinar lo mismo una y otra vez. La planificación de las comidas ayuda a garantizar que comas una amplia variedad de alimentos y puede ayudarte a comer más frutas y verduras

Manejo de la desnutrición aguda

En poblaciones con alta vulnerabilidad consiste en proporcionar complementación alimentaria que incluya alimentos enriquecidos y/o fortificados a aquellas familias que tienen altos niveles de inseguridad alimentaria y el consumo de alimentos es bajo.

Atreves de esta imagen le mostramos a la familia cuales son esos signos físicos de alarma para detectar la desnutrición y así consultar al personal médico.



ESTRATEGIA DE ENTORNOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

La **estrategia de entornos alimentarios saludables** se centra en crear un ambiente que facilite el acceso a alimentos saludables, fomente la educación nutricional y promueva hábitos alimentarios beneficiosos para la salud de las personas y las comunidades. Esta estrategia reconoce que los entornos donde las personas viven, trabajan, juegan y aprenden tienen una influencia significativa en sus elecciones alimenticias y, en última instancia, en su bienestar general.

Para lograr un **entorno alimentario saludable**, es necesario abordar varios aspectos que incluyen la disponibilidad, accesibilidad y promoción de alimentos nutritivos, así como la creación de un ambiente que incentive un estilo de vida activo. Esta estrategia puede ser implementada en diferentes niveles, desde el hogar hasta las comunidades, las escuelas y los lugares de trabajo, con el objetivo de crear un cambio positivo en los hábitos alimenticios de las personas.

PRINCIPALES COMPONENTES DE LA ESTRATEGIA DE ENTORNOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

1. Disponibilidad de Alimentos Saludables

- **Acceso a alimentos frescos y nutritivos**: Es fundamental garantizar que las personas tengan acceso a frutas, verduras, legumbres, proteínas magras y cereales integrales, ya sea a través de mercados locales, huertos familiares, o tiendas de alimentos. En muchas comunidades rurales o de bajos recursos, la disponibilidad de alimentos frescos puede ser limitada, por lo que es necesario promover iniciativas como huertos comunitarios o mercados de alimentos saludables.
- **Distribución de alimentos locales y de temporada**: Promover el consumo de alimentos que están disponibles localmente y en temporada puede no solo mejorar la nutrición, sino también apoyar la economía local y reducir el impacto ambiental. Los alimentos frescos y de temporada son más nutritivos y accesibles, y a menudo tienen un costo menor que los productos procesados.

2. Educación Nutricional

- **Programas educativos y de sensibilización**: Los programas de educación nutricional deben ser accesibles para todas las edades y contextos. Esto incluye no solo información sobre los beneficios de los alimentos saludables, sino también cómo incorporar estos alimentos en las dietas diarias a través de menús balanceados.
- **Talleres y capacitaciones**: Organizar talleres prácticos sobre cocina saludable, planificación de menús y cómo leer etiquetas de alimentos. Estos talleres pueden ofrecerse en escuelas, centros comunitarios, mercados locales o incluso de puerta a puerta, como en este caso.
- **Promoción del conocimiento sobre la pirámide alimenticia y el Plato Saludable**: Utilizar herramientas visuales y fáciles de comprender, como la pirámide alimenticia o el Plato Saludable, que ayuden a las personas a visualizar cómo balancear los diferentes grupos de alimentos en cada comida.

3. Accesibilidad y Precios

- **Subsidios y apoyo económico**: En comunidades de bajos recursos, la accesibilidad a alimentos saludables a menudo está limitada por el costo. Se pueden implementar políticas públicas que subsidien la compra de frutas, verduras y otros alimentos saludables. También se pueden desarrollar programas para hacer más accesibles los alimentos frescos y nutritivos, como los mercados comunitarios, la distribución en escuelas o el apoyo a pequeños productores locales.
- **Reducir la oferta de alimentos procesados y poco saludables**: La reducción de la disponibilidad de productos ultra procesados, altos en azúcar, grasa saturada y sodio, en mercados, escuelas y otros espacios públicos es una estrategia clave para crear un entorno alimentario saludable.

. Entornos Físicos Saludables

- **Espacios comunitarios saludables**: Crear espacios comunitarios donde las personas puedan cultivar alimentos saludables, como huertos urbanos o jardines comunitarios. Esto no solo proporciona alimentos frescos, sino que también promueve la educación y la participación comunitaria.
- **Diseño de espacios escolares y laborales**: Las escuelas y los lugares de trabajo deben ser entornos donde las opciones saludables sean fácilmente accesibles. Esto incluye la incorporación de menús saludables en las cafeterías escolares, la promoción de pausas activas y la disponibilidad de agua potable.

5. Promoción de Hábitos de Estilo de Vida Activo

- **Fomentar la actividad física**: Un entorno alimentario saludable no solo se refiere a la calidad de los alimentos, sino también a un estilo de vida activo. Promover el ejercicio físico regular y el uso de espacios públicos para caminar, correr o hacer ejercicio es fundamental para mantener un equilibrio energético saludable.
- **Incorporar actividades recreativas**: Organizar actividades recreativas en comunidades, como caminatas o competiciones de cocina saludable, puede ser una forma efectiva de involucrar a las personas en la promoción de un estilo de vida saludable.

IMPACTO DE LA ESTRATEGIA DE ENTORNOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

Prevención de enfermedades: La implementación de entornos alimentarios saludables ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles (DNT).

Mejora del bienestar general: La disponibilidad de alimentos frescos y saludables, junto con el fomento de la actividad física y una educación nutricional adecuada, mejora la salud física y mental de las personas, reduciendo los niveles de estrés y promoviendo una mayor calidad de vida.

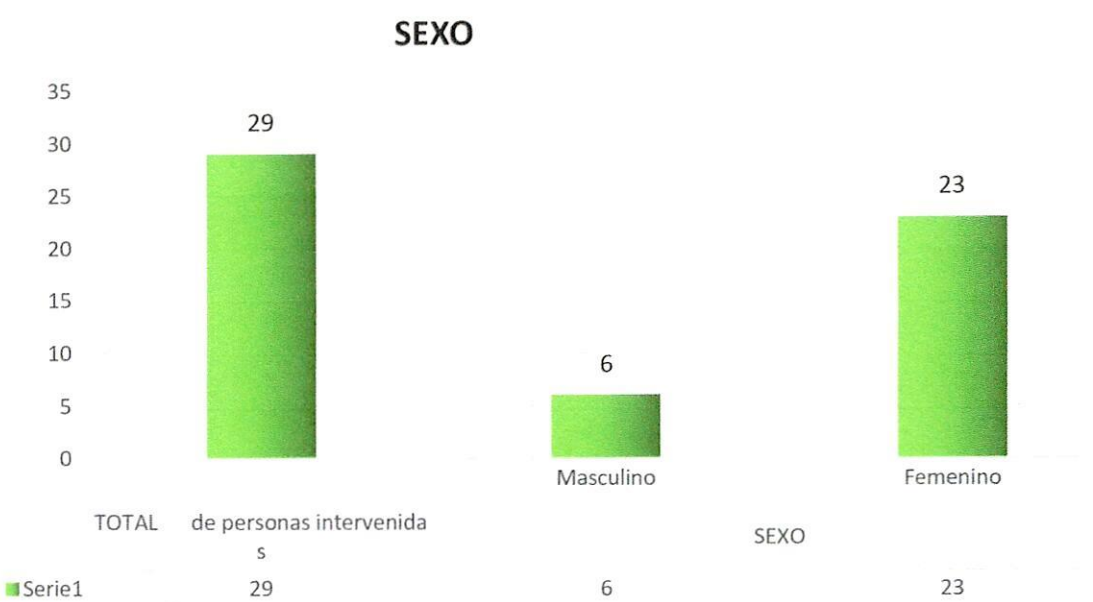
Fortalecimiento de la comunidad: Crear entornos alimentarios saludables a través de la participación comunitaria, como huertos urbanos o mercados locales, fortalece los lazos sociales y promueve un sentido de pertenencia y responsabilidad compartida hacia la salud y el bienestar común.

Reducción de desigualdades: Al hacer los alimentos saludables más accesibles y promover la educación nutricional, se reduce la brecha en términos de salud entre diferentes grupos socioeconómicos, ayudando a las familias de bajos recursos a mejorar su alimentación y prevenir enfermedades.

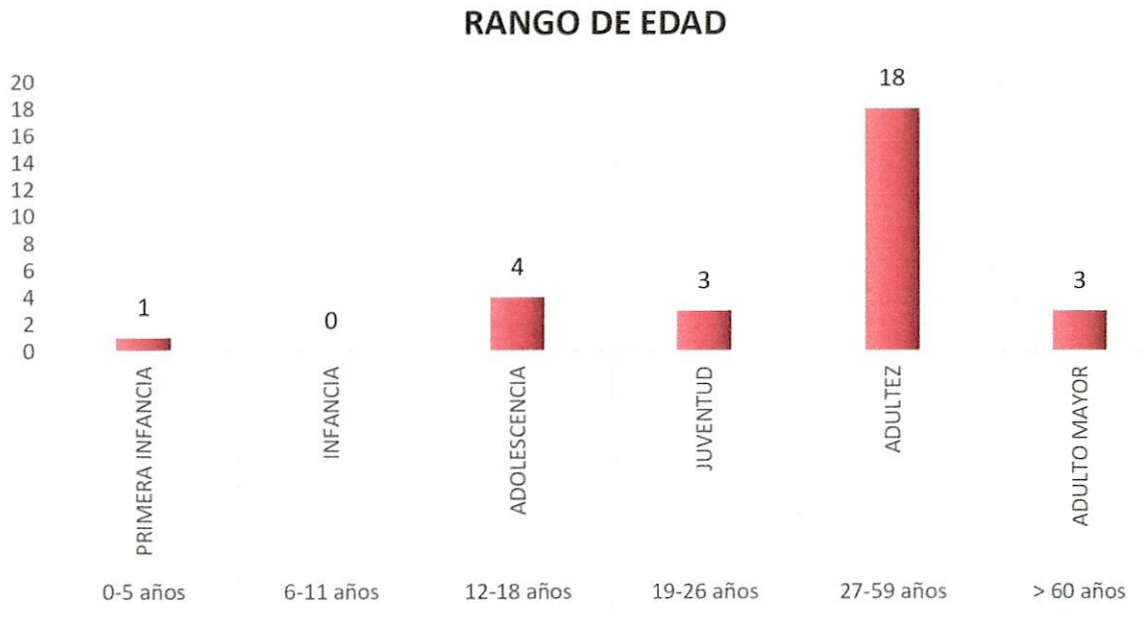
En cuanto la estrategia entornos alimentarios saludables, haciendo referencia en el entorno del hogar que es el que se desarrolló, realizando visita casa a casa. La familia es un contexto ejemplo, imitación y consolidación de las conductas, valores y estilos de vida de las personas con las que conviven. Por lo que se hizo énfasis a las familias para que se puedan influir y educar en hábitos saludables, por lo que se le brindo el conocimiento para elaborar menús equilibrados y saludables, por lo que también se promociono la lactancia materna ya que es un objetivo importante cuando se habla de alimentación.

Se finaliza las 20 visitas casa a casa siendo las 04:00 P.M, donde cada visita tuvo duración de 15 a 20 minutos por hogar, se abordaron en total personas 29, se capto 2 personas con DNT la cual fueron remitidas a su EAPB.

CARACTERIZACION: Se abordaron en total 20 visitas con un total de 29 personas de género femenino y masculino.

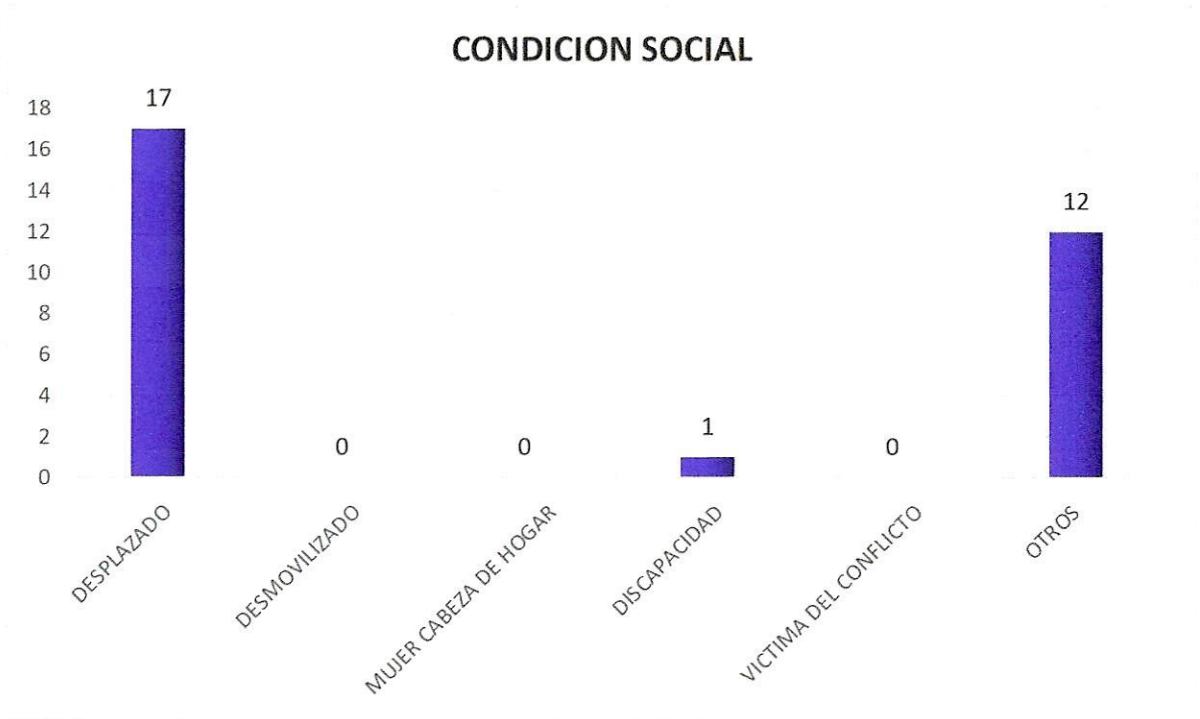


INTERPRETACION: Se abordaron un total de 29 personas, donde la mayor parte 23 personas pertenecen al sexo FEMENINO y la menor parte 6 personas pertenecen al sexo MASCULINO.

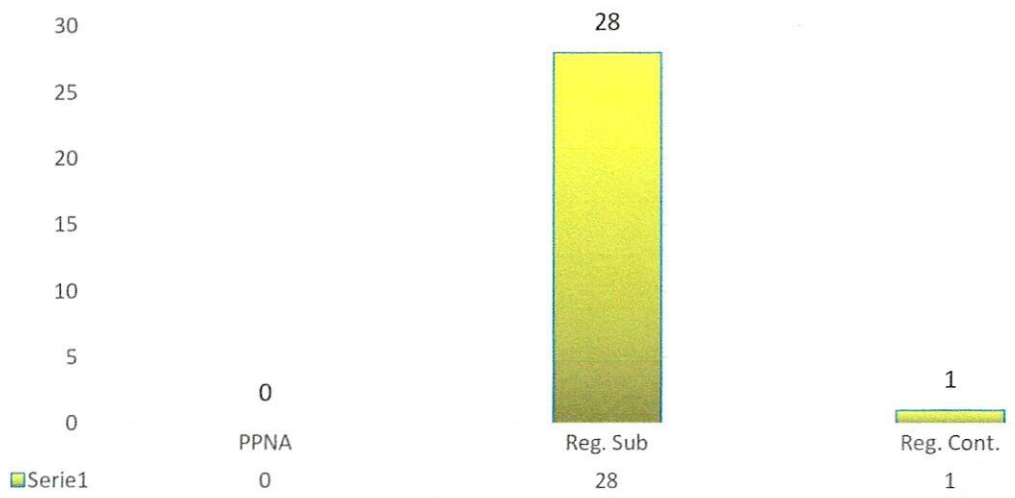


INTERPRETACION: Se abordaron un total de 29 personas, donde la mayor parte 18 personas

pertenecen al rango de edad ADULTEZ(entre 27-59 años), seguido de 4 personas pertenece al rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años),seguido de 3 personas pertenecen al rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años),seguido de 3 personas pertenecen al rango de edad ADULTO MAYOR (> 60 años) y la menor parte 1 persona pertenece al rango de edad PRIMERA INFANCIA (entre 0-5 años).



INTERPRETACION: Se abordaron un total de 29 personas, la mayor parte 17 personas pertenece a DESPLAZADOS, seguido de 12 personas pertenece a OTRAS CONDICIONES y la menor parte 1 persona pertenece a CONDICION DE DISCAPACIDAD.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 29 personas, la mayor parte 28 personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO y la menor parte 1 persona pertenecen al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

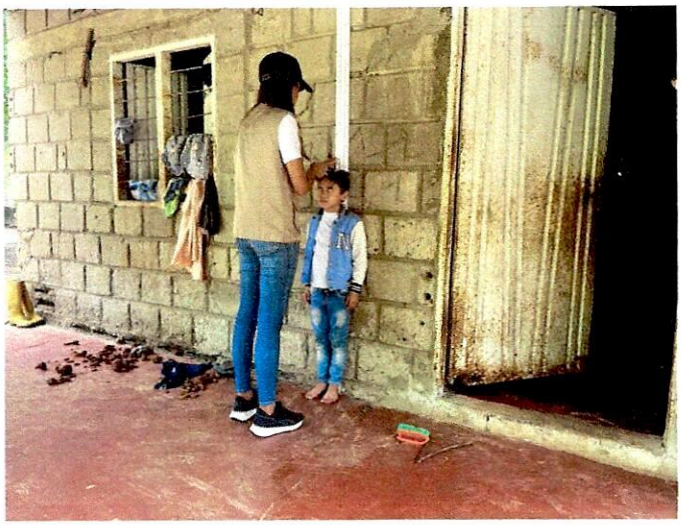
NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIA FOTOGRAFICAS BARRIO VILLA LUZ

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

FECHA: 08/OCTUBRE/2024
HORA: 08:00 AM









ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio Villa Luz** | **Fecha: D: 08 M: 10 A: 2024** **Hora: 08:00 AM**

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Edulfo Rivera	18936439	C.C	3206952180		X	50	desempleado				X	Villa luz	X												X		
2	Andres Rivera	1065599957	C.C			X	21	Of. varios				X	Villa luz	X												X		
3	Nelder Rodriguez	1062807876	T.I	3206952180		X	16	Estudia.				X		X												X		
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio Villa Luz** | **Fecha: D: 08 M: 10 A: 2024** **Hora: 08:00 AM**

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN							TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Dawinson Tavar	1Z567339	CC	3101012016		X	52	albañil				X	Villa luz	X													X		Dawinson T.
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio Villa Luz** | **Fecha: D: 08 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.
META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Marta Diaz	1002808[illegible]	C.C	3189721520	X		59	OF. varios				X	Villa luz						X								X	Marta Diaz
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio Villa Luz** | **Fecha: D: 08 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.
META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indigena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Custodia Rojas.	49794983	C.C	3206958074	X		37	amade Casa				X	Villa luz						X								X		Custodiar.
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio Villa Luz** | **Fecha: D: 08 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Nellys Paez	33127509	C.C	3104158000	X		29	ama de Casa				X							X							X			
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio Villa Luz** | **Fecha: D: 08 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Karen Pabón	1062805558	CC	3106361990	X		18	ama de casa				X	Villa luz	X												X		Karen Pabon
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio Villa Luz** | **Fecha: D: 08 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.
META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indigena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Ana Elvira Zuleta	26738880	cc	3108731586	X		69	Ama de Casa				X	Villa luz.						X								X		
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL	**LUGAR: Barrio Villa Luz**	**Fecha: D: 08 M: 10 A: 2024** **Hora: 08:00 AM**

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					FemeninO	MasculinO			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Tatiana Zuleta.	1193491115	C.C	3157608020	X		24	OF. varios				X	Villa luz	X													X		Tatiana
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero** | **Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.
META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN							TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Luz Simanca	1062606760	C.C	3209961586	X		37	ama de Casa				X	Barrio 6 de Enero						X								X		
2	Shavith Mejia	1062800719	T.I	3209961586	X		14	Estudia				X							X								X		
3	Gloria Martinez	1062809991	C.C	3209961586	X		31	ama de Casa				X							X								X		
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero** | **Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Nayelis Villegas	1003237955	CC	3004961587	✓		26	ama de Casa.				✓	BARRIO 6 DE ENERO	✓													✓		Nayelis
2	Laodith De la Cruz	49691612	CC		✓		57	Docente.				✓		✓													✓		
3	Emma Congota	1062819479	RC		✓		2	No Aplica				✓		✓													✓		No Firma
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL	**LUGAR: Barrio 6 de enero**	**Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024** **Hora: 08:00 AM**

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Luz Sabogal	28656853	C.C	3212313116	✓		67	ama de Casa				✓	B.6 de Enero															✓	Luz S.
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL	**LUGAR: Barrio 6 de enero**	**Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024** **Hora: 08:00 AM**

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Yaileth Lozano	1003038410	C.C	3104966100	✓		35	ama de casa				✓	B.6 de Enero						✓								✓		Yaileth.
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL	**LUGAR: Barrio 6 de enero**	**Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024** **Hora: 08:00 AM**

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Karelys Delgado	49618335	cc	— o —	✓		41	Independiente.				—	B.6 de Enero ✓													✓		Karela De.
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero** | **Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.
META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	ANA MOSCOTE	39068147	CC	3188651220	—		55	Ama de Casa				—	Barrio 6 de ENERO						✓								✓		ANA Moscote
2	Leonilda Osorno	12986076	CC	3188651220	✓		72	Discapacidad				✓					✓		✓								✓		Leonilda
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero** | **Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Gloria Jimenez	49720333	CC	3186830246		S2	Q. varios					✓	B.6 de Enero		✓												✓		Gloria J.
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL	**LUGAR: Barrio 6 de enero**	**Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024** **Hora: 08:00 AM**

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	BELEN RUIZ	52417388	CC	— o —	✓		51	Ama de Casa				✓	B.6 de Enero	✓													✓		BELEN R.
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero** | **Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Belsa Perdarte	1066006268	c.c	3104225011	✓		35	independiente				✓	B.6 de Enero	✓													✓		Belsa P.
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero** | **Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.
META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Janeris Sanchez	1061800308	c.c	3212313110		✓	38	ama de Casa				✓	B.6 de Enero						✓								✓		JANERIS SANCHEZ
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR: Barrio 6 de enero** | **Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024**
Hora: 08:00 AM

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.
META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	MARIA ALCAZAR	1062804840	CC	3226801596	✓		29	Ama de Casa				✓	BARRIO 6 DE ENERO	✓													✓		MARIA A.
2	Juan Pavares	1062866381	C.C			✓	40	Agricultor				✓		✓													✓		
3	Brayan Moreno	1049932523	T.I			✓	17	Estudia.				✓		✓													✓		Brayan.
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL	**LUGAR: Barrio 6 de enero**	**Fecha: D: 09 M: 10 A: 2024** **Hora: 08:00 AM**

ACTIVIDAD: Realizar ciento veinte (120) visitas puerta a puerta (80 en el área urbana y 40 en el área rural) donde se entreguen folletos que contengan información educativa sobre menús balanceados de desayuno, almuerzo y cena, a partir de los alimentos con que cuentan las familias; abordando las siguientes temáticas basados en la estrategia Plato saludable: 1. Consuma alimentos frescos y variados, 2. Como mantener un peso saludable de acuerdo al régimen alimenticio, 3. Como usar un planificador semanal de alimentación, 4. Manejo y captación de personas con DNT aguda y obesidad, 5. Estrategia Entornos alimentarios saludables.

META DEL PRODUCTO PTS: Implementar en un 100% las estrategias para afectar de manera positiva los determinantes sociales de la salud en sus territorios.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Nelly Moreno	1004859081	CC	3186632015	✓		36	ama de casa				✓	B. 6 de Enero						2								✓		
2																													
3																													
4																													
5																													
6																													
7																													
8																													
9																													
10																													