PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

PROGRAMA
DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

ACTIVDAD 4

Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

FICHA TECNICA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

FICHA TÉCNICA

PROGRAMA: SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.

ACTIVIDAD:
Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

META DE PRODUCTO:
Servicio de promoción de la salud en temas de consumo, aprovechamiento biológico, calidad e inocuidad de los alimentos en la comunidad de Floridablanca.

POBLACIÓN A LA QUE VA DIRIGIDO:
Juventud, adultez

OBJETIVO:
"Elaborar y llevar a cabo una estrategia integral de información en salud que contemple dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos del Programa de Alimentación Escolar (PAE) municipal, tanto de instituciones educativas públicas urbanas como rurales. Estos encuentros se centrarán en promover hábitos de alimentación saludable y el mantenimiento de un peso adecuado, utilizando metodologías interactivas de taller. Se proporcionará una cartilla informativa y una guía de taller que aborden en profundidad los temas de alimentación equilibrada y gestión del peso, fomentando la participación activa de los asistentes y fortaleciendo sus habilidades para implementar estos conocimientos en su práctica diaria."

JUSTIFICACIÓN:

- En el contexto del Análisis de Situación de Salud (ASIS) del municipio de Floridablanca, Se realizará un análisis de la morbilidad agrupada, los eventos de alto costo, los eventos precursores y los eventos de notificación obligatoria, se utilizará toda la información de calidad y lo suficientemente robusta que contribuya al análisis de la morbilidad en el municipio de Floridablanca. Para estimar las principales causas de morbilidad atendida se va utilizar la lista del estudio mundial de carga de la enfermedad, agrupa los códigos CIE10 modificada por el Ministerio de Salud y Protección Social , que permite analizar las siguientes categorías de causas: condiciones transmisibles y nutricionales; condiciones maternas perinatales; enfermedades no transmisibles; lesiones, donde además de las lesiones intencionales y no intencionales se incluirá todo lo relacionado con los traumatismos, envenenamientos y algunas otras consecuencias de las causas externas; condiciones mal clasificadas.
- Afirma el documento que las enfermedades no transmisibles ocupan el primer lugar como motivo de consulta en todos los ciclos vitales. En segundo lugar, están las condiciones transmisibles y nutricionales que mostraron un incremento en la primera infancia (16,54 p.p.) e infancia (15,51 p.p.), en la juventud igualmente este mostro un incremento (2,12 p.p.). Las condiciones perinatales mostraron disminución en la primera infancia (-3,46 p.p.). Las lesiones se mantienen en todos los grupos de edad manteniendo su representatividad muy similar entre ellos.
- De igual manera menciona el documento que las principales causas de morbilidad en hombres están determinadas por las patologías agrupadas en las enfermedades no transmisibles en todos los ciclos vitales, en los grupos juventud y adultez, mostro un incremento entre los años de comparación. Le siguen las condiciones transmisibles y nutricionales que mantiene su participación en todos los ciclos mostrando un incremento en los ciclos vitales primera infancia, infancia, adolescencia y persona mayor de 60 años, frente al año inmediatamente anterior. Las lesiones mostraron una participación similar entre los grupos de edad presento un incremento de 8,14 p.p. en la infancia.
- Y las principales causas de morbilidad en las mujeres es determinada por las patologías agrupadas en las enfermedades no transmisibles en todos los ciclos vitales mostró un decremento.

Le siguen las condiciones transmisibles y nutricionales que mantiene su participación en todos los ciclos, pero muestra un incremento en todos los ciclos vitales. Las lesiones mostraron una participación similar entre los grupos de edad, presento un incremento de 0,88 p.p. en los adolescentes.

Tabla 29. Morbilidad específica en hombres y mujeres, Floridablanca 2009 – 2022

Grandes causas de morbilidad	Subgrupos de causa de morbilidad	Total														
		2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	Δ pp 2022-2021
Condiciones transmisibles y nutricionales (A00-B99, G00-G04, N70-N73, J00-J06, J10-J18, J20-J22, H65-H66, E00-E02, E40-E46, E50, D50-D53, D64.9, E51-E64)	Enfermedades infecciosas y parasitarias (A00-B99, G00, G03-G04,N70-N73)	54,10	58,34	48,66	50,57	53,88	55,57	56,61	59,39	52,39	53,69	58,26	69,17	63,25	44,10	-19,14
	Infecciones respiratorias (J00-J06, J10-J18, J20-J22, H65-H66)	43,41	38,98	48,52	46,80	42,14	41,45	39,85	37,38	43,95	42,60	36,75	26,52	29,16	46,27	17,11
	Deficiencias nutricionales (E00-E02, E40-E46, E50, D50-D53, D64.9, E51-E64))	2,48	2,69	2,82	2,63	3,98	2,98	3,54	3,23	3,66	3,71	4,99	4,31	7,59	9,62	2,03
Condiciones maternas perinatales (O00-O99, P00-P96)	Condiciones maternas (O00-O99)	87,71	81,77	78,29	89,36	87,47	84,71	79,38	91,28	93,95	87,35	84,12	79,69	82,80	87,74	4,94
	Condiciones derivadas durante el periodo perinatal (P00-P96)	12,29	18,23	21,71	10,64	12,53	15,29	20,62	8,72	6,05	12,65	15,88	20,31	17,20	12,26	-4,94
Enfermedades no transmisibles (C00-C97, D00-D48, D55-D64 (menos D64.9), D65-D89, E03-E07, E10-E16, E20-E34, E65-E88, F01-F99, G06-G98, H00-H61, H68-H93, I00-I99, J30-J98, K00-K92, N00-N64, N75-N98, L00-L98, M00-M99, Q00-Q99)	Neoplasias malignas (C00-C97)	1,28	1,47	1,43	1,23	1,28	1,27	1,36	1,40	1,71	1,80	2,22	2,92	3,14	1,58	-1,57
	Otras neoplasias (D00-D48)	1,23	1,16	0,82	0,96	1,11	1,24	1,37	1,26	1,16	1,17	1,33	1,29	1,34	1,80	0,46
	Diabetes mellitus (E10-E14)	2,80	2,72	3,40	3,27	3,73	3,36	2,96	4,11	4,60	4,24	4,17	5,44	4,32	3,40	-0,92
	Desordenes endocrinos (D55-D64 excepto D64.9, D65-D89, E03-E07, E15-E16, E20-E34, E65-E88)	7,27	7,13	7,31	6,49	6,69	6,22	6,43	7,79	7,32	7,29	6,78	7,16	8,37	7,39	-0,98
	Condiciones neuropsiquiatricas (F01-F99, G06-G98)	6,50	7,38	6,50	6,56	6,38	5,82	6,91	7,31	8,59	10,81	11,64	13,89	14,31	9,19	-5,12
	Enfermedades de los órganos de los sentidos (H00-H61, H68-H93)	9,32	9,51	6,28	6,61	6,57	7,34	7,21	7,52	8,46	8,71	9,59	7,08	7,90	12,61	4,70
	Enfermedades cardiovasculares (I00-I99)	16,80	15,89	17,35	13,31	14,06	13,99	13,72	13,43	16,32	16,20	16,29	18,60	15,55	10,89	-4,65
	Enfermedades respiratorias (J30-J98)	5,60	5,18	4,98	4,72	4,11	3,68	4,17	4,12	3,70	3,59	3,69	3,59	3,31	3,68	0,37
	Enfermedades digestivas (K20-K92)	7,04	7,90	6,16	6,34	5,93	5,66	6,08	6,34	5,49	5,06	5,17	5,10	5,14	6,75	1,60
	Enfermedades genitourinarias (N00-N64, N75-N98)	10,58	10,41	8,91	9,18	8,52	9,03	9,54	10,26	9,22	8,79	8,89	9,69	9,51	10,35	0,84
	Enfermedades de la piel (L00-L98)	5,48	5,56	4,26	4,74	4,36	4,57	4,59	4,99	4,03	3,91	3,88	3,84	4,12	4,42	0,30
	Enfermedades musculo-esqueléticas (M00-M99)	14,60	14,29	11,34	12,17	10,90	11,50	11,90	13,37	11,27	11,65	11,28	10,37	11,34	12,84	1,50
	Anomalías congénitas (Q00-Q99)	0,90	0,90	0,78	0,80	0,75	0,80	0,93	0,79	0,70	0,74	0,82	0,76	0,96	0,70	-0,25
	Condiciones orales (K00-K14)	10,59	10,49	20,48	23,60	25,62	25,52	22,82	17,31	17,44	16,04	14,25	10,26	10,69	14,41	3,72
Lesiones (V01-Y89, S00-T98)	Lesiones no intencionales (V01-X59, Y40-Y86, Y88, Y89)	3,93	3,03	3,05	3,77	8,70	13,51	7,25	15,17	7,59	5,74	6,55	6,22	6,12	7,01	0,89
	Lesiones intencionales (X60-Y09, Y35-Y36, Y870, Y871)	0,32	0,24	0,31	0,42	0,36	0,31	0,50	0,40	0,50	0,59	0,67	0,59	0,84	0,58	-0,26
	Lesiones de intencionalidad indeterminada (Y10-Y34, Y872)	0,04	0,10	0,11	0,02	0,04	0,04	0,15	0,11	0,05	0,03	0,10	0,03	0,20	0,04	-0,16
	Traumatismos, envenenamientos u algunas otras consecuencias de causas externas (S00-T98)	95,71	96,62	96,53	95,78	90,89	86,14	92,09	84,31	91,87	93,64	92,68	93,17	92,85	92,37	-0,48

Fuente: Registro Individuales de Prestación de Servicios, RIPS. 2009 – 2022

A partir de lo mencionado anteriormente y apoyándonos en la actividad descrita en el anexo 1, que consiste en: Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

El objetivo principal de esta iniciativa es sensibilizar a las manipuladoras de alimentos del Programa de Alimentación Escolar PAE. A través de esta sensibilización, se busca contribuir a la disminución de enfermedades que están asociadas a los malos hábitos alimentarios, lo cual es un problema significativo en la comunidad. Estas enfermedades son algunas de las principales causas de morbilidad en el municipio de Floridablanca, según los resultados del ASIS. En particular, se hace hincapié en las condiciones que son tanto transmisibles como nutricionales.

El enfoque de los talleres se basa en la interacción y el aprendizaje práctico, permitiendo que los participantes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también puedan aplicar lo aprendido en su trabajo diario. Se espera que, mediante este enfoque educativo, los manipuladores de alimentos desarrollen un mayor entendimiento sobre la importancia de una alimentación saludable y de mantener un peso adecuado, lo que redundará en la mejora de la calidad de los alimentos que se ofrecen a los estudiantes en las instituciones educativas.

Además, al capacitar a estas personas, se está invirtiendo en la salud futura de los niños y jóvenes que consumen estos alimentos, promoviendo hábitos que pueden tener un impacto positivo en su bienestar general. Por tanto, esta estrategia no solo aborda la problemática actual, sino que también establece un camino hacia la creación de un entorno más saludable en las escuelas de Floridablanca.
Para el desarrollo de los encuentros se abordaron las siguientes temáticas: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable:

Encuentro 1

Modulo 1: Alimentación saludable
Es entendida como un "modelo de dieta variada", debe partir de la ingesta de porciones adecuadas de alimentos en relación con los requerimientos determinados por la edad, el género y la actividad física, que además sean ricos en fibra, vitaminas, minerales, fitoquímicos y proteínas tales como hortalizas, verduras, frutas, cereales integrales y de grano entero, leguminosas verdes y secas, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa. En consecuencia, la alimentación saludable debe ser:
Completa: debe contener todos los grupos de alimentos que al ser combinados aportan los nutrientes necesarios.
Equilibrada: debe incluir cantidades adecuadas de nutrientes sin excederse o incurrir en deficiencias.

Suficiente: cubre las necesidades del organismo para su adecuado funcionamiento.

Adecuada: se ajusta a las necesidades de los individuos, a su contexto y las condiciones de inocuidad requeridas.

Diversificada: debe variar los alimentos de cada grupo, incluyendo diferentes tipos de frutas, verduras, cereales, raíces, tubérculos, leguminosas, carnes, huevos y otros.

Inocua: es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.

Sostenible: no agota los recursos naturales.

El Plato Saludable de la Familia Colombiana, diseñados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), constituyen una alimentación variada. Indica que, durante el día se deben incluir alimentos de todos los grupos, en cantidades o porciones adecuadas.

Por otra parte, los alimentos representados en el Plato Saludable de la Familia Colombiana, se caracteriza por comer más alimentos frescos y menos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcar, sodio y grasa añadido, que los hacen poco beneficiosos.

Por otra parte, los alimentos representados en el Plato Saludable de la Familia Colombiana, se caracteriza por comer más alimentos frescos y menos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcar, sodio y grasa añadido, que los hacen poco beneficiosos.

También prioriza a consumir alimentos que se producen y preparan en Colombia, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio teniendo una buena calidad.

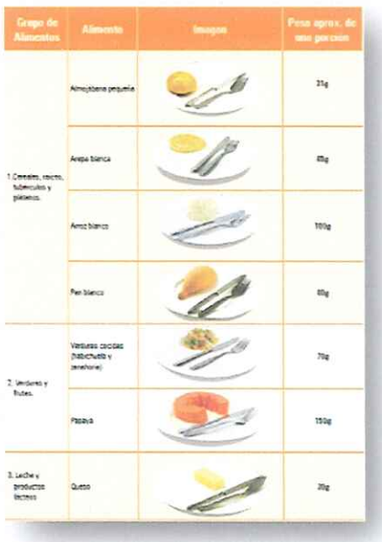
Adicionalmente, se recomienda consumir agua durante el día y realizar actividad física.

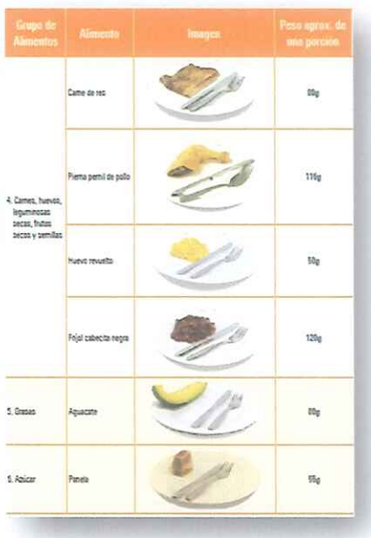
Cuando no se come bien, el cuerpo se enferma. Tal vez al principio no se note, pero si la mala alimentación continúa por mucho tiempo las personas pueden sufrir de malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad).

Además, cuando las personas comen mucho o escogen comidas de baja calidad nutricional, como gaseosas, productos de paquete, comidas rápidas y golosinas, puede haber un mayor riesgo de padecer diabetes, presión alta y enfermedades del corazón, entre otras.

Comer poco o comer mucho es dañino para la salud. El consumo de alimentos en el país, frescos y variados como se muestra en el Plato Saludable de la Familia Colombiana, permitirá una buena alimentación desde la infancia hasta la vejez, garantizando un crecimiento y desarrollo adecuado, así como el mantenimiento del bienestar.

Medidas caseras de algunos intercambios de alimentos





¿SABÍAS QUE PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEBES APLICAR BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS?

Conjunto de procedimientos, instrucciones y normas que debemos aplicar para producir «alimentos» saludables, con el objeto de garantizar la «calidad e inocuidad».

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

ALIMENTOS:
Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos.

INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS:
Es la garantía de que los alimentos no causen daños al consumidor cuando estos se preparen y consuman de acuerdo con el uso al que se destina.

ALIMENTO DE ALTO RIESGO:
Alimento que, en razón a sus características de composición especialmente en sus contenidos de nutrientes, actividad acuosa y pH, favorece el crecimiento microbiano y, por consiguiente, cualquier deficiencia en su proceso de manipulación, preparación, transporte, distribución y comercialización, pueden ocasionar trastorno a la salud del consumidor, ejemplo: Carnes, pollo, pescado, huevo, lácteos y embutidos etc.

ALIMENTO DE BAJO RIESGO:
Poseen menor riesgo de contaminación debido a su bajo contenido de nutrientes, son más secos o ácidos y por tanto tienen más resistencia y son más estables a T° ambiente, ejemplo: cereales, aceite, azúcar, leguminosa etc.

ALIMENTO CONTAMINADO:
Es el que contiene agentes vivos (bacterias, virus, parásitos) o sustancias químicas (plaguicidas, hormonas) riesgosos para la salud del consumidor.
Un alimento está contaminado cuando hay sustancias extrañas, los contaminantes pueden ser: biológico, químicos y físicos.

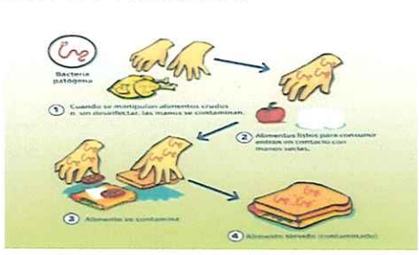
CONGELACIÓN:
- Mantener los alimentos a temperatura de -18°C
- Verificar que el empaque sea el apropiado. Ayuda a mantener la calidad del producto y prevenir quemaduras por frio.
- Congelar en porciones pequeñas, así se facilita la descongelación.

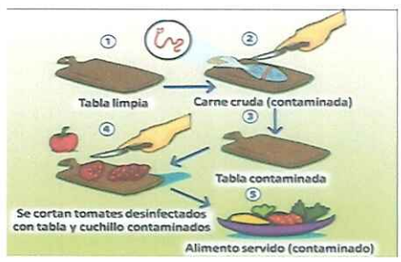
DESCONGELACIÓN:
- En la nevera, lenta y segura (de la noche a la mañana).
- En agua fría, en bolsa de plástico impermeable.

RECOMENDACIONES CLAVE:
- Nunca descongelar alimentos en los mesones de la cocina, el patio o lavaderos.
- Exponerlos a temperatura ambientepuede hacerlos peligrosos para el consumo

IMPORTANCIA DE LA CADENA DE FRIO:
Mantener la temperatura óptima de refrigeración o congelación en cualquiera de las etapas, resulta fundamental a la hora de garantizar la calidad e inocuidad del alimento.

CONTAMINACIÓN CRUZADA:







PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

PRÁCTICAS HIGIÉNICAS DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS:

LAVADO DE MANOS:

Lavarse las manos con agua y jabón es la intervención de salud más simple y económica que salva vidas.

Previene de:

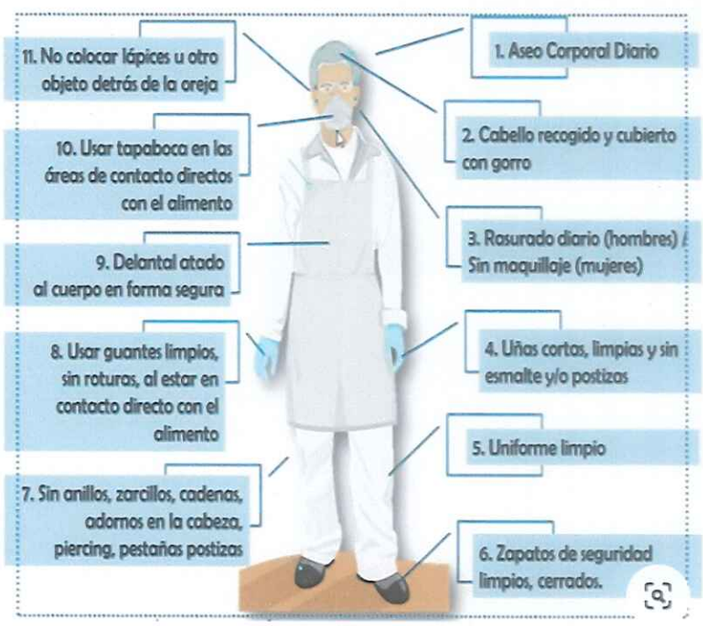
- Enfermedad diarreica aguda
- Neumonía
- Problemas en la piel
- Enfermedades de los ojos
- Parasitismo intestinal

¿CUÁNDO SE DEBEN LAVAR Y DESINFECTAR LAS MANOS?

- Antes de comenzar a trabajar.
- Cada vez que entre al área de trabajo.
- Después de tocar equipos o superficies sucias.
- Luego de utilizar el servicio de baño, manejar dinero, comer o fumar.
- Antes de tocar cualquier parte del cuerpo que no esté limpia.
- Enseguida de toser o estornudar.
- Seguidamente de trabajar con alimentos crudos.
- Luego de tocar elementos personales (celular).

"SE DEBE LAVAR Y DESINFECTAR CADA VEZ QUE SEA NECESARIO"

INDUMENTARIA DEL MANIPULADOR



Metodología para el Encuentro 1: Alimentación Saludable
Objetivo del Encuentro:

Brindar a los manipuladores de alimentos conocimientos sobre los principios de la alimentación saludable, su importancia en la salud infantil, y las buenas prácticas en la manipulación de alimentos para garantizar la calidad nutricional y la seguridad alimentaria.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA VIGENCIA 2024

Duración: 2 horas

Número de participantes: 90 manipuladores de alimentos (divididos en grupos más pequeños para facilitar el trabajo en equipo y la interacción).

Materiales:
- Cartillas con contenido temático (en formato impreso).
- Guías de taller con actividades prácticas.
- Marcadores, colores, lápices, borradores
- Material didáctico visual (carteles, folletos, alimentos dibujados).

Estructura de la sesión:

1. Bienvenida y Presentación
Presentación de los facilitadores y objetivos del encuentro.
- Explicación sobre la importancia de la alimentación saludable en el contexto escolar y en el bienestar de los estudiantes.
- Actividad rompehielos breve para generar confianza entre los participantes.

2. Introducción a la Alimentación Saludable
- **Definición y principios de la alimentación saludable:**

  Explicación sobre los conceptos clave: equilibrio nutricional, variedad, moderación y la importancia de los grupos alimentarios (proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales.
  Uso de la cartilla con imágenes y ejemplos de alimentos saludables y no saludables

- **Importancia de la alimentación saludable para los niños en edad escolar:**
  Explicación de cómo una alimentación adecuada mejora el rendimiento escolar, la concentración y el desarrollo físico y emocional.

3. Dinámica grupal: El Plato Saludable

Objetivo: Entender cómo distribuir los alimentos en una comida equilibrada y saludable.
- Los participantes se dividen en grupos pequeños de 8-10 personas. Cada grupo recibe una lámina con el dibujo de un plato dividido en secciones (basado en el modelo de alimentación saludable de las guías alimentadas basadas en alimentos para la población colombiana en mayores de 2 años).
  1. **Preparación:**
     - Hacer tarjetas con imágenes de alimentos de la región.
     - Calcular el número de colecciones de tarjetas según el grupo (máximo 15 personas por grupo).

  2. **Introducción:**
     - Presentar el plato saludable de la familia colombiana como referencia para los dibujos.

  3. **Materiales:**
     - Proveer tarjetas, lápices y colores a los grupos.

  4. **Discusión sobre alimentos frescos:**
     - Hablar sobre la frescura de los alimentos y diferenciarlos de los ultras procesados.

  5. **Importancia de la diversidad:**
     - Conversar sobre la necesidad de consumir una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes.

  6. **Clasificación de alimentos:**
     - Pedir que dibujen alimentos de la región y los clasifiquen en grupos nutricionales, nombrando cada uno.

7. **Exploración del plato saludable:**
- Identificar los seis grupos de alimentos: cereales, verduras/frutas, lácteos, proteínas, grasas y azúcares.
- Ubicar los alimentos en una figura del plato saludable, discutiendo el tamaño de cada sección.

8. **Interpretación del plato:**
- Reflexionar sobre el mensaje del plato: importancia de comer frescos, variados y en moderación.
- Hablar sobre la relevancia del agua y la actividad física.

9. **Reflexión y compromisos:**
- Invitar al grupo a pensar en cambios positivos en su alimentación familiar y generar una lista de compromisos.

10. **Cierre:**
- Presentar una infografía sobre el mensaje de la actividad.
- Esta acción promueve la interacción y el aprendizaje sobre hábitos alimenticios saludables de una manera lúdica y participativa.

4. Breve exposición teórica sobre buenas prácticas en la manipulación de alimentos

- Conocer las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria.
- Exposición teórica sobre la importancia de mantener prácticas higiénicas, como el lavado de manos, la conservación de alimentos, la correcta manipulación de utensilios y la prevención de contaminaciones cruzadas.

5. Discusión y Reflexión

- Los participantes reflexionan sobre los retos que enfrentan al implementar prácticas de alimentación saludable en su trabajo diario. Se invita a compartir experiencias y sugerencias para mejorar la calidad de los alimentos servidos en el PAE.
- Resumen de los puntos clave, resolviendo dudas y realizando una evaluación verbal.

6. Cierre
- **Conclusiones y compromisos:** Los participantes reflexionan sobre las lecciones aprendidas y se comprometen a aplicar lo aprendido en su trabajo diario.
- Se entrega a cada participante una cartilla con información clave para seguir prácticas de alimentación saludable y manipulación segura de alimentos.

Este enfoque metodológico busca facilitar la comprensión de la importancia de la alimentación saludable y su aplicación práctica en el programa del PAE, asegurando que los manipuladores de alimentos puedan integrar estos conocimientos en su labor diaria de forma efectiva.

7. Refrigerio: a cada participante se le hace entrega un refrigerio que comprendió de:
- Una botella de agua
- Un jugo natural
- Un sándwich de pollo con vegetales.

Módulo 2: MANTENGA UN PESO SALUDABLE

¿Qué es un peso saludable?
Se considera un peso saludable aquel que nos permite mantenernos en un buen estado de salud y calidad de vida. También se entiende como los valores de peso, dentro de los cuales, no existe riesgo para la salud de la persona.
Para saber si estás en un peso saludable, existen algunos métodos confiables. Uno es la determinación de tu Índice de Masa Corporal (IMC), que describe la relación entre peso y estatura. Para calcular el IMC se necesita conocer el peso y la estatura y se aplica una sencilla fórmula matemática. Este índice permite una mejor estimación de la grasa corporal y no solamente del peso en kilogramos.

Evalúe su peso

¿Cómo saber si tengo un peso saludable?

Para calcular el IMC se necesita conocer el peso en kilogramos y la estatura en metros. Se aplica una sencilla fórmula matemática que consiste en dividir el peso entre la estatura al cuadrado: IMC = Peso (Kg) / Estatura al cuadrado (Mt).

Ejemplo:

Una persona pesa 64 Kg y mide 1.5 metros: 64 / 1.5 x 1.5 = 28.44. Este dato indica el IMC de la persona (28.44) se encuentra en los valores correspondientes a sobrepeso.

Esta fórmula no aplica a mujeres en estado de embarazo y debe ser ajustada si la persona tiene algún grado de edema (retención de líquido).

Criterios de evaluación del IMC:

El Índice de Masa Corporal (IMC) se clasifica de la siguiente manera:

- Bajo peso: IMC < 18.5
- Peso normal: IMC 18.5 - 24.9
- Sobrepeso: IMC 25.0 - 29.9
- Obesidad: IMC ≥ 30.0

Estos términos indican distintos rangos de peso corporal en relación con la salud. Además, la circunferencia de la cintura es un método complementario para evaluar riesgos de salud, ya que una mayor concentración de grasa abdominal se asocia con un incremento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La medición se realiza en el punto más alto de los huesos de la cadera.

¿Cómo evaluar la circunferencia de la cintura y su impacto en la salud?

Para determinar el riesgo de obesidad abdominal, mida su circunferencia de cintura:

- Mujeres: Mayor a 80 cm indica riesgo.
- Hombres: Mayor a 90 cm indica riesgo.

Un exceso de grasa abdominal aumenta el riesgo de enfermedades como diabetes tipo dos, colesterol elevado, hipertensión y problemas cardíacos. Sí su IMC está fuera del rango normal y su circunferencia de cintura excede estos límites, es recomendable consultar a un médico o nutricionista. Ellos pueden ayudarle a evaluar los riesgos para su salud y desarrollar un plan alimentario y de ejercicio para alcanzar un peso corporal más saludable.

Mantenga un peso saludable:

La investigación científica demuestra que una alimentación saludable y la actividad física regular son claves para mantener el peso a largo plazo. Según expertos, el control del peso se basa en lograr un equilibrio calórico: las calorías consumidas deben igualar las calorías gastadas.

- Equilibrio calórico: se asemeja a una balanza; para mantener el peso, las calorías ingeridas (de alimentos y bebidas), deben equilibrarse con las calorías gastadas, para funciones corporales y actividad física.
- Calorías consumidas: provienen de alimentos y bebidas.
- Calorías gastadas: se utilizan en funciones corporales respiración, digestión, metabolismo y actividad física.

  Este equilibrio es fundamental para la salud y el mantenimiento del peso adecuado.

Algunas recomendaciones

- La variedad en la alimentación ayuda al equilibrio y salud. Ningún alimento proporciona todos los nutrientes que el cuerpo necesita. En su lista de comidas verifique la variedad: cuántos diferentes tipos de alimentos está consumiendo.
- Consumo los alimentos de acuerdo con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana.
- Evite los alimentos que contiene los siguientes sellos.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024



- Revise la etiqueta:



Consejos para un peso saludable en familia:
1.Comparte información sobre peso saludable con tus familiares.
2. Promueve labores recreativas para aumentar la actividad física, como paseos y caminatas.
3. Desayuna en casa todos los días, preferiblemente en familia.
4. Come en casa y limita las comidas rápidas.
5. Motiva a tus hijos a hidratarse y promueve el consumo de agua, evitando refrescos y bebidas azucaradas.
6. Involucra a los niños en la compra y preparación de alimentos, eligiendo menús y productos saludables.
7. Controla el tiempo que pasan en actividades pasivas, como videojuegos y televisión.
8. Vigila regularmente el crecimiento y peso de tus hijos; consulta al servicio de salud si tienes preocupaciones sobre su peso.

Recomendaciones para consumir menos calorías:
1. Reducir porciones: sirve cantidades menores de alimentos en tu plato, vigilando el tamaño de las porciones.
2. Limitar alimentos densos en calorías: evita bebidas azucaradas, dulces y productos de panadería ricos en azúcares y grasas saturadas.
3. Ser consciente de lo que comes: revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías y nutrientes.
4. Aumentar frutas y verduras: incorpora más frutas, verduras y cereales integrales, que son bajos en grasa y ricos en fibra y nutrientes.
5. Elegir carnes magras y lácteos bajos en grasa.
6. Preferir métodos de cocción saludables: opta por hornear, asar, hervir o cocinar al vapor en lugar de freír.
7. Limitar comidas fuera de casa: Reduce la comida rápida y elige opciones saludables al comer en restaurantes.

Recomendaciones para gastar más calorías:

1. Aumentar la actividad física: para perder peso, se recomienda realizar al menos 300 minutos de actividad moderada a la semana.
2. Ejercicio específico: esto equivale a caminar 45 minutos al día a 6 km/h o trotar 22 minutos al día a 10 km/h.
3. Consulta profesional: debido a las variaciones individuales en capacidades y condiciones, es fundamental recibir indicaciones de un profesional del área.

¿Por qué el sobrepeso y la obesidad afectan mi salud?
Es crucial entender que el sobrepeso y la obesidad no son solo problemas estéticos; también impactan la salud y calidad de vida. La obesidad se define como un exceso de grasa corporal, y tener un IMC en sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Trastornos del aparato locomotor (como osteoartritis)
- Algunos tipos de cáncer

Para reducir el riesgo de estas enfermedades, es fundamental adoptar un estilo de vida saludable que incluya hábitos alimentarios adecuados y actividad física regular, manteniendo así un peso saludable a largo plazo.

Metodología para el Encuentro 2: Peso Saludable
Objetivo del Encuentro:

Sensibilizar y capacitar a los manipuladores de alimentos sobre la importancia de mantener un peso saludable, brindándoles herramientas prácticas para promover hábitos que contribuyan al bienestar nutricional y físico de los niños y adolescentes en las instituciones educativas.

Duración: 2 horas

Número de participantes:
90 manipuladores de alimentos (divididos en grupos pequeños para facilitar la participación y el aprendizaje).

Materiales:

- Cartillas con contenido temático (en formato impreso).
- Guías de taller con actividades prácticas.
- Material visual: gráficos sobre el índice de masa corporal (IMC)
- Balanza
- Cinta métrica
- Calculadora

Actividad grupal:

Esta actividad consiste en que cada participante, de manera voluntaria, se mida su peso. La facilitadora le enseñará cómo calcular su índice de masa corporal (IMC) y, además, se realizará la medición de la circunferencia de la cintura. Ambos procedimientos tienen como objetivo evaluar el estado nutricional del participante, y con base en los resultados obtenidos, se proporcionarán recomendaciones personalizadas.

Ejemplo de como obtener el IMC:

El IMC se obtiene a partir de dividir el peso del individuo en kilogramos (kg) sobre la estatura en metros cuadrado (m2) así:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m2)}}$$

EJEMPLO	CONOCE TU PESO
Peso: 54.3 kg	Peso: _____ kg
Talla: 1.58 m	Talla: _____ m
IMC = 54.3 KG / 1.58 x1.58	IMC = _____ / x
IMC= 54.3 = 21,8% / 2:49	IMC= _____= _____%
Resultado: Peso Normal.	Resultado: _____.

Medida De Cintura

Los puntos de corte actualmente recomendados para Colombia y Latinoamérica son:
< 80 cm para mujeres.
< 90 cm para hombres
NIVELES SUPERIORES INDICAN RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Cierre del Encuentro

- **Resumen de los aprendizajes:** Se repasan los puntos clave del encuentro, destacando las acciones que los manipuladores de alimentos pueden tomar para promover un peso saludable entre los estudiantes.
- **Compromisos individuales:** Los participantes se comprometen a aplicar lo aprendido en su trabajo diario.

Una vez concluido el módulo 2, se llevará a cabo una sesión de preguntas sobre los temas abordados, con el fin de evaluar la comprensión de los asistentes. Además, se brindará espacio para resolver cualquier duda o inquietud relacionada con el contenido tratado.

Consideraciones Adicionales

Se tuvo en cuenta la inclusividad, asegurando que el lenguaje y los temas fueran apropiados y accesibles para todos los participantes.

Esta metodología proporcionó un marco sólido para llevar a cabo la actividad de manera efectiva y divertida.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

LUGAR, FECHA Y HORA DE LA ACTIVIDAD:

Lugar	Encuentro	fecha	hora
Colegio metropolitano del Sur sede A	Encuentro 1 Alimentación saludable	26-10-2024	8:00 am - 10:00 a.m.
Colegio metropolitano del Sur sede A	Encuentro 2 peso saludable.	26-10-2024	10:30 a.m. -12:30 p.m.

Tiempo de ejecución:

Los encuentros tuvieron una duración de 2 horas cada uno.

Descripción De La Actividad:
Las actividades fueron concertadas con el coordinador del operador del PAE.

Nombre completo	Cargo	Firma
Elaborado: Lucy Bell Vega Orozco	Nutricionista PIC 2024	
Revisado: Marcela Botero	Coord PIC	
Aprobado: Marcela Botero	coord PIC	

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA - PIC VIGENCIA 2024

PROGRAMA: Seguridad Alimentaria y Nutricional

ACTIVIDAD PROGRAMADA: Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

RESPONSABLE DE LA EJECUCIÓN: Lucy Bell Vega Orozco

CRONOGRAMA		II TRIMESTRE												III TRIMESTRE												IV TRIMESTRE											
		ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
N°	ACCIONES	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Concertacción con el coordinador del operador del PAE																									X											
2	Concertación de la aprobación de la cartilla de alimentación saludable con la Secretatia de salud municipal.																								X	X	X										
3	Realizar una estrategia de alimentación en salud con los manipuladores del PAE																												X								

Lucy BELL Vega Orozco
Nutricionista

PLAN DE ACCIÓN

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS - PIC VIGENCIA 2024

DIMENSIÓN: Seguridad Alimentaria y Nutricional

ACTIVIDAD PROGRAMADA: Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

POBLACIÓN OBJETO Y NECESIDAD IDENTIFICADA: 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales

PLAN DE ACCIÓN								III TRIMESTRE			IV TRIMESTRE		
N°	OBJETIVO	TEMA A TRATAR	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE ACCIONES	SOPORTES	COMPROMISOS Y/O ACURDOS	RESPONSABLES	1	2	3	1	2	3
	"Elaborar y llevar a cabo una estrategia integral de información en salud que contemple dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos del Programa de Alimentación Escolar (PAE) municipal, tanto de instituciones educativas públicas urbanas como rurales. Estos encuentros se centrarán en promover hábitos de alimentación saludable y el mantenimiento de un peso adecuado, utilizando metodologías interactivas de taller. Se proporcionará una cartilla informativa y una guía de taller que aborden en profundidad los temas de alimentación equilibrada y gestión del peso, fomentando la participación activa de los asistentes y fortaleciendo sus habilidades para implementar estos conocimientos en su práctica diaria."	Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.	Concertarción: 1. Saludos de bienvenida. 2. Presentación de los asistentes. 3. Socialización de los temas a tratar. 4. Compromisos.	1. Se da la binevenida al coordinador del operador del PAE. 2. Prsentacion de la profesional del PIC. 3. Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable. 4. Se determinan compromisos, basados en fechas disponibles para la ejecusión de las actividades.	Acta de concertación, registros fotograficos y consentimiento informado	*el coordinador se compremente gestionar un auditorio para desarrollar las actividades y la disponibilidad de las y los manipuladores. *Por parte de la profesional del PIC Asistir puntualmente al evento para el desarrollo de las actividades.	Lucy Bell vega Orozco						

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS - PIC VIGENCIA 2024

DIMENSIÓN: Seguridad Alimentaria y Nutricional

ACTIVIDAD PROGRAMADA:Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

POBLACIÓN OBJETO Y NECESIDAD IDENTIFICADA: 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales

PLAN DE ACCIÓN								III TRIMESTRE			IV TRIMESTRE		
N°	OBJETIVO	TEMA A TRATAR	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE ACCIONES	SOPORTES	COMPROMISOS Y/O ACURDOS	RESPONSABLES	1	2	3	1	2	3
	"Elaborar y llevar a cabo una estrategia integral de información en salud que contemple dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos del Programa de Alimentación Escolar (PAE) municipal, tanto de instituciones educativas públicas urbanas como rurales. Estos encuentros se centrarán en promover hábitos de alimentación saludable y el mantenimiento de un peso adecuado, utilizando metodologías interactivas de taller. Se proporcionará una cartilla informativa y una guía de taller que aborden en profundidad los temas de alimentación equilibrada y gestión del peso, fomentando la participación activa de los asistentes y fortaleciendo sus habilidades para implementar estos conocimientos en su práctica diaria."	Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.	Realización de los dos encuentros	1. Saludos de bienvenidas. 2. Presentación de la profesional del PIC 3. Prsentación de las actividades a los y las manipuladoras del PAE. 4. Desarrollo del primer encuentro Alimentación Saludable. 5. Descanso: refrigerio. 6. Desarrollo del segundo encuentro Peso Saludable. 7. Cierrre de los encuentros.	1. Ficha tecnica 2. cronograma de actividades 3. plan de accion 4. acta de concertación con institucion educativa y operador y registro fotografico con consentimiento informado 5. acta desarrollo de actividad 6. soporte material de apoyo utilizado en el desarrollo actividad 7. registro fotográfico fecha y hora de evidencia con consentimiento informado de la institucion. 8. certificado de actividad por cada institucion con las variables: fecha, tematica, número de participantes indicando poblacion diferencial 9. formato poblacional con enfoque diferencial. 10. informe final con evaluación de impacto y enfoque diferencial.	*Los coordinadores se compremente tener el espacio para desarrollar las actividades y la disponibilidad de los estudiantes. *Por parte de la profesional del PIC Asistir puntualemnteen los colegios para el desarrollo de las actividades	Lucy Bell vega Orozco						

Elaboró:

Lucy Bell Vega Orozco
Nutricionista -Dietista
Especialista en Seguridad Alimentaria
Clinica Guane

ACTA DE CONCERTACIÓN

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

ACTA DE CONCERTACIÓN

Fecha: 1 octubre de 2024 **Hora:** 4:30 p.m.

Lugar: Oficina del operador del PAE

Programa PDSP: Seguridad Alimentaria y Nutricional

Meta Sanitaria del componente o meta de producto: Servicio de promoción de la salud en temas de consumo, aprovechamiento biológico, calidad e inocuidad de los alimentos en la comunidad de Floridablanca.

Actividad Programada:
Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

Orden del día:
- Presentación de los asistentes.
- Presentación de la actividad a desarrollar
- Concertación para el desarrollo de la actividad
- Compromisos

Desarrollo de la Reunión:

Siendo a la 10:00 am se reunieron en la sede del PAE, Lucy Bell Vega Orozco nutricionista del PIC E.S.E clínica Guane y el coordinador del operador del PAE Wilmer Cubillo Gómez, con el fin de concertar las actividades a desarrollar.

La actividad para desarrollar es a siguiente: Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

Así mismo se concertó que las dos actividades se desarrollarán el día 26 de octubre en dos momentos:

Encuentro 1 Alimentación saludable de 8:00 am a 10:00 am

Descanso: Refrigerio 10:05 am – 10:30 am

Encuentro 2 peso saludable: 10:35 am a 12:35 pm

Compromisos:

Coordinador del operador del PAE:

- Disponibilidad de las 90 manipuladoras de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales.

Del profesional del Plan de Intervenciones Colectiva

- Asistir puntualmente.
- Llevar el material de apoyo para el desarrollo de la actividad.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

- Y realizar la actividad con las manipuladoras de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales.

Registro de Asistentes:

NOMBRE Y APELLIDO	CARGO O DEPENDENCIA	NUMERO DE CEDULA	NUMERO TELEFONO NUMERO CELULAR	FIRMA
Wilmer Orlando Cubillos	Coordinador Operativo	91519335	3017022629	
Lucy Bellveyn U	Notificadora	49.761.269	3205201284	

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

REGISTRO FOTOGRAFICO

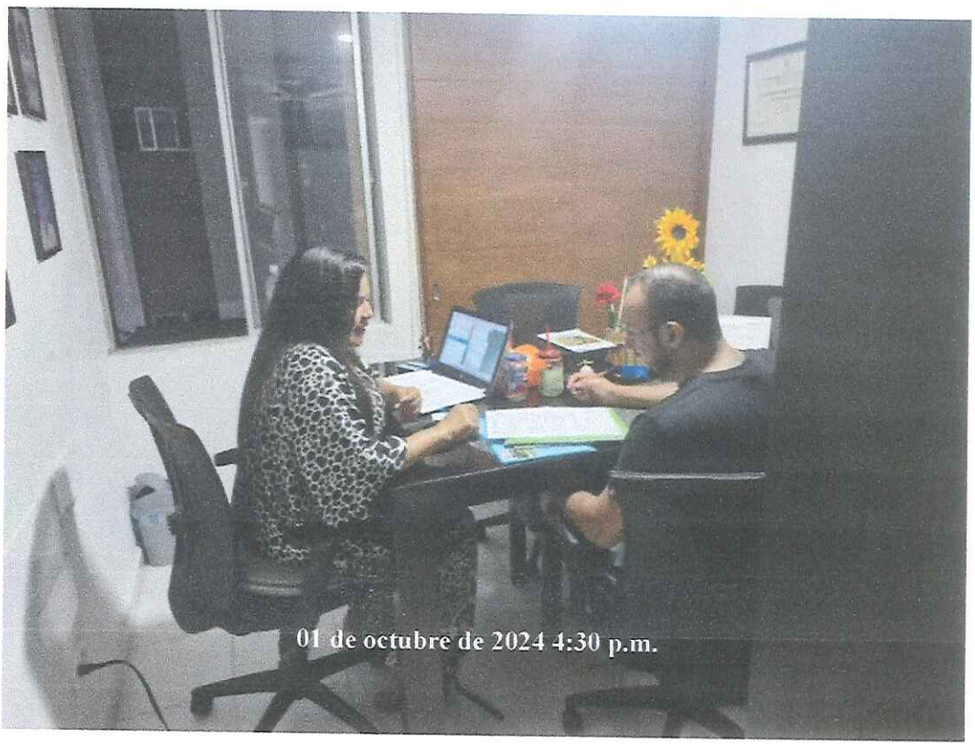
FECHA: 01 de octubre de 2024

LUGAR: Oficina Operador del PAE

HORA: 4:30 pm

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES REALIZADAS: Concertación de una estrategia de información en salud:

Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.



Alcaldía Municipal de Floridablanca	AUTORIZACIÓN DE USO DE DERECHOS DE IMAGEN SOBRE FOTOGRAFÍAS Y PRODUCCIONES AUDIOVISUALES (VIDEOS)	CÓDIGO:	IC-F-04
		VERSIÓN	00
		FECHA ELAB	07/02/2022
		FECHA APROB	09/02/2022
SECRETARIA LOCAL DE SALUD	PROCESO:	TRD	Código-serie-subserie

Fotografía		Audios		Videos		Otros datos personales	

Mediante el presente se autoriza a la Alcaldía Municipal de Floridablanca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos en fotografías y/o producciones audiovisuales (videos), así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen.

Esta autorización se regirá por las normas vigentes sobre protección de datos personales, en especial la Ley 1581 de 2012; normas legales aplicables y en particular por las siguientes:

- La autorización comprende captar, tomar, almacenar y editar las imágenes para incluirlos en video/fotografía.
- Este video/fotografía podrá ser utilizado con fines educativos e informativos en diferentes escenarios y plataformas (físico, electrónico, virtual o de cualquier otra naturaleza) de la Alcaldía Municipal de Floridablanca.
- Este video/fotografía es sin ánimo de lucro y en ningún momento será utilizado para objetivos distintos. La Alcaldía Municipal de Floridablanca queda exento de cualquier responsabilidad que se pueda derivar de la presente actividad con la firma de la autorización.
- La presente autorización no tiene ningún límite de tiempo para su concesión, ni para explotación de las imágenes, o parte de estas, por lo que mi autorización se considera concedida por un plazo de tiempo ilimitado.

Reconozco que esta autorización se realiza en forma gratuita y, por tanto, manifiesto que no se nos adeuda suma alguna por concepto de este documento. En consecuencia, me comprometo a no reclamar valor alguno por concepto de la utilización que hiciere la Alcaldía Municipal de Floridablanca

Manifiesto que como titular o representante del menor de edad, titular de la información, conozco que la recolección y tratamiento de los datos se realizará de conformidad con la Política de Tratamiento de Datos Personales vigente, así como que fui informado de los derechos con que cuenta el titular de la información, especialmente a: conocer, actualizar y rectificar la información personal, revocar la autorización y solicitar la supresión del dato, las cuales se podrán ejercer a través de los canales virtuales o presenciales: página web de la entidad (www.floridablanca.gov.co), o subsidiariamente en las instalaciones de la Alcaldía Municipal de Floridablanca, Calle 5 # 8-25 Casco Antiguo.

Finalmente, manifiesto que el/la profesional encargado de la socialización de este documento, me ha aclarado las dudas que me han surgido de la autorización que estoy aceptando.

Autorización individual

Yo, Wilmer Orlando Cobilla Gomez, identificado(a) con documento de identidad No. 91509335 de Bucaramanga en mi calidad de persona natural autorizo a la Alcaldía Municipal de Floridablanca, el uso de derechos de imagen sobre fotografías y/o producción audiovisual (videos), así como los patrimoniales de autor y derechos conexos, y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen.

Firma autorización adulto(s).

Wilmer Orlando Cobilla — Nombre

91509335 — Cédula de ciudadanía

Alcaldía Municipal de Floridablanca	AUTORIZACIÓN DE USO DE DERECHOS DE IMAGEN SOBRE FOTOGRAFÍAS Y PRODUCCIONES AUDIOVISUALES (VIDEOS)	CÓDIGO:	IC-F-04
		VERSIÓN	00
		FECHA ELAB	07/02/2022
		FECHA APROB	09/02/2022
SECRETARIA LOCAL DE SALUD	PROCESO:	TRD	Código-serie-subserie

Autorización menor de edad

Atendiendo al ejercicio de la Patria Potestad, establecido en el Código Civil Colombiano en su artículo 288, el artículo 24 del Decreto 2820 de 1974 y la Ley de Infancia y Adolescencia, autorizo a la Alcaldía Municipal de Floridablanca, como padre/madre de familia o acudiente del menor de edad: _____, identificado(a) con registro civil ( ) Tarjeta de Identidad ( ) número_____, para que aparezca ante la cámara, en una videograbación o captura de imágenes fotográficas.

Firma autorización para menor(es) de edad.

_____ _____

Nombre del padre/madre de familia o acudiente Cédula de ciudadanía

Autorización grupos

Las personas abajo relacionadas autorizamos a la Alcaldía Municipal de Floridablanca, el uso de derechos de imagen sobre fotografías y/o producción audiovisual (videos), así como los patrimoniales de autor y derechos conexos, y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen.

NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	TELEFONO

Para constancia de lo anterior se firma y otorga en la ciudad de Floridablanca, el día 01 del mes octubre del año 2024

ACTA DE APROBACIÓN: ESTRATEGIA LÚDICA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

ACTA DE CONCERTACION

Fecha: 30 septiembre de 2024 **Hora:** 11:22 am

Programa PDSP: Seguridad Alimentaria y Nutricional

Meta Sanitaria del componente o meta de producto: Servicio de promoción de la salud en temas de consumo, aprovechamiento biológico, calidad e inocuidad de los alimentos en la comunidad de Floridablanca.

Actividad Programada:
Realizar una estrategia de información en salud mediante un encuentro lúdico dirigido a estudiantes de todos los grados de 2 de primaria de instituciones educativas públicas del área urbana y rural a través de cincuenta presentaciones con títeres TEMÁTICA: Promoción alimentación saludable.

Desarrollo de la Reunión:

Siendo a la 11:22 am se envió al siguiente correo electrónico epidemiologajefe@gmail.com, la solicitud de revisión y aprobación de la **Cartilla Estrategia de Alimentación Saludable** y la metodología a utilizar para el desarrollo de la actividad, a la profesional universitario Diana Patricia Afanador Chaparro, y a la Dra. Valenthina Meza Obregón, apoyo Secretaria De Salud, funcionarias de la secretaria municipal de Floridablanca; el cual fue aprobada el mismo día 2 octubre del 2024 por la Dra Valenthina y el 08 de octubre por la profesional universitaria Diana Afanador.

Presentación de la metodología a trabajar

Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

Objetivos Generales:

1. Promover la Educación en Salud:
   - Fomentar el conocimiento sobre prácticas de alimentación saludable y manejo del peso entre los manipuladores de alimentos del PAE municipal.

2. Mejorar la Calidad de la Alimentación:
   - Capacitar a los participantes para que implementen estrategias de alimentación saludable en sus entornos de trabajo, beneficiando a los estudiantes de las instituciones educativas.

Objetivos Específicos:

1. Encuentro 1: Alimentación Saludable

   - Informar a los manipuladores de alimentos sobre los principios de una alimentación equilibrada y nutritiva.
   - Proporcionar herramientas prácticas para la selección y preparación de alimentos saludables en el contexto escolar.

- Fomentar la discusión sobre la importancia de la variedad y el balance en la dieta diaria.

2. Encuentro 2: Peso Saludable
   - Educar sobre la relación entre alimentación, actividad física y el mantenimiento de un peso saludable.
   - Ofrecer estrategias para el manejo del peso que puedan ser aplicadas tanto en la vida personal como en el entorno laboral.
   - Promover la sensibilización sobre la prevención de problemas de salud relacionados con la alimentación inadecuada y el sobrepeso.

Metodología:
- Taller Participativo: Desarrollar actividades interactivas que faciliten el aprendizaje práctico y el intercambio de experiencias.
- Uso de Material Didáctico: Proporcionar una cartilla y guía que sirvan como referencia y apoyo durante los encuentros, facilitando la comprensión de los temas tratados.

Desarrollo de la Actividad

1. Preparación de la Actividad
   - Definición de Recursos:
   - Selección de materiales (cartillas, guías).
   - Identificación de espacios adecuados para los encuentros por parte del operador del PAE
   - Planificación de Logística:
   - Coordinación de fechas y horarios.
   - Convocatoria: por parte del coordinador PAE
   - confirmación de asistencia a los 90 manipuladores de alimentos, a través del coordinador del PAE

2. Encuentro 1: Alimentación Saludable

Objetivos:
- Informar sobre los principios de una alimentación equilibrada.
- Proporcionar herramientas prácticas para una alimentación saludable.

Estructura del Taller:
- Introducción
- Breve presentación del taller y sus objetivos.
- Dinámica de rompehielos para fomentar la participación.

Desarrollo del taller:
- Entrega de la cartilla y la socialización de cada uno de los temas correspondiente al módulo 1
- Espacio para preguntas y discusión.
- Dinámica Plato saludable.

Receso: refrigerios

3. Encuentro 2: Peso Saludable
   Objetivos:
   - Educar sobre la relación entre alimentación, actividad física y mantenimiento de un peso saludable.
   - Proporcionar estrategias para el manejo del peso.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

Estructura del Taller:

- Introducción
- Presentación de la temática del encuentro y objetivos.
- Pausa actividad.

Desarrollo del taller:

- Entrega de la cartilla y la socialización de cada uno de los temas correspondiente al módulo 2
- Espacio para preguntas y discusión.
- Dinámica: Formato de medidas antropométricas.

4. Evaluación y Seguimiento

Evaluación de Aprendizajes:

- Evaluación de conocimientos a través de lluvias de preguntas.

Elaboró:

ND. Lucy Bell Vega Orozco
Esp-Seguridad Alimentaria
Profesional de apoyo PIC-ESE CLINICA GUANE

Registro de Asistentes:

NOMBRE Y APELLIDO	CARGO O DEPENDENCIA	NUMERO DE CEDULA	NUMERO TELEFONO NUMERO CELULAR	FIRMA
Lucy Bell Vega O	Nutricionista	49.761.264	3205201247	
Valentina Meza	Apoyo Soc Salud	1098806818	3163338446	

Outlook

RE: Cartilla Estrategia de Alimentación Saludable

Desde Lucy Bell Vega Orozco <lucy7010@hotmail.com>
Fecha Lun 30/09/2024 8:14 PM
Para Apoyo sec Salud <apoyosecsaludflorida@gmail.com>

1 archivo adjunto (97 KB)
METODOLOGIA-ACT. CARTILLA ALIMENTACION SALUDABLE .pdf;

Dra. Valenthina Meza Obregon

Odontologa

Apoyo Secretaria De Salud Floridablanca.

Cordial saludo,

De manera atenta me permito enviar la metodología a utilizar en la actividad del taller de alimentación saludable y control del peso, respondiendo al correo que antecede.

Quedo atenta.

Gracias por su atencion.

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en todo oración y ruego, con acción de gracia. Filipenses 4:6

LUCY BELL VEGA OROZCO
Nutricionista -Dietista
Especialista en Seguridad Alimentaria
Cel: 320 520 1297

De: Apoyo sec Salud <apoyosecsaludflorida@gmail.com>
Enviado: lunes, 30 de septiembre de 2024 1:23 p. m.
Para: Lucy Bell Vega Orozco <lucy7010@hotmail.com>
Asunto: Re: Cartilla Estrategia de Alimentación Saludable

SALUD PÚBLICA

Buen Dia

Cordial Saludo Lucy Bell Vega

Muchas gracias por compartir la información, me podrías enviar la metodología de la estrategia de información en salud de alimentación saludable y peso saludable, aprobada la cartilla con las dos actividades.

Atentamente.

Dra. Valenthina Meza Obregon

Odontologa

Apoyo Secretaria De Salud Floridablanca.

El El lun, 30 sep. 2024 a la(s) 11:22 a. m., Lucy Bell Vega Orozco <lucy7010@hotmail.com> escribió:

Cordial saludo,

De manera atenta me permito enviar la cartilla correspondiente a la siguiente actividad "Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable", para su revisión y aprobación.

Gracias por su atención.

Atentamente.

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en todo oración y ruego, con acción de gracia. Filipenses 4:6

LUCY BELL VEGA OROZCO

Nutricionista -Dietista

Especialista en Seguridad Alimentaria

Cel: 320 520 1297

De: DIANA AFANADOR <epidemiologajefe@gmail.com>
Enviado: martes, 1 de octubre de 2024 8:19 p. m.
Para: Lucy Bell Vega Orozco <lucy7010@hotmail.com>
Asunto: Re: Cartilla Estrategia de Alimentación Saludable

Cordial saludo, haciendo la revisión de la cartilla se tienen las siguientes observaciones:

1. Recordar población objeto a intervenir, todo el enfoque debe ser hacia el manejo de ellos.
2. Demasiado texto nada ilustrativo
3. Si vamos a colocar actividad por cada módulo que se realiza al final de cada uno.

Por favor ajustar y tener en cuenta que los manipuladores trabajan inocuidad, disponibilidad de alimentos, consumo, etc

Diana Patricia Afanador Chaparro
Enfermera Epidemióloga
Téc. Administración en Salud
celular: 3107447779
e-mail: dapach.3@hotmail.com
email: epidemiologajefe@gmail.com



El El lun, 30 sep. 2024 a la(s) 11:22 a. m., Lucy Bell Vega Orozco <lucy7010@hotmail.com> escribió:

> Cordial saludo,
>
> De manera atenta me permito enviar la cartilla correspondiente a la siguiente actividad "Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable", para su revisión y aprobación.
>
> Gracias por su atención.
>
> Atentamente.
>
> **Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en todo oración y ruego, con acción de gracia. Filipenses 4:6**
>
> **LUCY BELL VEGA OROZCO**
>
> **Nutricionista -Dietista**
>
> **Especialista en Seguridad Alimentaria**

Outlook

Re: Cartilla Estrategia de Alimentación Saludable

Desde Apoyo sec Salud <apoyosecsaludflorida@gmail.com>
Fecha Mar 1/10/2024 7:12 AM
Para Lucy Bell Vega Orozco <lucy7010@hotmail.com>

SALUD PÚBLICA

Buen Dia

Cordial Saludo Lucy Bell Vega

Gracias por compartir la información, aprobada la cartilla con las dos actividades.

Atentamente.

Dra. Valenthina Meza Obregon

Odontologa

Apoyo Secretaria De Salud Floridablanca.

El El lun, 30 sep. 2024 a la(s) 8:14 p. m., Lucy Bell Vega Orozco <lucy7010@hotmail.com> escribió:

> Dra. Valenthina Meza Obregon
>
> Odontologa
>
> Apoyo Secretaria De Salud Floridablanca.
>
> Cordial saludo,
>
> De manera atenta me permito enviar la metodología a utilizar en la actividad del taller de alimentación saludable y control del peso, respondiendo al correo que antecede.
>
> Quedo atenta.
>
> Gracias por su atencion.
>
> **Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en todo oración y ruego, con acción de gracia. Filipenses 4:6**
>
> **LUCY BELL VEGA OROZCO**
>
> **Nutricionista -Dietista**

Outlook

Re: Cartilla Estrategia de Alimentación Saludable

Desde DIANA AFANADOR <epidemiologajefe@gmail.com>
Fecha Mar 8/10/2024 2:56 PM
Para Lucy Bell Vega Orozco <lucy7010@hotmail.com>

Aprobada

Diana Patricia Afanador Chaparro
Enfermera Epidemióloga
Téc. Administración en Salud
celular: 3107447779
e-mail: dapach.3@hotmail.com
email: epidemiologajefe@gmail.com


1459791350164_lampara.jpg

El El sáb, 5 oct. 2024 a la(s) 6:29 p. m., Lucy Bell Vega Orozco <lucy7010@hotmail.com> escribió:

Cordial saludo,

Atendiendo a su solicitud me permito enviar nuevamente la cartilla ajustada de acuerdo a sus recomendaciones.

Quedo atenta a su revisión y aprobación.

De antemano agradezco su valiosa colaboración teniendo en cuenta que tengo fecha programada para realizar la actividad con las manipuladoras del PAE.

Gracias por su atención.

Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en todo oración y ruego, con acción de gracia. Filipenses 4:6

LUCY BELL VEGA OROZCO

Nutricionista -Dietista

Especialista en Seguridad Alimentaria

Cel: 320 520 1297

ACTAS DE DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024
ACTA DE EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES

Fecha: 26 de octubre de 2024 **Hora: 8:00 am**

Lugar: Colegio metropolitano del Sur sede A

programa PDSP: Seguridad Alimentaria

Meta Sanitaria del componente o meta de producto: Servicio de promoción de la salud en temas de consumo, aprovechamiento biológico, calidad e inocuidad de los alimentos en la comunidad de Floridablanca.

Actividad Programada:
Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

Orden del día:

- Presentación de los asistentes
- Presentación de las actividades.
- Desarrollo de las actividades.

Desarrollo de la Actividad:

El día 26 de octubre a las 8:00 am se realiza la presentación de los asistentes con los manipuladores de alimentos del PAE, la profesional del Plan de Intervenciones Colectiva de la E.S.E Clínica Guane.

Seguidamente se realiza la presentación la actividad a desarrollar, y posteriormente se inicia el desarrollo de la actividad que consta de dos momentos:

Encuentro 1 Alimentación saludable de 8:00 am a 10:00 am

Descanso: Refrigerio 10:05 am – 10:30 am

Encuentro 2 peso saludable: 10:35 am a 12:35 pm

Una vez terminada la presentación de cómo se va ha realizar las actividades se inicia con el primer encuentro Alimentación saludable.

La actividad se inicia con la entrega de las cartillas de alimentación saludable y peso saludables a cada participante, esto con el fin de desarrollar el taller:

Modulo 1: Alimentación saludables
Es entendida como un "modelo de dieta variada", debe partir de la ingesta de porciones adecuadas de alimentos en relación con los requerimientos determinados por la edad, el género y la actividad física, que además sean ricos en fibra, vitaminas, minerales, fitoquímicos y proteínas tales como hortalizas, verduras, frutas, cereales integrales y de grano entero, leguminosas verdes y secas, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa. En consecuencia, la alimentación saludable debe ser:

Completa: debe contener todos los grupos de alimentos que al ser combinados aportan los nutrientes necesarios.

Equilibrada: debe incluir cantidades adecuadas de nutrientes sin excederse o incurrir en deficiencias.

Suficiente: cubre las necesidades del organismo para su adecuado funcionamiento.

Adecuada: se ajusta a las necesidades de los individuos, a su contexto y las condiciones de inocuidad requeridas.

Diversificada: debe variar los alimentos de cada grupo, incluyendo diferentes tipos de frutas, verduras, cereales, raíces, tubérculos, leguminosas, carnes, huevos y otros.

Inocua: es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume.

Sostenible: no agota los recursos naturales.

El Plato Saludable de la Familia Colombiana, diseñados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), constituyen una alimentación variada. Indica que, durante el día se deben incluir alimentos de todos los grupos, en cantidades o porciones adecuadas.

Por otra parte, los alimentos representados en el Plato Saludable de la Familia Colombiana, se caracteriza por comer más alimentos frescos y menos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcar, sodio y grasa añadido, que los hacen poco beneficiosos.

Por otra parte, los alimentos representados en el Plato Saludable de la Familia Colombiana, se caracteriza por comer más alimentos frescos y menos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcar, sodio y grasa añadido, que los hacen poco beneficiosos.

También prioriza a consumir alimentos que se producen y preparan en Colombia, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio teniendo una buena calidad.

Adicionalmente, se recomienda consumir agua durante el día y realizar actividad física.

Cuando no se come bien, el cuerpo se enferma. Tal vez al principio no se note, pero si la mala alimentación continúa por mucho tiempo las personas pueden sufrir de malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad).

Además, cuando las personas comen mucho o escogen comidas de baja calidad nutricional, como gaseosas, productos de paquete, comidas rápidas y golosinas, puede haber un mayor riesgo de padecer diabetes, presión alta y enfermedades del corazón, entre otras.

Comer poco o comer mucho es dañino para la salud. El consumo de alimentos en el país, frescos y variados como se muestra en el Plato Saludable de la Familia Colombiana, permitirá una buena alimentación desde la infancia hasta la vejez, garantizando un crecimiento y desarrollo adecuado, así como el mantenimiento del bienestar.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

Medidas caseras de algunos intercambios de alimentos



Grupo de Alimentos	Alimento	Imagen	Peso aprox. de una porción
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.	Almojábana pequeña		31g
	Arepa blanca		45g
	Arroz blanco		100g
	Pan blanco		40g
2. Verduras y frutas.	Verduras cocidas (habichuela y remolacha)		70g
	Papaya		150g
3. Leche y productos lácteos	Queso		30g
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Carne de res		60g
	Pierna pernil de pollo		110g
	Huevo revuelto		50g
	Fríjol cabecita negra		120g
5. Grasas	Aguacate		80g
6. Azúcar	Panela		55g

¿SABÍAS QUE PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEBES APLICAR BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS?

Conjunto de procedimientos, instrucciones y normas que debemos aplicar para producir «alimentos» saludables, con el objeto de garantizar la «calidad e inocuidad».

ALIMENTOS:

Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos.

INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS:

Es la garantía de que los alimentos no causen daños al consumidor cuando estos se preparen y consuman de acuerdo con el uso al que se destina.

ALIMENTO DE ALTO RIESGO:

Alimento que, en razón a sus características de composición especialmente en sus contenidos de nutrientes, actividad acuosa y pH, favorece el crecimiento microbiano y, por consiguiente, cualquier deficiencia en su proceso de manipulación, preparación, transporte, distribución y comercialización, pueden ocasionar trastorno a la salud del consumidor, ejemplo: Carnes, pollo, pescado, huevo, lácteos y embutidos etc.

ALIMENTO DE BAJO RIESGO:

Poseen menor riesgo de contaminación debido a su bajo contenido de nutrientes, son más secos o más ácidos y por tanto tienen más resistencia y son más estables a T° ambiente, ejemplo: cereales, aceite, azúcar, leguminosa etc.

ALIMENTO CONTAMINADO:

Es el que contiene agentes vivos (bacterias, virus, parásitos) o sustancias químicas (plaguicidas, hormonas) riesgosos para la salud del consumidor.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

Un alimento está contaminado cuando hay sustancias extrañas, los contaminantes pueden ser: biológico, químicos y físicos.

CONGELACIÓN:

- Mantener los alimentos a temperatura de -18°C
- Verificar que el empaque sea el apropiado. Ayuda a mantener la calidad del producto y prevenir quemaduras por frio.
- Congelar en porciones pequeñas, así se facilita la descongelación.

DESCONGELACIÓN:

- En la nevera, lenta y segura (de la noche a la mañana).
- En agua fría, en bolsa de plástico impermeable.

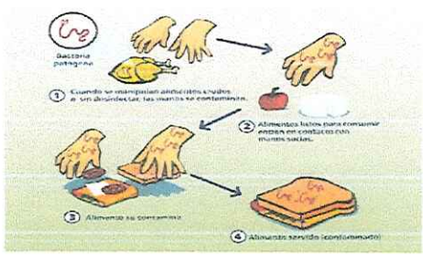
RECOMENDACIONES CLAVE:

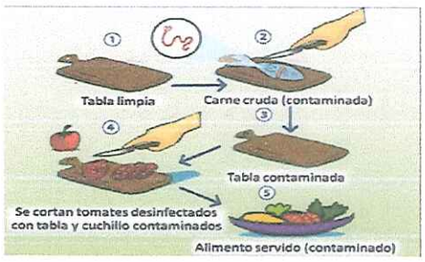
- Nunca descongelar alimentos en los mesones de la cocina, el patio o lavaderos.
- Exponerlos a temperatura ambientepuede hacerlos peligrosos para el consumo

IMPORTANCIA DE LA CADENA DE FRIO:

Mantener la temperatura óptima de refrigeración o congelación en cualquiera de las etapas, resulta fundamental a la hora de garantizar la calidad e inocuidad del alimento.

CONTAMINACIÓN CRUZADA:







PRÁCTICAS HIGIÉNICAS DEL MANIPULADOR DE ALIMENTOS:

LAVADO DE MANOS:

Lavarse las manos con agua y jabón es la intervención de salud más simple y económica que salva vidas.

Previene de:

- Enfermedad diarreica aguda

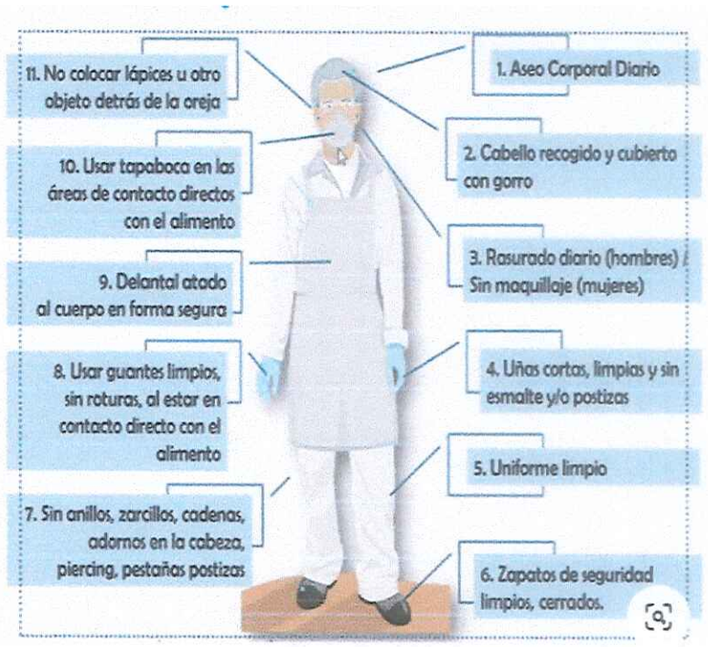
- Neumonía
- Problemas en la piel
- Enfermedades de los ojos
- Parasitismo intestinal

¿CUÁNDO SE DEBEN LAVAR Y DESINFECTAR LAS MANOS?

- Antes de comenzar a trabajar.
- Cada vez que entre al área de trabajo.
- Después de tocar equipos o superficies sucias.
- Luego de utilizar el servicio de baño, manejar dinero, comer o fumar.
- Antes de tocar cualquier parte del cuerpo que no esté limpia.
- Enseguida de toser o estornudar.
- Seguidamente de trabajar con alimentos crudos.
- Luego de tocar elementos personales (celular).

"SE DEBE LAVAR Y DESINFECTAR CADA VEZ QUE SEA NECESARIO"

INDUMENTARIA DEL MANIPULADOR



Para concluir el primer módulo se realiza la actividad de anexo 1 **"Alimentos al plato"**

Objetivo: Clasificar los nutrientes y entender la importancia de una alimentación saludable y fresca, usando un juego interactivo.

1. **Preparación:**
   - Hacer tarjetas con imágenes de alimentos de la región.
   - Calcular el número de colecciones de tarjetas según el grupo (máximo 15 personas por grupo).

2. **Introducción:**
   - Presentar el plato saludable de la familia colombiana como referencia para los dibujos.

3. **Materiales:**

- Proveer tarjetas, lápices y colores a los grupos.

4. **Discusión sobre alimentos frescos:**
   - Hablar sobre la frescura de los alimentos y diferenciarlos de los ultraprocesados.

5. **Importancia de la diversidad:**
   - Conversar sobre la necesidad de consumir una variedad de alimentos para obtener todos los nutrientes.

6. **Clasificación de alimentos:**
   - Pedir que dibujen alimentos de la región y los clasifiquen en grupos nutricionales, nombrando cada uno.

7. **Exploración del plato saludable:**
   - Identificar los seis grupos de alimentos: cereales, verduras/frutas, lácteos, proteínas, grasas y azúcares.
   - Ubicar los alimentos en una figura del plato saludable, discutiendo el tamaño de cada sección.

8. **Interpretación del plato:**
   - Reflexionar sobre el mensaje del plato: importancia de comer frescos, variados y en moderación.
   - Hablar sobre la relevancia del agua y la actividad física.

9. **Reflexión y compromisos:**
   - Invitar al grupo a pensar en cambios positivos en su alimentación familiar y generar una lista de compromisos.

10. **Cierre:**
    - Presentar una infografía sobre el mensaje de la actividad.
    - Esta acción promueve la interacción y el aprendizaje sobre hábitos alimenticios saludables de una manera lúdica y participativa.

Una vez terminado el módulo 1 se prosigue hacer las preguntas de los temas abordados con el fin de verificar si los asistentes entendieron los temas tratados y así mismo se resolverán las dudas e inquietudes de los temas abordados.

Finalizando este módulo, se prosigue al descanso con el refrigerio que tubo una durabilidad de 25 minutos.

Seguidamente del descanso se prosigue con el módulo 2: **MANTENGA UN PESO SALUDABLE**

¿Qué es un peso saludable?

Se considera un peso saludable aquel que nos permite mantenernos en un buen estado de salud y calidad de vida. También se entiende como los valores de peso, dentro de los cuales, no existe riesgo para la salud de la persona.

Para saber si estás en un peso saludable, existen algunos métodos confiables. Uno es la determinación de tu Índice de Masa Corporal (IMC), que describe la relación entre peso y estatura. Para calcular el IMC se necesita conocer el peso y la estatura y se aplica una sencilla fórmula matemática. Este índice permite una mejor estimación de la grasa corporal y no solamente del peso en kilogramos.

Evalúe su peso

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

¿Cómo saber si tengo un peso saludable?

Para calcular el IMC se necesita conocer el peso en kilogramos y la estatura en metros. Se aplica una sencilla fórmula matemática que consiste en dividir el peso entre la estatura al cuadrado: IMC = Peso (Kg) / Estatura al cuadrado (Mt).

Ejemplo:

Una persona pesa 64 Kg y mide 1.5 metros: 64 / 1.5 x 1.5 = 28.44. Este dato indica el IMC de la persona (28.44) se encuentra en los valores correspondientes a sobrepeso.

Esta fórmula no aplica a mujeres en estado de embarazo y debe ser ajustada si la persona tiene algún grado de edema (retención de líquido).

Criterios de evaluación del IMC:

El Índice de Masa Corporal (IMC) se clasifica de la siguiente manera:

- Bajo peso: IMC < 18.5
- Peso normal: IMC 18.5 - 24.9
- Sobrepeso: IMC 25.0 - 29.9
- Obesidad: IMC ≥ 30.0

Estos términos indican distintos rangos de peso corporal en relación con la salud. Además, la circunferencia de la cintura es un método complementario para evaluar riesgos de salud, ya que una mayor concentración de grasa abdominal se asocia con un incremento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La medición se realiza en el punto más alto de los huesos de la cadera.

¿Cómo evaluar la circunferencia de la cintura y su impacto en la salud?

Para determinar el riesgo de obesidad abdominal, mida su circunferencia de cintura:

- Mujeres: Mayor a 80 cm indica riesgo.
- Hombres: Mayor a 90 cm indica riesgo.

Un exceso de grasa abdominal aumenta el riesgo de enfermedades como diabetes tipo dos, colesterol elevado, hipertensión y problemas cardíacos. Sí su IMC está fuera del rango normal y su circunferencia de cintura excede estos límites, es recomendable consultar a un médico o nutricionista. Ellos pueden ayudarle a evaluar los riesgos para su salud y desarrollar un plan alimentario y de ejercicio para alcanzar un peso corporal más saludable.

Mantenga un peso saludable:

La investigación científica demuestra que una alimentación saludable y la actividad física regular son claves para mantener el peso a largo plazo. Según expertos, el control del peso se basa en lograr un equilibrio calórico: las calorías consumidas deben igualar las calorías gastadas.

- Equilibrio calórico: se asemeja a una balanza; para mantener el peso, las calorías ingeridas (de alimentos y bebidas), deben equilibrarse con las calorías gastadas, para funciones corporales y actividad física.
- Calorías consumidas: provienen de alimentos y bebidas.
- Calorías gastadas: se utilizan en funciones corporales respiración, digestión, metabolismo y actividad física.

Este equilibrio es fundamental para la salud y el mantenimiento del peso adecuado.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

Algunas recomendaciones

- La variedad en la alimentación ayuda al equilibrio y salud. Ningún alimento proporciona todos los nutrientes que el cuerpo necesita. En su lista de comidas verifique la variedad: cuántos diferentes tipos de alimentos está consumiendo.
- Consumo los alimentos de acuerdo con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana.
- Evite los alimentos que contiene los siguientes sellos.



- Revise la etiqueta:



Consejos para un peso saludable en familia:

1.Comparte información sobre peso saludable con tus familiares.
2. Promueve labores recreativas para aumentar la actividad física, como paseos y caminatas.
3. Desayuna en casa todos los días, preferiblemente en familia.
4. Come en casa y limita las comidas rápidas.
5. Motiva a tus hijos a hidratarse y promueve el consumo de agua, evitando refrescos y bebidas azucaradas.
6. Involucra a los niños en la compra y preparación de alimentos, eligiendo menús y productos saludables.
7. Controla el tiempo que pasan en actividades pasivas, como videojuegos y televisión.
8. Vigila regularmente el crecimiento y peso de tus hijos; consulta al servicio de salud si tienes preocupaciones sobre su peso.

Recomendaciones para consumir menos calorías:

1. Reducir porciones: sirve cantidades menores de alimentos en tu plato, vigilando el tamaño de las porciones.

2. Limitar alimentos densos en calorías: evita bebidas azucaradas, dulces y productos de panadería ricos en azúcares y grasas saturadas.
3. Ser consciente de lo que comes: revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías y nutrientes.
4. Aumentar frutas y verduras: incorpora más frutas, verduras y cereales integrales, que son bajos en grasa y ricos en fibra y nutrientes.
5. Elegir carnes magras y lácteos bajos en grasa.
6. Preferir métodos de cocción saludables: opta por hornear, asar, hervir o cocinar al vapor en lugar de freír.
7. Limitar comidas fuera de casa: Reduce la comida rápida y elige opciones saludables al comer en restaurantes.

Recomendaciones para gastar más calorías:
1. Aumentar la actividad física: para perder peso, se recomienda realizar al menos 300 minutos de actividad moderada a la semana.
2. Ejercicio específico: esto equivale a caminar 45 minutos al día a 6 km/h o trotar 22 minutos al día a 10 km/h.
3. Consulta profesional: debido a las variaciones individuales en capacidades y condiciones, es fundamental recibir indicaciones de un profesional del área.

¿Por qué el sobrepeso y la obesidad afectan mi salud?

Es crucial entender que el sobrepeso y la obesidad no son solo problemas estéticos; también impactan la salud y calidad de vida. La obesidad se define como un exceso de grasa corporal, y tener un IMC en sobrepeso puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Trastornos del aparato locomotor (como osteoartritis)
- Algunos tipos de cáncer

Para reducir el riesgo de estas enfermedades, es fundamental adoptar un estilo de vida saludable que incluya hábitos alimentarios adecuados y actividad física regular, manteniendo así un peso saludable a largo plazo.

Para finalizar el módulo 2, se realiza un taller del anexo 2 **FORMATOS DE MEDIDAS**

ANTROPOMÉTRICAS:

Nombre_____

Peso_____ **Talla**_____

El IMC se obtiene a partir de dividir el peso del individuo en kilogramos (kg) sobre la estatura en metros cuadrado (m2) así:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m2)}}$$

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

EJEMPLO	CONOCE TU PESO
Peso: 54.3 kg	Peso: _____ kg
Talla: 1.58 m	Talla: _____ m
IMC = 54.3 KG / 1.58 x1.58	IMC = _____ / x
IMC= 54.3 = 21,8% / 2:49	IMC= _____= _____%
Resultado: Peso Normal.	Resultado: _____.

Medida De Cintura

Los puntos de corte actualmente recomendados para Colombia y Latinoamerica son:
< 80 cm para mujeres.
< 90 cm para hombres
NIVELES SUPERIORES INDICAN RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

Medida de Cintura_____

Resultado_____

Una vez terminado el módulo 2 se prosigue hacer las preguntas de los temas abordados con el fin de verificar si los asistentes entendieron los temas tratados y así mismo se resolverán las dudas e inquietudes de los temas abordados.

Material Utilizado Para el Desarrollo de la Actividad:

- Cartilla de alimentación saludable
- Tijeras
- Cartulina de color blanco
- Octavo de cartulina de color blanco.
- Caja de colores
- Cinta de enmascarar de papel.
- Cinta Métrica
- Balanza

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

Registro Constancia de Ejecución:

NOMBRE Y APELLIDO	CARGO O DEPENDENCIA	NUMERO DE CEDULA	NUMERO TELEFONO NUMERO CELULAR	FIRMA
Wilmer Orlando Cobillos	Coordinador Operador	91519335	3017022624	
Lucy Bell. Vega U	Nutricionista.	49.761.264.	3205201217.	

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

Registro fotográfico

Fecha: 26 de octubre de 2024. **Hora:** 8:00 a.m.

Lugar: Colegio metropolitano de la Sur sede A.





PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DE FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024



Alcaldía Municipal de Floridablanca	AUTORIZACIÓN DE USO DE DERECHOS DE IMAGEN SOBRE FOTOGRAFÍAS Y PRODUCCIONES AUDIOVISUALES (VIDEOS)	CÓDIGO:	IC-F-04
		VERSIÓN	00
		FECHA ELAB	07/02/2022
		FECHA APROB	09/02/2022
SECRETARIA LOCAL DE SALUD	PROCESO:	TRD	Código-serie-subserie

Fotografía	X	Audios		Videos		Otros datos personales	

Mediante el presente se autoriza a la Alcaldía Municipal de Floridablanca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos en fotografías y/o producciones audiovisuales (videos), así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen.

Esta autorización se regirá por las normas vigentes sobre protección de datos personales, en especial la Ley 1581 de 2012; normas legales aplicables y en particular por las siguientes:

- La autorización comprende captar, tomar, almacenar y editar las imágenes para incluirlos en video/fotografía.
- Este video/fotografía podrá ser utilizado con fines educativos e informativos en diferentes escenarios y plataformas (físico, electrónico, virtual o de cualquier otra naturaleza) de la Alcaldía Municipal de Floridablanca.
- Este video/fotografía es sin ánimo de lucro y en ningún momento será utilizado para objetivos distintos. La Alcaldía Municipal de Floridablanca queda exento de cualquier responsabilidad que se pueda derivar de la presente actividad con la firma de la autorización.
- La presente autorización no tiene ningún límite de tiempo para su concesión, ni para explotación de las imágenes, o parte de estas, por lo que mi autorización se considera concedida por un plazo de tiempo ilimitado.

Reconozco que esta autorización se realiza en forma gratuita y, por tanto, manifiesto que no se nos adeuda suma alguna por concepto de este documento. En consecuencia, me comprometo a no reclamar valor alguno por concepto de la utilización que hiciere la Alcaldía Municipal de Floridablanca

Manifiesto que como titular o representante del menor de edad, titular de la información, conozco que la recolección y tratamiento de los datos se realizará de conformidad con la Política de Tratamiento de Datos Personales vigente, así como que fui informado de los derechos con que cuenta el titular de la información, especialmente a: conocer, actualizar y rectificar la información personal, revocar la autorización y solicitar la supresión del dato, las cuales se podrán ejercer a través de los canales virtuales o presenciales: página web de la entidad (www.floridablanca.gov.co), o subsidiariamente en las instalaciones de la Alcaldía Municipal de Floridablanca, Calle 5 # 8-25 Casco Antiguo.

Finalmente, manifiesto que el/la profesional encargado de la socialización de este documento, me ha aclarado las dudas que me han surgido de la autorización que estoy aceptando.

Autorización individual

Yo, Wilmer Orlando Cubillos, identificado(a) con documento de identidad No. 91519335 de Floridablanca en mi calidad de persona natural autorizo a la Alcaldía Municipal de Floridablanca, el uso de derechos de imagen sobre fotografías y/o producción audiovisual (videos), así como los patrimoniales de autor y derechos conexos, y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen.

Firma autorización adulto(s).

	91519335
Nombre	Cédula de ciudadanía

Alcaldía Municipal de Floridablanca	AUTORIZACIÓN DE USO DE DERECHOS DE IMAGEN SOBRE FOTOGRAFÍAS Y PRODUCCIONES AUDIOVISUALES (VIDEOS)	CÓDIGO:	IC-F-04
		VERSIÓN	00
		FECHA ELAB	07/02/2022
		FECHA APROB	09/02/2022
SECRETARIA LOCAL DE SALUD	PROCESO:	TRD	Código-serie-subserie

Autorización menor de edad

Atendiendo al ejercicio de la Patria Potestad, establecido en el Código Civil Colombiano en su artículo 288, el artículo 24 del Decreto 2820 de 1974 y la Ley de Infancia y Adolescencia, autorizo a la Alcaldía Municipal de Floridablanca, como padre/madre de familia o acudiente del menor de edad: _____, identificado(a) con registro civil ( ) Tarjeta de Identidad ( ) número_____, para que aparezca ante la cámara, en una videograbación o captura de imágenes fotográficas.

Firma autorización para menor(es) de edad.

_____ _____

Nombre del padre/madre de familia o acudiente Cédula de ciudadanía

Autorización grupos

Las personas abajo relacionadas autorizamos a la Alcaldía Municipal de Floridablanca, el uso de derechos de imagen sobre fotografías y/o producción audiovisual (videos), así como los patrimoniales de autor y derechos conexos, y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen.

NOMBRES Y APELLIDOS	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	TELEFONO
Wilmer Orlando Castillo	CE.	91579335	3017022629

Para constancia de lo anterior se firma y otorga en la ciudad de Floridablanca, el día 26 del mes octubre del año 2024.

REGISTRO FOTOGRÁFICO FECHA Y HORA DE EVIDENCIA CON CONSENTIMIENTO INFORMADO DE LA INSTITUCIÓN.

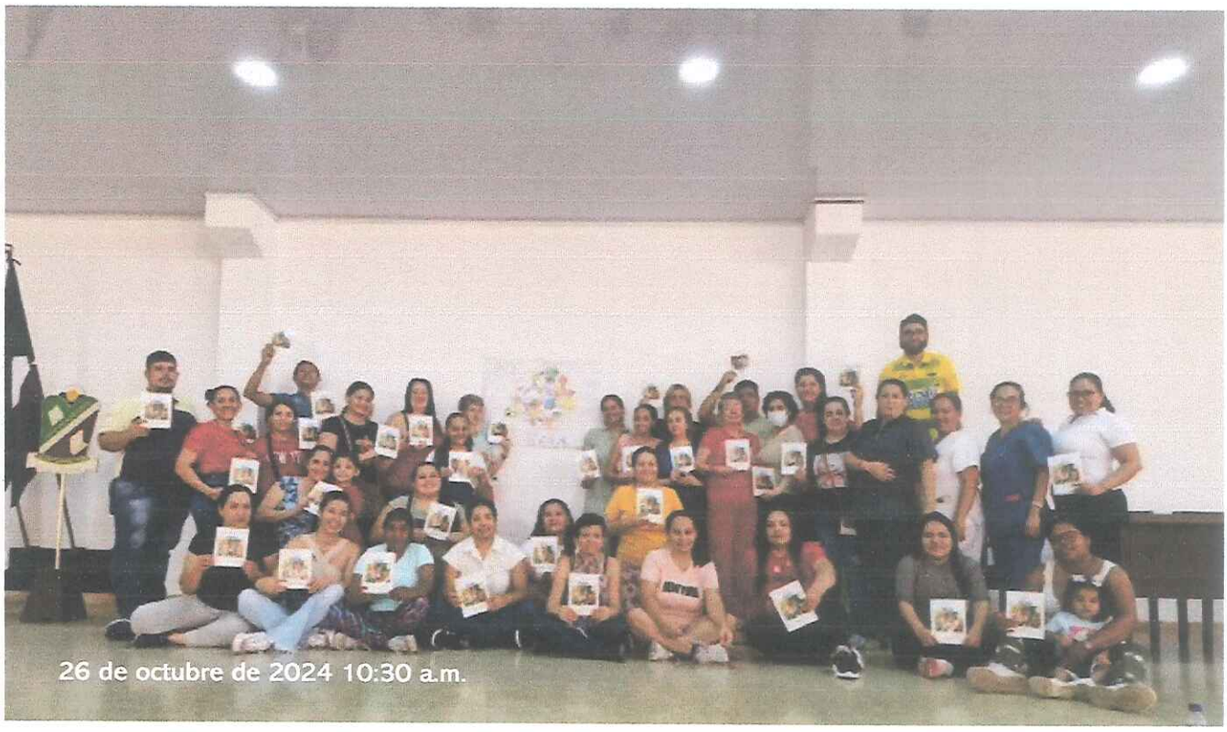
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

REGISTRO FOTOGRÁFICO
Actividades realizadas en los colegios en la Zona urbana y rural

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES REALIZADAS:

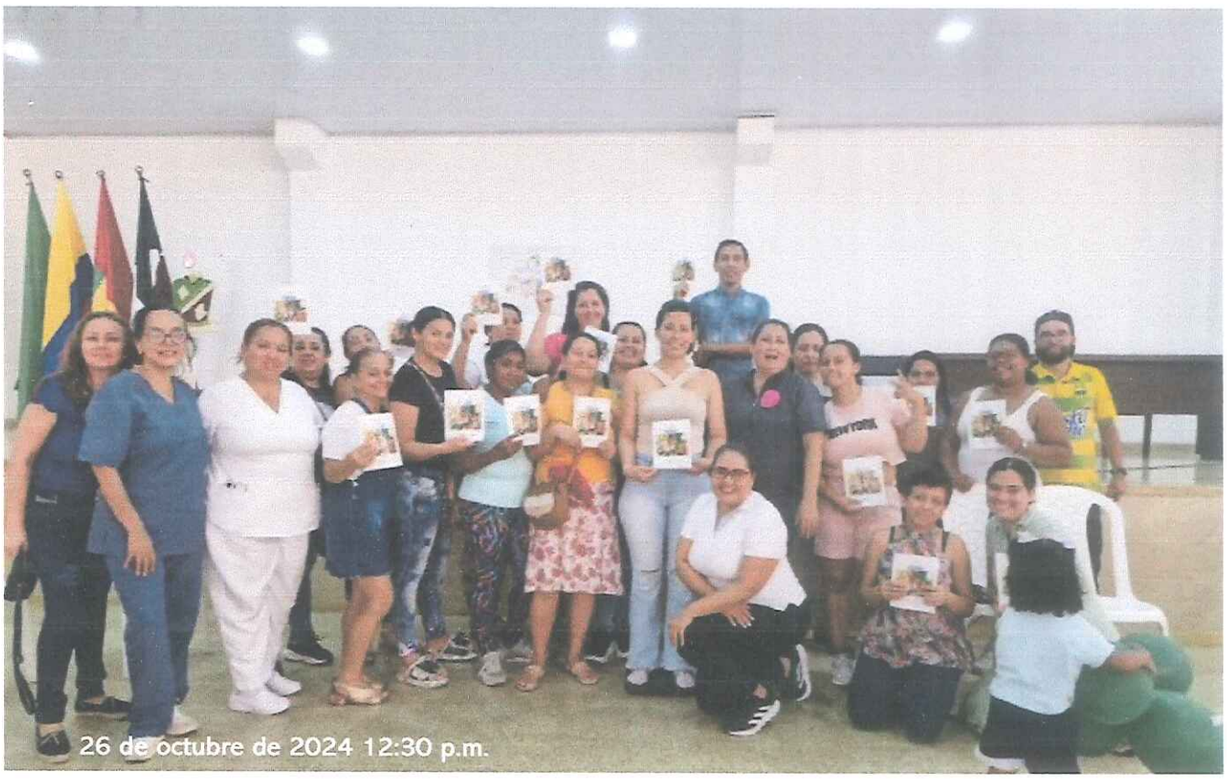
Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

Encuentro 1 Alimentación saludable
FECHA: 26 de octubre del 2024
LUGAR: Colegio metropolitano del Sur sede A
HORA: 8:00 am



PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

Encuentro 2 Peso Saludable
FECHA: 26 de octubre del 2024
LUGAR: Colegio metropolitano del Sur sede A
HORA: 12:30 am
26 de octubre de 2024 10:30 a.m.



CERTIFICADO DEL OPERADOR

CONSORCIO super logística FLORIDABLANCA 2024

CONSORCIO super logística FLORIDABLANCA 2024

EL CONSORCIO SUPERLOGISTICA FLORIDABLANCA 2024
CON NIT 901817205-9
EN CALIDAD DE OPERADOR LOGISTICO DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR PAE DEL MUNICIPIO DE FLORIDABLANCA

HACE CONSTAR

Que desde el **Plan de Intervenciones Colectivas (PIC 2024) de la ESE Clínica Guane**, el **día 26 de octubre de 2024**, en el auditorio del **Colegio Metropolitano del Sur** de la ciudad de Floridablanca se desarrollaron la siguiente actividad: Realización de una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos del programa PAE municipal de las diferentes sedes educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

Durante el desarrollo de las actividades se generó un impacto total de **90** manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con la siguiente caracterización poblacional.

FECHA: 26 de octubre de 2024
TEMA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

Manipuladores de alimentos PAE municipal de las instituciones educativas	Jóvenes De 18 a 28 años	Adulto De 29 a 59 años	Adulto Mayor De 60 o más años	MASCULINO	FEMENINO	OTRO	Total
	13	76	1	3	87	0	90

Tipo de población	Personas con discapacidad	Victima conflicto armado	Reintegrado	Migrante	LGTBIQ	Etnia
Masculino	0	0	0	1	0	0
Femenina	0	0	0	0	0	0

Se da constancia en Floridablanca a los 26 días del mes octubre año 2024.

SERGIO DELGADO CENTENO
REPRESENTANTE LEGAL
CONSORCIO SUPER LOGISTICA FLORIDABLANCA 2024.

FORMATO POBLACIONAL CON ENFOQUE DIFERENCIAL.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

CONSOLIDADO DIFERENCIAL POBLACIÓN GENERAL

DIMENSIÓN: Seguridad Alimentaria y Nutricional

META DE PRODUCTO: Servicio de promoción de la salud en temas de consumo, aprovechamiento biológico, calidad e inocuidad de los alimentos en la comunidad de Floridablanca.

ACTIVIDAD PROGRAMADA: Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

PROFESIONAL RESPONSABLE: Lucy Bell Vega Orozco

FECHA: 26 de octubre del 2024

LUGAR: Colegio metropolitano del Sur sede A

Número total de personas beneficiadas	Número de personas beneficiadas según enfoque poblacional (por Ciclo de Vida)							Número de personas beneficiadas según enfoque territorial				Número de personas beneficiadas por tipo de población								
	Primera Infancia De 0 a 5 años	Infancia De 6 a 11 años	Adolescencia De 12 a 17 años	Jóvenes De 18 a 28 años	Adulto De 29 a 59 años	Adulto Mayor De 60 o más años	TOTAL	Area Rural	Nombre Vereda(s) beneficiados	Area Urbana	Nombre Barrio(s) beneficiados	Niños, Niñas y Adolescentes (NNA)	Mujeres	Personas con discapacidad	Victimas del conflicto armado	Reintegrados	Migrantes	Población LGTBIQ+	Etnias	TOTAL
FEMENINO				10	76	1	87						87							

Número total de personas beneficiadas	Número de personas beneficiadas según enfoque poblacional (por Ciclo de Vida)							Número de personas beneficiadas según enfoque territorial				Número de personas beneficiadas por tipo de población								
	Primera Infancia De 0 a 5 años	Infancia De 6 a 11 años	Adolescencia De 12 a 17 años	Jóvenes De 18 a 28 años	Adulto De 29 a 59 años	Adulto Mayor De 60 o más años	TOTAL	Area Rural	Nombre Vereda(s) beneficiados	Area Urbana	Nombre Barrio(s) beneficiados	Niños, Niñas y Adolescentes (NNA)	Hombres	Personas con discapacidad	Victimas del conflicto armado	Reintegrados	Migrantes	Población LGTBIQ	Etnias	TOTAL
MASCULINO				3			3						3				1			1
TOTAL	90																			

Firma del profesional

Lucy Bell Vega Orozco
Nutricionista- Dietista
PIC 2024

INFORME FINAL

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

INFORME FINAL DE LA ACTIVDAD REALIZADA

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con el Análisis de Situación de Salud del municipio de Floridablanca las principales causas de morbilidad atendida son: condiciones transmisibles y nutricionales; condiciones maternas perinatales; enfermedades no transmisibles; lesiones, donde además de las lesiones intencionales y no intencionales se incluirá todo lo relacionado con los traumatismos, envenenamientos y algunas otras consecuencias de las causas externas; condiciones mal clasificadas.
Morbilidad atendida: Las enfermedades no transmisibles ocupan el primer lugar como motivo de consulta en todos los ciclos vitales. En segundo lugar, están las condiciones transmisibles y nutricionales que mostraron un incremento en la primera infancia (16,54 p.p.) e infancia (15,51 p.p.), en la juventud igualmente este mostro un incremento (2,12 p.p.). Las condiciones perinatales mostraron disminución en la primera infancia (-3,46 p.p.). Las lesiones se mantienen en todos los grupos de edad manteniendo su representatividad muy similar entre ellos.

Con lo anterior expuesto, el plan territorial de salud plantea en la meta de producto "Servicio de promoción de la salud en temas de consumo, aprovechamiento biológico, calidad e inocuidad de los alimentos en la comunidad de Floridablanca".

A partir de lo mencionado anteriormente y apoyándonos en la actividad descrita en el anexo 1, que consiste en "Realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales, con desarrollo metodología de taller con apoyo de cartilla con contenido temático y guía taller TEMÁTICA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable", se pretende sensibilizar a los y las manipuladoras de alimentos, sobre la relevancia de una alimentación saludable, buenas prácticas de manipulación de alimentos y como mantener un peso saludable en todos los grupos etareos. Esta iniciativa busca contribuir a la disminución de enfermedades relacionadas con malos hábitos alimentarios, que son algunas de las principales causas de morbilidad en el municipio de Floridablanca, según los resultados del ASIS, especialmente en lo que respecta a condiciones transmisibles y nutricionales.

2. IMPACTO GENERADO EN LA ACTIVIDAD

El impacto generado por la actividad de realizar una estrategia de información en salud a través de dos encuentros educativos dirigidos a 90 manipuladores de alimentos de PAE municipal de instituciones educativas públicas urbanas y rurales es significativo tanto a nivel individual como comunitario.

A continuación, se describen los principales efectos:

1. **Fortalecimiento de conocimientos en salud alimentaria**: La actividad permitió a los manipuladores de alimentos adquirir y fortalecer conocimientos clave sobre alimentación y peso saludables. La metodología de taller, acompañada por una cartilla con contenido temático, facilitó la comprensión y aplicación práctica de los conceptos aprendidos, garantizando que los participantes pudieran aplicar los conocimientos en su labor diaria.

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

2. **Mejora en las prácticas alimentarias**: A través de los dos encuentros educativos, los manipuladores de alimentos fueron capacitados para identificar y promover prácticas de alimentación más saludables dentro de los programas de Alimentación Escolar (PAE). Esta capacitación contribuye a mejorar la calidad de la alimentación que reciben los estudiantes, impactando directamente en su bienestar y salud a largo plazo.

3. **Sensibilización sobre la importancia del peso saludable**: El segundo encuentro, centrado en el peso saludable, generó conciencia sobre la relación entre la alimentación y el control del peso, en los mismos manipuladores de alimentos. Esto podría promover un cambio de hábitos no solo en los beneficiarios directos de los PAE, sino también en los propios participantes, contribuyendo a la adopción de hábitos más saludables en sus comunidades.

4. **Empoderamiento y fortalecimiento de la capacidad de los manipuladores de alimentos**: La actividad brindó herramientas prácticas que empoderaron a los manipuladores de alimentos para tomar decisiones informadas en su quehacer diario. Al comprender mejor las bases de una alimentación saludable y la importancia de mantener un peso saludable, estos profesionales pueden implementar cambios positivos en el menú escolar y en la manipulación de alimentos, favoreciendo la salud de la población estudiantil.

5. **Impacto en las comunidades rurales y urbanas**: Al ser una actividad que abarcó tanto instituciones educativas urbanas como rurales, se logró una cobertura inclusiva, llevando la información a un grupo diverso de manipuladores de alimentos, lo cual contribuye a la equidad en el acceso a la educación en salud.

En resumen, esta estrategia educativa no solo mejoró los conocimientos y prácticas de los manipuladores de alimentos, sino que también promovió la salud pública de manera integral, beneficiando tanto a los manipuladores como a los estudiantes de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales. La capacitación contribuyó a una mejor gestión de los alimentos en los PAE, favoreciendo una nutrición adecuada y el bienestar general de los niños y niñas que reciben estos servicios.

La población impactada fue la siguiente:

Tabla 1 Caracterización de la población
Manipuladores de alimentos de la zona urbana y rural del programa PAE

FECHA: 26 de octubre de 2024
TEMA: Encuentro 1 Alimentación saludable, encuentro 2 peso saludable.

Manipuladores de alimentos PAE municipal de las instituciones educativas públicas urbanas y rurales	Jóvenes De 18 a 28 años	Adulto De 29 a 59 años	Adulto Mayor De 60 o más años	MASCULINO	FEMENINO	OTRO	Total
	13	76	1	3	87		90

Tipo de población	Personas con discapacidad	Victima conflicto armado	Reintegrado	Migrante	LGTBIQ	Etnia
Masculino				1		
Femenina						

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS FLORIDABLANCA
VIGENCIA 2024

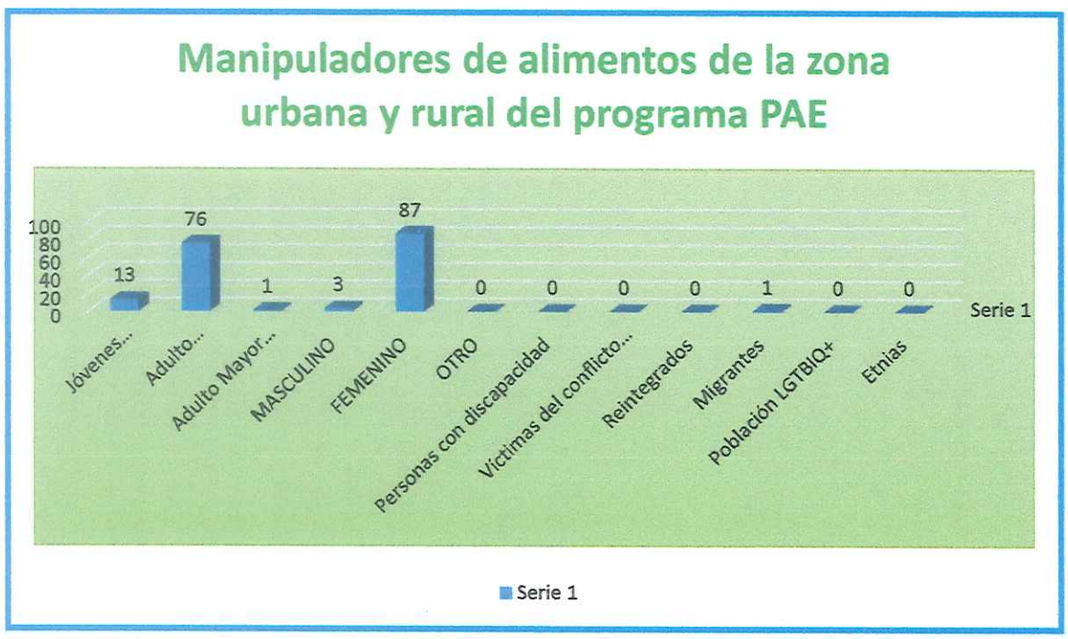


Gráfico 1 Caracterización de la población
Manipuladores de alimentos de la zona urbana y rural del programa PAE

3. CONCLUSIONES

- La implementación de los talleres permitió que los participantes adquirieran herramientas prácticas y conocimientos clave sobre alimentación saludable y peso saludable, mejorando su capacidad para aplicar estos conceptos en su labor diaria.

- La capacitación mejoró las prácticas alimentarias dentro de los programas de Alimentación Escolar (PAE), lo que contribuye a una mejor nutrición de los estudiantes, tanto en zonas urbanas como rurales.

- Los manipuladores de alimentos se sintieron empoderados y más conscientes de la importancia de su rol en la promoción de la salud, lo que favorece el desarrollo de hábitos más saludables en ellos mismos y en la comunidad escolar.

- La actividad alcanzó a una diversidad de participantes, logrando una cobertura efectiva tanto en áreas urbanas como rurales, lo que permitió la equidad en el acceso a la información y capacitación en salud.

- La implementación de este tipo de actividades tiene el potencial de generar un cambio sostenible en las prácticas alimentarias dentro de las instituciones educativas, contribuyendo al bienestar a largo plazo de los estudiantes y de la comunidad en general.

Lucy Bell vega Orozco
Nutricionista – Dietista
Especialista en Seguridad Alimentaria
E.S.E Clínica Guane PIC 2024

SOPORTE DE MATERIAL DE APOYO UTILIZADO EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

GOBIERNO DE FLORIDABLANCA
SECRETARIA DE SALUD

ESE CLÍNICA GUANE

PIC
Plan de Intervenciones Colectivas

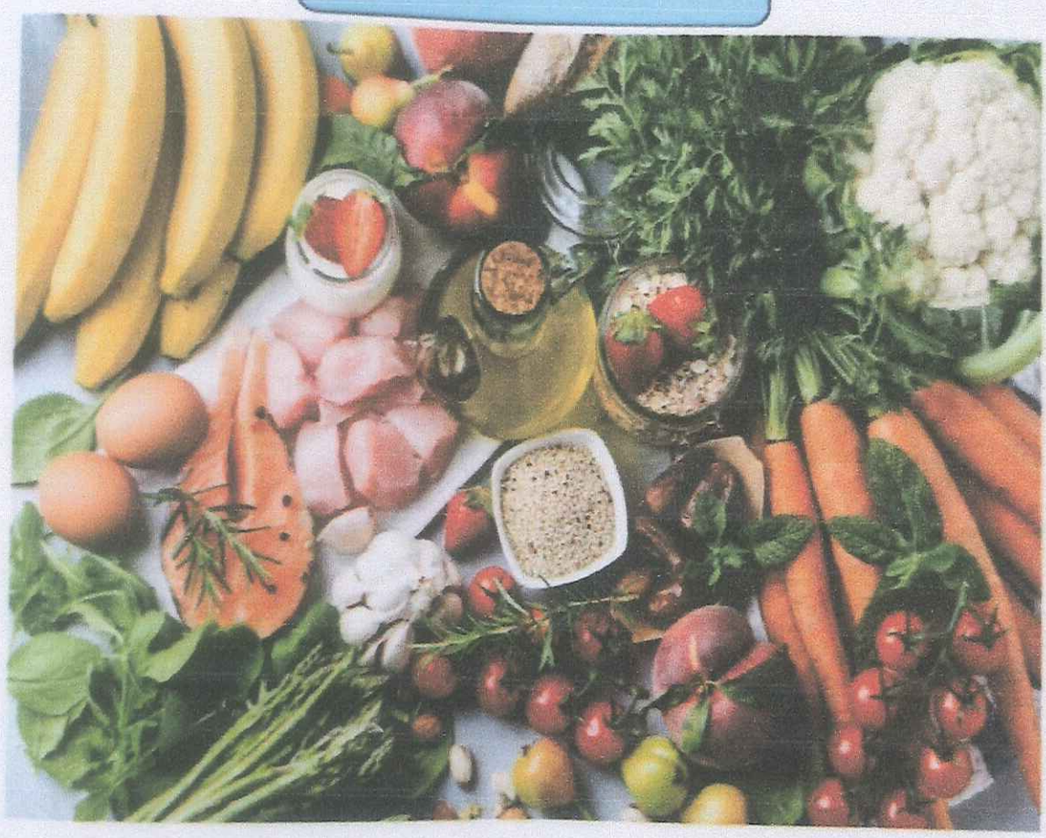
SOPORTE DE MATERIAL DE APOYO

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2024

ESTRATEGIA

ALIMENTACIÓN

SALUDABLE



GOBIERNO DE FLORIDABLANCA
ESE CLÍNICA GUANE
PIC