 <p>ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI</p> <p>DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA</p>	<p>MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)</p> <p>INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA</p>	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

TIPO DE INTERVENCIÓN

Sensibilización ☐ Capacitación ☐ Acompañamiento ☐ Seguimiento ☐ Jornada ☐

Otro, Cuál: REUNION

Virtual: ☒ Presencial: ☐ Individual: ☐ Colectiva: ☐

DATOS DEL ENTORNO

Educativo: ☐ Comunitario: ☒ Laboral: ☐ Institucional: ☒ Otro:

FECHA: 06/DICIEMBRE/2024 **HORA:** 4:00PM

LUGAR: <https://meet.google.com/uzf-nfgeb-wsy>

Nombre Representante del Escenario: No aplica

Teléfono: No aplica

COMUNA	INSTITUCIÓN	SEDE

1. DATOS GENERALES DE LA INTERVENCION:

Capacitación de hábitos saludable dirigido a los padres de familias del COLEGIO VERNOT


2. OBJETIVO:

Brindar educación sobre alimentación balanceada y hábitos saludables, destacando la importancia de los macronutrientes y micronutrientes, así como el impacto de un bajo consumo de sal en la salud.

3. CONTENIDOS:

- Alimentación balanceada/10 mensajes de las GABAS
- Loncheras saludables
- Macronutrientes y micronutrientes:
- Reducir el consumo de sal

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

- Recomendaciones generales y cierre

4. METODOLOGÍA:

- Reunión Virtual

5. DESARROLLO DE LA INTERVENCION:


Se da inicio de la capacitación en el horario pactado con las familias de los pasantes del colegio

Alimentación Balanceada

- **Definición:** Explicación de qué es una dieta equilibrada y sus beneficios para la salud.
- **Componentes esenciales:**
 - Carbohidratos: Fuente principal de energía. Ejemplos: arroz, pan integral, frutas.
 - Proteínas: Importantes para el crecimiento y reparación celular. Ejemplos: pollo, pescado, legumbres.
 - Grasas saludables: Apoyo en la absorción de vitaminas. Ejemplos: aguacate, aceite de oliva, frutos secos.
 - Fibra: Mejora la digestión. Ejemplos: verduras, frutas con cáscara, cereales integrales.
- **Plato saludable:** Explicación gráfica del plato dividido en proporciones adecuadas (mitad de verduras, un cuarto proteínas y un cuarto carbohidratos).

Macronutrientes y Micronutrientes

- **Macronutrientes:**
 - **Carbohidratos:** Fuentes de energía rápida. Diferenciar simples (azúcar) y complejos (cereales integrales).
 - **Proteínas:** Construcción y reparación de tejidos. Fuentes animales y vegetales.
 - **Grasas:** Diferenciar grasas saturadas, insaturadas y trans.
- **Micronutrientes:**
 - Vitaminas: Rol de las vitaminas A, C, D y su importancia para el sistema inmune, piel, huesos, etc.
 - Minerales: Hierro (prevención de anemia), calcio (huesos y dientes fuertes), zinc (reparación celular).
 - Fuentes alimenticias de cada micronutriente.

 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA	MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG) INFORME DE INTERVENCIONES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA	MMDS01.03.15.P002.F054	
		VERSIÓN	002

Importancia de las Loncheras Saludables

Una lonchera saludable asegura que los niños reciban los nutrientes necesarios para mantener su energía y concentración durante el día, promoviendo su crecimiento y desarrollo.

Principios de una Lonchera Saludable

1. **Equilibrio:** Incluir todos los grupos de alimentos: carbohidratos, proteínas, grasas saludables, frutas y vegetales.
2. **Variedad:** Ofrecer diferentes colores, texturas y sabores para mantener el interés.
3. **Porciones adecuadas:** Evitar excesos y ajustar las cantidades según la edad y las necesidades del niño.
4. **Bajo contenido de azúcares y grasas procesadas:** Evitar golosinas, snacks ultraprocesados y bebidas azucaradas.

Reducir el Consumo de Sal

- **Impacto del exceso de sodio:**
 - Relación con la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y renales.
- **Alternativas saludables:**
 - Usar especias, hierbas frescas, limón, vinagre para realzar el sabor.
 - Evitar alimentos procesados y enlatados altos en sodio.
- **Lectura de etiquetas:** Identificar el contenido de sodio en alimentos empaquetados.

Posteriormente se responden las preguntas por los participantes

Siendo las 5:10pm se da por finalizada la capacitación

6. RESULTADOS ALCANZADOS:


Se logró Realizar la capacitación programada con las familias del colegio vernot


Cumplimiento de objetivos:

se logró Realizar la capacitación y aclarar dudas sobre el tema

7. REGISTRO FOTOGRÁFICO

7.1. Evidencias Mecanismos de convocatoria:

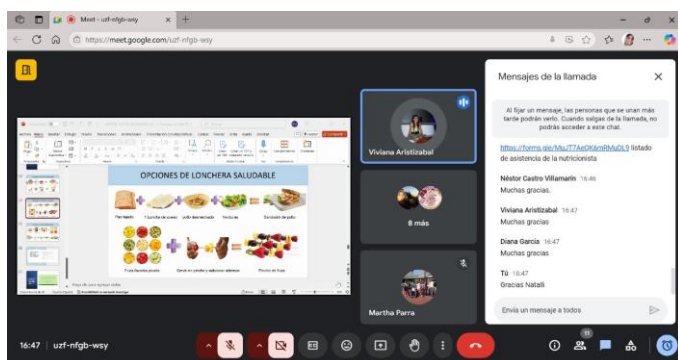
 <p>ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI</p> <p>DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA</p>	<p>MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION (MIPG)</p> <p>INFORME DE INTERVENCIÓNES DEL GRUPO SALUD PÚBLICA</p>		MMDS01.03.15.P002.F054
			<p>VERSIÓN</p> <p>002</p>



Meet
Reuniones en tiempo real de Google. Utiliza tu navegador para compartir tus videos, tu escritorio o tus presentaciones con compañeros de equipo y clientes.
meet.google.com

HABITOS SALUDABLES
Viernes, 6 de diciembre · 4:00 – 5:30pm
Zona horaria: America/Bogota
Información para unirse con Google Meet
Enlace de la videollamada: <https://meet.google.com/uzf-nfqb-wsy>

7.2. Evidencias del desarrollo



Nataly mera

Firma _____

Nombre: Natallie Mera
Cargo: Nutricionista