
 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	
Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa					

Tema: Laboratorio LISTO en Alimentación Saludable Localidad de Tunjuelito.

Dependencia (Dirección / Oficina)	Proceso
Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorialidad Subdirección Territorial Red Norte	Gestión Social en Salud



Objetivo	Fecha: 2 de diciembre de 2024		
Realizar un Laboratorio LISTO en Alimentación Saludable Localidad de Tunjuelito	Tipo de reunión	Asistencia Técnica:	
		Asesoría ()	Capacitación ()
		Orientación (x)	Acompañamiento ()
	Otro ()		
	Modalidad:	Presencial (X)	Virtual ()
	Lugar: Salón comunal San Carlos		
	Hora Inicio: <u>8:00 am</u> Hora Fin: <u>10:00 am</u>		
	Notas por: Julie Bustos Velandia		
	Próxima Reunión: No aplica		
	Quien cita: Gestión territorial Localidad de Tunjuelito		

TEMAS Y COMENTARIOS TRATADOS *

En el marco de un ejercicio de articulación gestión territorial en salud para la localidad de Tunjuelito, se concerta un ejercicio relacionado con alimentación consciente y saludable, el cual se desarrolla el 2 de diciembre del 2024 en el Salón comunal del Barrio San Carlos con el grupo de adulto mayor *La Fortaleza*. Este ejercicio se desarrolló a partir de un laboratorio LISTO (Laboratorio de innovación social en salud para todos) y estuvo orientado por la gestora poblacional Julie Bustos Velandia de la Dirección de Participación social de la Secretaría Distrital de Salud, además, apoyado por la profesional Adriana Galindo de la misma entidad. De esta sesión participaron 20 personas, este laboratorio se desarrolló de la siguiente manera.

Agenda:

1. Saludo y bienvenida
2. Ejercicio rompehielo
3. Información de Alimentación Saludable
4. Resolución de dudas
5. Cierre y despedida

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	
Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa					

Desarrollo del Laboratorio



1. Se saluda a los participantes del taller y se presenta cada uno de ellos
2. En el ejercicio rompehielo de presentación de los asistentes
3. Alimentación Saludable

El objetivo de este ejercicio pretendió socializar unas recomendaciones generales relacionadas con la alimentación saludable y su incidencia en la salud de los Bogotanos, describiendo los mensajes de las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana con un enfoque territorial y pedagógico de acuerdo con la población a la que está dirigido.

Se realizó una diferenciación entre la alimentación saludable y las recomendaciones que presentan las guías de la siguiente manera, la alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes e incluye alimentos ricos en nutrientes y la alimentación complementaria adecuada; proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes. Por su parte, según el ICBF y la FAO, las guías alimentarias son planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos con el fin de contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación; a través de mensajes comprensibles, que permitan a nivel familiar e institucional, realizar la mejor selección y manejo de los alimentos.

Finalmente, se menciona como debería ser la alimentación saludable y se mencionan los siguientes 5 pilares:

1. Completa: debe contener todos los macro, micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.
2. Equilibrada: debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales al ser combinados aporten la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y /o mantenimiento de la salud.
3. Suficiente en energía y nutrientes que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.
4. Adecuada: se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <small>SECRETARÍA DE SALUD</small>	PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	
Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa					

los individuos

5. 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

En última instancia, se realiza la revisión de los 9 mensajes que incorporan las Guías alimentarias, los cuales tienen que ver con: el consumo de lácteos y huevos de manera diaria; el consumo de frutas y verduras para el mejoramiento de la digestión; el consumo de 2 veces por semana de leguminosas para complementar la proteína que se consume diariamente; el consumo de vísceras sobre todo para mujeres y niñas; la reducción en el consumo de productos ultra procesados enfocado a población infantil; la disminución de adición de sal y azúcar a la alimentación diaria; el incremento del consumo de aguacate y otras fuentes vegetales de omega para cuidar la salud cardiaca y la realización de Actividad física de manera regular, mínimo 150 minutos semanales.

Mensajes compartidos:



¿Qué hacer para tener una alimentación saludable?

2 Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, **consume diariamente leche u otros productos lácteos y huevo**

1 + 2 al día

El huevo es fuente de proteína de alta calidad y es barato. En la alimentación diaria favorece la salud de músculos, dientes y huesos. En niñas y niños ayuda al crecimiento y en personas adultas sanas al buen funcionamiento del cuerpo.

Consumir todos los días **leche y productos lácteos** como yogurt, kumis y queso, dado su alto contenido de proteínas y calcio, favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en **niñas y niños**.

En **personas adultas** previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento de los huesos que nos expone a mayor riesgo de fracturas.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD

PLANEACIÓN Y CALIDAD
DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

ACTA DE REUNIÓN

Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8
---------	----------------	----------	---



Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa

3

Para una **buena digestión**
y prevenir enfermedades del **corazón**,
incluya en cada una de las comidas
frutas enteras y verduras frescas



Mejor Si...

- Piensa primero en una fruta o verdura cuando le dé hambre y no en alimentos de paquete.
- Consume tres colores diferentes de frutas y verduras en el día.
- Incluye frutas y verduras en las loncheras.
- Aprende a preparar ensaladas llamativas y agradables con verduras crudas y frutas.
- Aprovecha las que estén en cosecha y sean de la región.
- Dispone frutas y verduras listas para consumir en todos los lugares donde desarrolle su vida diaria.
- Cocina las verduras muy brevemente para evitar que pierdan sus nutrientes.



4

Para complementar su alimentación
consuma al menos **dos veces por semana leguminosas** como
frijol, lenteja, arveja y garbanzo



Mejor Si...

2 porciones de leguminosas a la semana = ricos nutrientes y fibra para la buena digestión

- Consume las leguminosas junto a cereales como arroz, arepa o pan, para obtener una proteína de mejor calidad.
- Incluye en el mismo tiempo de comida alguna fruta que tenga vitamina C, como naranja, limón, guayaba o mandarina, para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas.
- Evita consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- Deja las leguminosas en remojo con agua desde el día anterior para que se cocinen más rápido.
- Bota el agua del remojo, pues en ella quedan las sustancias no nutricionales que tienen las leguminosas, que pueden causar problemas digestivos a algunas personas.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD

PLANEACIÓN Y CALIDAD
DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

ACTA DE REUNIÓN

Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8
---------	----------------	----------	---



Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa

5

Para **prevenir la anemia**,
los niños, niñas, adolescentes y mujeres
jóvenes deben **comer vísceras**
una vez por semana



Mejor Si...

- Acompaña las vísceras con alimentos fuente de vitamina C, preferiblemente jugos naturales de naranja, mandarina, maracuyá o lulo, etc., para mejorar la absorción del hierro por parte del organismo.
- Consume también verduras de hoja verde, que son ricas en hierro, aunque este es menos absorbible.
- Compra y consume las vísceras el mismo día, si no tiene nevera en su hogar.

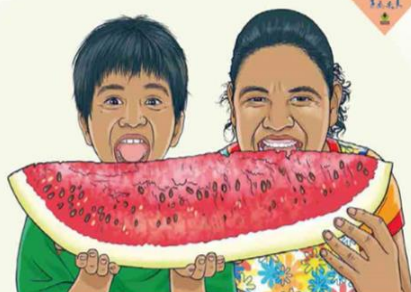


1 porción de
vísceras a la
semana
=
menos
anemia

Tabla Clínica de Anemia (García, 1998)
Adaptado de Leguizamón, 2011

6

Para mantener un peso saludable,
reduzca el consumo de
"productos de paquete", comidas rápidas,
gaseosas y bebidas azucaradas



Los **productos de paquete** (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.) y las comidas rápidas tienen altos contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcar.



Las **gaseosas** y los **jugos artificiales** tienen "calorías vacías", que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas.



Son **costosos** y crean adicción.



Estos productos **favorecen la aparición de diabetes**, hipertensión y enfermedades del corazón, el sobrepeso y la obesidad, la caries dental y la desmineralización ósea. Además, interfieren en la absorción de otros nutrientes.



Promueven la formación de **malos hábitos alimentarios** desde temprana edad y su consumo desestimula el consumo de alimentos saludables.





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE SALUD

PLANEACIÓN Y CALIDAD
DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD
SISTEMA DE GESTIÓN
CONTROL DOCUMENTAL

ACTA DE REUNIÓN

Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8
---------	----------------	----------	---



Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa



7

Para tener una **presión arterial normal**,
reduzca el consumo
de **sal** y alimentos como carnes embutidas,
enlatados y productos de paquete altos
en sodio.

Consejo

Para sazonar sin sal use canela, clavo de olor, menta, romero, yerbabuena, albahaca, cilantro, apio, perejil, tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, pimentón, vinagre, zumo o trozos de frutas aromáticas como mango, maracuyá, naranja, piña, fresas y limón.



8

Cuide su corazón,
consuma aguacate, maní
y nueces, disminuya el consumo de
aceite vegetal y margarina, evite grasas de
origen animal como mantequilla y manteca



Consejo saludable
Revise la etiqueta de los productos empacados y prefiera aquellos cuyos ingredientes sean grasas de origen vegetal.





procesados, contienen grasas perjudiciales que no se ven.

Mejor Si...

- Disminuye al máximo el consumo de preparaciones fritas, dentro y fuera de casa.
- Prefiere preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.
- No reutiliza el aceite para frituras.
- Come frecuentemente aguacate en todas las preparaciones posibles.
- Modera el consumo de margarina.
- Evita el uso de manteca y mantequilla, ya que estas grasas son las menos beneficiosas para su corazón.
- Usa aceites vegetales de un solo ingrediente.
- Reduce el consumo de galletas, helados y productos de paquete, porque contienen grasa.
- Prefiere las grasas líquidas sobre las sólidas.

Menos fritos y grasas
de origen animal
Más aguacate, nueces
y maní
=
corazón
saludable

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD</p>	<p>PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL</p>			
	<p>ACTA DE REUNIÓN</p>			
	<p>Código:</p>	<p>SDS-PYC-FT-001</p>	<p>Versión:</p>	

Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa

9

Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos **30 minutos** de actividad física



Mejor Si...

- Realiza actividades físicas de su agrado: desde caminar, pasando por bailar o nadar, hasta ir al gimnasio.
- Saca tiempo para realizar actividades al aire libre y en familia.
- Fomenta en niñas y niños el hábito por la actividad física, permitiéndoles elegir la actividad de su agrado.
- Reduce en su familia el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión y jugar videojuegos.
- Inicia su actividad física con ejercicios de bajo esfuerzo y aumenta su intensidad a medida que pasa el tiempo.
- En los edificios, prefiere las escaleras al ascensor.
- Cuando el trayecto es corto, prefiere caminar a tomar transporte público o utilizar el carro.
- Utiliza la bicicleta para transportarse.





Se cierra la reunión y el acta a las 10:00 am.

COMPROMISOS*

ACCIÓN	RESPONSABLE	FECHA

REVISIÓN Y APROBACIÓN DEL ACTA

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	CORREO	TELÉFONO	DIRECCIÓN/ OFICINA/	FIRMA
1	Julie Pauline Bustos Velandia	jpbustos@saludcapital.gov.co	3214940785	Secretaría de Salud – Dirección de Participación Social, Gestión territorial y transectorialidad	
2	Alix Adriana Galindo	aagalindo@saludcapital.gov.co	_____	Dirección de Participación Social, Gestión territorial y	



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD	PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL				
	ACTA DE REUNIÓN				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	
Elaborado por: Nury Leguizamon Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa					

				Transectorialidad	
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Nota: Cuando la asistencia es igual o superior a 10 personas, se debe hacer uso del formato Listado de asistencia a reuniones SDS-PYC-FT-002, según lineamiento SDS-PYC-LN-011

Evaluación y cierre de la reunión	
¿Se logró el objetivo? Si (X) No ()	Observaciones (si aplica) Se adjuntan listados de asistencia recolectados por la gestora territorial de la localidad.

* Se podrán incluir o eliminar filas de acuerdo con el requerimiento

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE SALUD</p>	<p>PLANEACIÓN Y CALIDAD DIRECCIÓN PLANEACIÓN INSTITUCIONAL Y CALIDAD SISTEMA DE GESTIÓN CONTROL DOCUMENTAL</p>				
	<p>ACTA DE REUNIÓN</p>				
	Código:	SDS-PYC-FT-001	Versión:	8	

Elaborado por: Nury Leguizamón Amaya / Revisado por: Alvaro Amado Camacho / Aprobado por: Juan Carlos Jaramillo Correa

TIPO DE DOCUMENTO	LOCALIDAD DE RESIDENCIA	NOMBRE Y APELLIDO	ORGANIZACIÓN	TELÉFONO	EDAD
CC.40028798	Tunjuelito	Susana Perez	GRUPO LA FORTALEZA	3204077187	53 AÑOS
CC.41704529	Tunjuelito	Isabel Rinco	GRUPO LA FORTALEZA	3232377285	69 AÑOS
CC.9136818	Tunjuelito	Luz Melo	GRUPO LA FORTALEZA	3124466175	68 AÑOS
CC.39710816	Tunjuelito	Blanca Carrillo	GRUPO LA FORTALEZA	3123296451	61 AÑOS
CC.21417941	Tunjuelito	Ana Julia Garcia	GRUPO LA FORTALEZA	3115574458	78 AÑOS
CC.36557361	Tunjuelito	Lina Teran	GRUPO LA FORTALEZA	3013091548	60 AÑOS
CC.51589146	Tunjuelito	Flor Rivera	GRUPO LA FORTALEZA	3202325710	63 AÑOS
CC.41655916	Tunjuelito	Rosa Parra	GRUPO LA FORTALEZA	3223730875	70 AÑOS
CC.20440788	Tunjuelito	Maria Rodriguez	GRUPO LA FORTALEZA	3202505333	65 AÑOS
CC.41649358	Tunjuelito	Maria Moreno	GRUPO LA FORTALEZA	3213607077	76 AÑOS
CC.41738481	Tunjuelito	Ana Sanchez	GRUPO LA FORTALEZA	3118947573	67 AÑOS
CC.51826268	Tunjuelito	Sucen Rodriguez	GRUPO LA FORTALEZA	3142876604	58 AÑOS
CC.41568257	Tunjuelito	Carlina Serna	GRUPO LA FORTALEZA	3002847353	76 AÑOS
CC.51866122	Tunjuelito	Maria Rivera	GRUPO LA FORTALEZA	3132373611	58 AÑOS
CC.35492372	Tunjuelito	Mary Luz Bohorquez	GRUPO LA FORTALEZA	3143570372	66 AÑOS
CC.52291315	Tunjuelito	Mireya Roncancio	GRUPO LA FORTALEZA	3123627218	51 AÑOS
CC.80255716	Tunjuelito	Andres Arcos	GRUPO LA FORTALEZA	3209963674	71 AÑOS
CC.52791189	Tunjuelito	Cristina Campos	GRUPO LA FORTALEZA	3125096809	43 AÑOS
CC.39716918	Tunjuelito	Raquel Cuero	GRUPO LA FORTALEZA	3135816189	60 AÑOS
CC.41680287	Tunjuelito	Miriam Buitrago	GRUPO LA FORTALEZA	3206987744	70 AÑOS