	PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

EJE ESTRATEGICO	ATENCION PRIMARIA EN SALUD				
LUGAR:	BARRIO MOCHILANGA	**FECHA**	01 DE ABRIL DEL 2025	**HORA INICIO**	08:00 A.M
				HORA FINAL	10:00 A.M
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**	**REUNION**	**CONCERTACION**	**CARACTERIZACION**	
	Reunión	**Capacitación**	**Otra/cual:**	SESION #1	
ACTIVIDAD	Realizar dos (2) ciclo de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 2 horas) con el mismo grupo las 9 sesiones cada grupo de 20 personas) para formar a mujeres y hombres residentes en los microterritorios priorizados, en tema estilos de alimentación saludables para la prevención de la diabetes.				
ENTORNO: MICROTERRITORIO:	COMUNITARIO				
OBJETIVOS:	Explorar los conocimientos previos de la población sobre alimentación saludable y sensibilizar sobre la importancia de adoptar hábitos alimentarios *para prevenir la diabetes.*				
POBLACIÓN OBJETIVO:	Mujeres y hombres residentes en microterritorio priorizado				
LOGROS:	✝ Conformación efectiva del primer grupo con asistencia completa. ✝ Participación activa y reflexiva de la comunidad. ✝ Identificación de mitos y conocimientos erróneos que serán abordados en futuras sesiones. ✝ Aceptación del cronograma propuesto y compromiso de asistencia.				
DIFICULTADES:	Durante el desarrollo de la sesión, se identifico como dificultad relevante en el barrio la presencia la presencia visible y continua del consumo y microtráfico de sustancias psicoactivas **(SPA).**				
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD					

- **PLANEACION: Socialización y concertación**

Al inicio del ciclo educativo, se llevó a cabo una reunión de concertación con presidente de la JAC del microterritorio priorizado y representantes comunitarios del Barrio Mochilanga para:

- Socializar los objetivos del proceso educativo.
- Establecer horarios, lugar y población meta.
- Coordinar la logística del encuentro.
- Se firmó el acta correspondiente con compromisos de participación por parte del equipo de salud y comunidad.

Se elaboraron y se enviaron oficios formales de invitación con días de anticipación a la referente de la dimensión de enfermedades no transmisibles (ANDREA GRISALES) y a la Secretaría de Salud Municipal (SILVIA PIZARRO) y presidente de la Junta de Acción Comunal (JAC) del barrio (CARLOS BOTELLO), con el fin de promover la apropiación territorial y el acompañamiento intersectorial.

Esta planeación permitió asegurar la logística básica, el compromiso de los asistentes y el fortalecimiento del trabajo colaborativo entre salud y comunidad.

INTRODUCCION

La diabetes mellitus tipo 2 es una de las enfermedades no transmisibles más prevalentes y con mayor impacto en la salud pública a nivel mundial. Su aparición está estrechamente relacionada con estilos de vida poco saludables, entre ellos, una alimentación inadecuada, el sedentarismo y el sobrepeso. En las últimas décadas, se ha evidenciado un preocupante aumento de casos en población joven, lo que hace urgente intervenir desde edades tempranas. Una alimentación saludable desempeña un papel fundamental en la prevención de la diabetes, ya que permite regular los niveles de glucosa en sangre, controlar el peso corporal y reducir los factores de riesgo asociados. Adoptar hábitos alimentarios equilibrados no solo previene esta enfermedad, sino que también contribuye al bienestar general, mejora el rendimiento escolar y fortalece el sistema inmunológico. Por esta razón, es indispensable fomentar en niños, adolescentes y jóvenes el conocimiento y la práctica de hábitos alimenticios saludables. Educar desde la escuela es una estrategia efectiva para desarrollar conciencia crítica frente al consumo de alimentos ultraprocesados y promover elecciones informadas que favorezcan la salud a largo plazo.

Esta iniciativa busca fortalecer las capacidades de los estudiantes para que reconozcan el valor de una buena alimentación y puedan incorporarla como parte esencial de su estilo de vida, siendo agentes de cambio en sus familias y comunidades.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La primera sesión se realizó el día 01 de abril del 2025 siendo las 08:00 a.m, donde tuvo una duración de dos horas y se desarrolló con una asistencia de 20 participantes del barrio Mochilanga donde fueron convocados en la casa del presidente del barrio. Se realizó la presentación del equipo profesional encargado de liderar el ciclo educativo, destacando la importancia de los estilos de alimentación saludables para la prevención de diabetes. Se explicó el propósito general del ciclo de sesiones, el cual está enmarcado en la Dimensión de Enfermedades No Transmisibles del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), al iniciar con la sesión #1 se realizó un Pre-Test para explorar conocimientos previos de los presentes.

Sesión #1

1. **Introducción y Sensibilización (70 min)**

Se inició con una bienvenida cálida y presentación del equipo facilitador, donde se establecieron acuerdos de respeto, participación activa y escucha. A través de un lenguaje accesible y adaptado a la realidad de los participantes, se plantearon reflexiones sobre los hábitos alimenticios que afectan directamente nuestra salud y bienestar, destacando la importancia de tomar decisiones informadas desde el entorno familiar y comunitario.

Posteriormente, se aplicó un **pretest** con el fin de conocer el nivel de conocimiento previo de los asistentes frente al tema de la alimentación saludable y su relación con la prevención de la diabetes. Esta herramienta permitió identificar vacíos y fortalecer aspectos claves en las siguientes sesiones. Seguidamente, se presentó el **cronograma completo de las nueve sesiones**, los temas a trabajar y los objetivos que se esperan alcanzar con el ciclo educativo. Una vez realizado el pretest, se llevó a cabo la sensibilización, donde se crearon espacios para que las personas reflexionaran sobre sus hábitos alimentarios y su impacto en la salud, con énfasis en la prevención de la diabetes. A través de actividades interactivas, se fomentó la conciencia sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada, destacando cómo las elecciones actuales pueden influir en su salud futura.

Durante la fase de **introducción y sensibilización**, se abordó de manera reflexiva la importancia de una alimentación equilibrada, adaptada a la realidad del entorno y con enfoque preventivo frente a enfermedades no transmisibles como la diabetes. Se promovió el diálogo con el grupo a partir de ejemplos cotidianos y preguntas guía que motivaron la participación activa. Se realizó una dinámica rompehielos participativo que ayudó a generar confianza y a crear un ambiente ameno y cooperativo. La jornada cerró con una breve **retroalimentación grupal**, donde los participantes compartieron sus impresiones y aprendizajes iniciales. Se les entregó un material didáctico como guía de repaso para fortalecer el contenido trabajado y motivarlos a continuar con el proceso formativo.

Temas tratados:

- Alimentación Saludable y Prevención de la Diabetes
- ¿Qué es la diabetes tipo 2?
- Relación entre Alimentación y Diabetes
- Beneficios de una Alimentación Saludable en la Prevención de la Diabetes
- ¿Por qué está aumentando en nuestra comunidad?

Alimentación Saludable y Prevención de la Diabetes

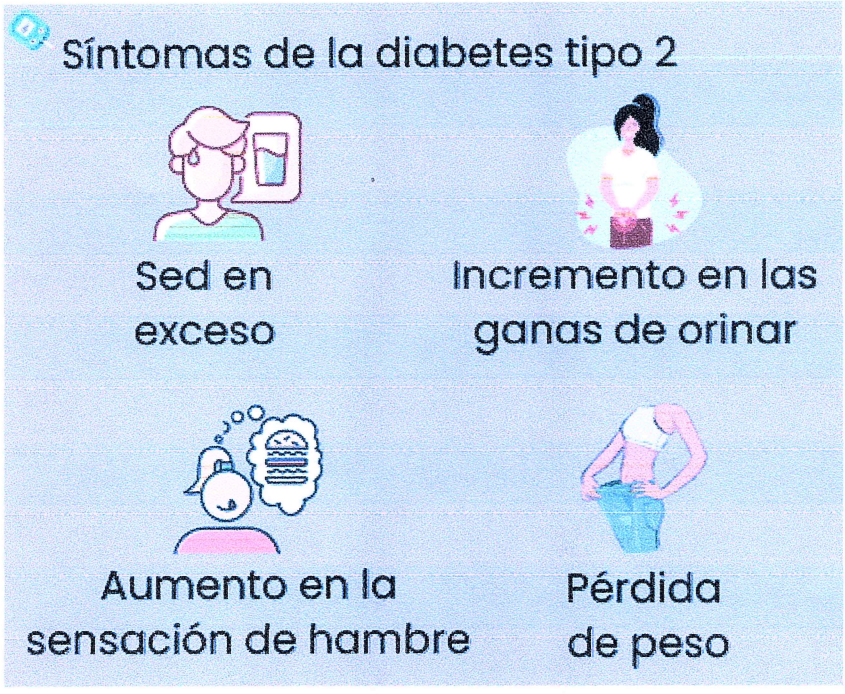
La alimentación saludable juega un papel fundamental en la prevención de la diabetes tipo 2, especialmente en la adolescencia, cuando se empiezan a formar los hábitos alimentarios que influirán en la salud futura. Aquí te dejo un resumen de los conceptos clave relacionados con la alimentación saludable y cómo contribuye a la prevención de la diabetes.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

La **diabetes tipo 2** es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo utiliza el azúcar (glucosa) como fuente de energía. En esta condición, el cuerpo no utiliza adecuadamente la insulina una hormona que permite que la glucosa entre a las células o no produce suficiente cantidad de ella. Como resultado, los niveles de glucosa en la sangre aumentan, lo cual puede causar complicaciones graves a largo plazo.

Características clave:

- Generalmente se desarrolla en adultos, aunque cada vez es más común en jóvenes.
- Está relacionada con **malos hábitos alimenticios**, **inactividad física**, **sobrepeso** y **predisposición genética**.
- Es prevenible y controlable con cambios en el estilo de vida, como una alimentación saludable, actividad física regular y seguimiento médico.



Relación entre Alimentación y Diabetes

Una dieta rica en alimentos procesados, azúcares refinados, y grasas trans puede elevar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Estos alimentos afectan la regulación del azúcar en la sangre, aumentando la probabilidad de que se desarrolle resistencia a la insulina.
Por otro lado, una alimentación saludable ayuda a mantener los niveles de glucosa estables, previene el sobrepeso y promueve el buen funcionamiento del cuerpo en general.

Principales Elementos de una Alimentación Saludable para Prevenir la Diabetes:

1. **Comer alimentos frescos y naturales:**
   - Priorizar frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras como pescado, pollo sin piel y legumbres.
   - Consumir fibra (en frutas, verduras y granos integrales), que ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y mejora la digestión.

2. **Evitar los azúcares añadidos:**
   - Limitar el consumo de bebidas azucaradas, golosinas, postres procesados y alimentos con alto contenido de azúcar.
   - Los azúcares refinados y los alimentos procesados pueden causar picos de glucosa, lo que aumenta el riesgo de resistencia a la insulina.

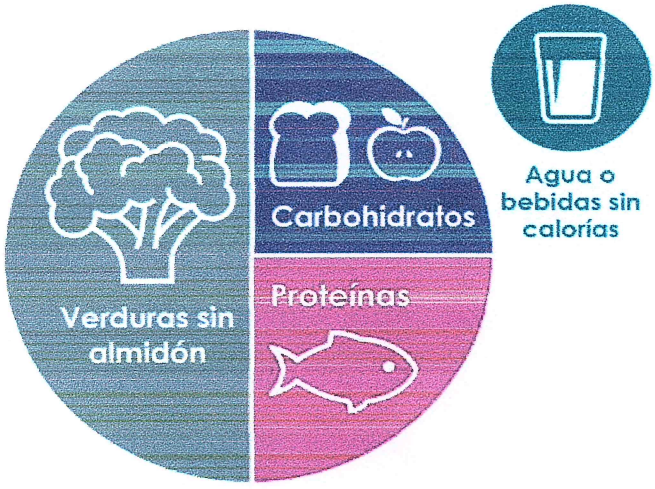
3. **Controlar el tamaño de las porciones:**

- Mantener un control sobre las porciones para evitar el sobrepeso, un factor importante en el desarrollo de la diabetes.
- Comer de manera equilibrada, evitando las grandes cantidades de alimentos ricos en calorías vacías.

4. **Incluir grasas saludables:**
   - Consumir grasas saludables como las presentes en aguacates, nueces, semillas y aceites vegetales (como el de oliva), que ayudan a reducir el riesgo cardiovascular y a mantener una buena salud metabólica.

5. **Mantenerse hidratado con agua:**
   - Evitar las bebidas azucaradas, preferir agua, infusiones sin azúcar y bebidas naturales sin aditivos.

6. **Realizar actividad física regularmente:**
   - Aunque no es parte directa de la alimentación, la actividad física tiene un papel importante en la prevención de la diabetes. Ayuda a mantener un peso saludable y mejora la eficiencia del cuerpo para usar la insulina.



Beneficios de una Alimentación Saludable en la Prevención de la Diabetes:

- **Control de peso:** Una dieta equilibrada contribuye a mantener un peso saludable, lo cual es crucial para reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

- **Mejor regulación del azúcar en la sangre:** Los alimentos ricos en fibra y nutrientes ayudan a regular la glucosa y mejorar la sensibilidad a la insulina.

- **Reducción de inflamación:** Alimentos ricos en antioxidantes (frutas, verduras, frutos secos) ayudan a reducir la inflamación, que puede contribuir al desarrollo de diabetes.

- **Prevención de enfermedades cardiovasculares:** Una alimentación saludable también previene otros problemas relacionados, como la hipertensión y el colesterol alto, que están asociados con un mayor riesgo de diabetes.

Adoptar una alimentación saludable no solo mejora nuestra salud en general, sino que es un pilar esencial para prevenir la diabetes tipo 2. A través de pequeños cambios en nuestros hábitos alimenticios, como reducir el consumo de azúcares y procesados, y aumentar la ingesta de alimentos frescos, podemos reducir significativamente el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Es fundamental tomar conciencia de lo que comemos y cómo nuestras decisiones alimenticias afectan nuestra salud a largo plazo.

¿Por qué está aumentando la diabetes en nuestra comunidad?
Durante la sesión, se abordó de manera profunda la creciente preocupación sobre el aumento de la diabetes en la comunidad, especialmente en los últimos años. Se identificaron varias causas y factores contribuyentes que están favoreciendo este fenómeno, tales como:

1. **Cambios en los hábitos alimenticios**: La transición de una dieta tradicional y casera a una más industrializada, rica en alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas, está afectando negativamente la salud de la población. El consumo excesivo de productos como refrescos, snacks y comidas rápidas ha incrementado significativamente, contribuyendo a un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

2. **Falta de educación nutricional**: Muchos de los miembros de la comunidad desconocen los beneficios de una alimentación equilibrada y las consecuencias a largo plazo de no cuidar su dieta. La falta de orientación adecuada sobre porciones, equilibrio y selección de alimentos saludables hace que se continúe con malos hábitos alimenticios sin ser plenamente conscientes de sus efectos.

3. **Sedentarismo y falta de actividad física**: En paralelo con los malos hábitos alimentarios, la falta de ejercicio es un factor crucial en el aumento de enfermedades como la diabetes. Las actividades sedentarias, especialmente el uso excesivo de tecnología y la falta de movilidad, contribuyen al aumento de peso y a la resistencia a la insulina, principales factores de riesgo para la diabetes.

4. **Acceso limitado a alimentos saludables**: En algunas comunidades, especialmente aquellas en áreas rurales o marginadas, el acceso a alimentos frescos y saludables es limitado, mientras que los productos procesados y altos en calorías son más accesibles y económicos.

5. **Estrés y factores emocionales**: El estrés crónico y los factores emocionales también juegan un papel importante en el aumento de la diabetes. En muchos casos, las personas recurren a alimentos altos en azúcar como una forma de manejar el estrés, lo que contribuye a un ciclo poco saludable.

Este tipo de enfoque ayuda a los participantes a entender que la diabetes no es una causa aislada, sino el resultado de varios hábitos y contextos en su vida diaria. Si te gustaría que profundice más o agregue detalles específicos, no dudes en decirlo.

2. **Realización del Pre-Test (30 minutos)**

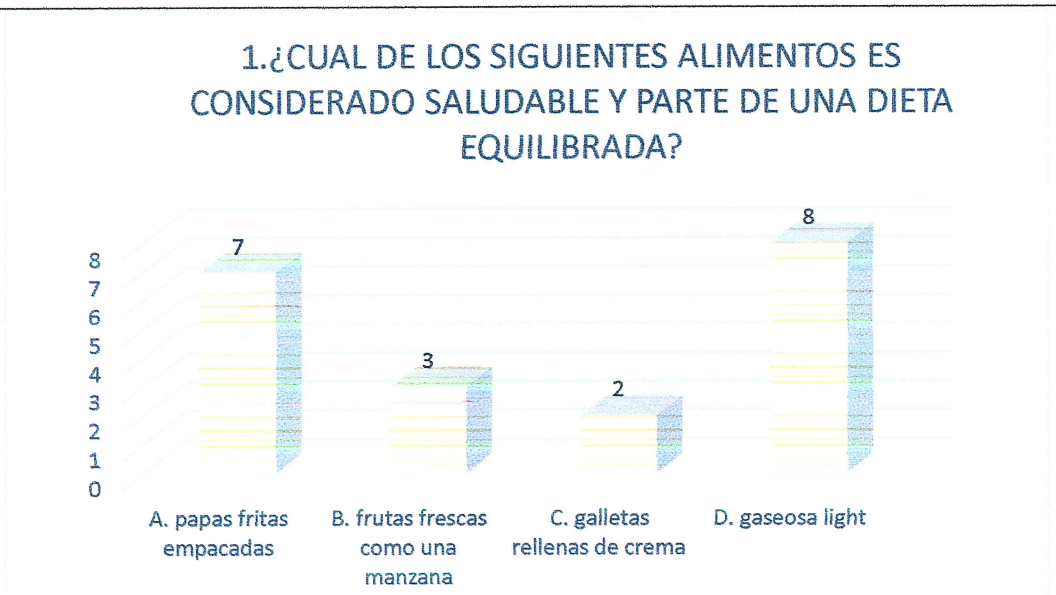
Se aplicó un cuestionario diagnóstico de selección múltiple a todos los participantes para conocer su nivel de conocimiento. Las respuestas fueron leídas en voz alta en algunos casos, con apoyo del equipo para registrar la información, durante la aplicación del pre-test al inicio de la sesión, se evidenció que la mayoría de los participantes presentan **un nivel bajo de conocimiento en temas relacionados con estilos de alimentación saludables para la prevención de diabetes.**

El pre-test permitió obtener un panorama claro sobre el nivel de conocimientos previos de las personas, y ayudó a definir las áreas en las que será necesario profundizar más durante el ciclo de educación. También permitió identificar percepciones erróneas sobre la alimentación y la diabetes que se abordarán en las siguientes sesiones.
Este diagnóstico inicial fue clave para garantizar que el ciclo educativo fuera adaptado a las necesidades reales de los estudiantes, asegurando su efectividad.

3. **Cierre y entrega de material educativo (20 minutos)**

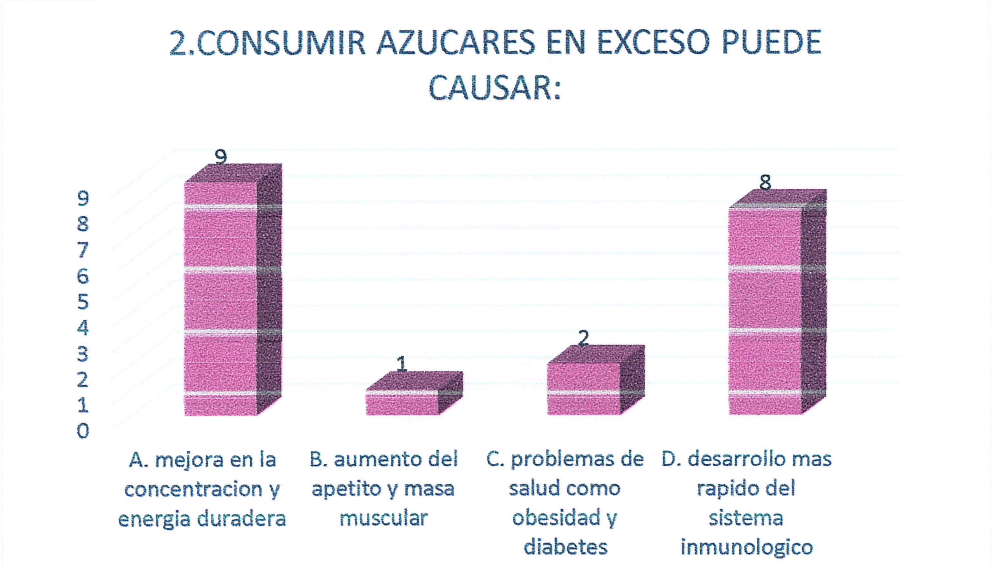
Al finalizar la sesión, se dedicaron los últimos 20 minutos a resumir los principales puntos tratados y proporcionar retroalimentación a los participantes sobre su participación y desempeño. Finalmente, se dejó un breve espacio para que las personas pudieran hacer preguntas o expresar dudas sobre los temas tratados. Esto permitió aclarar cualquier concepto que no estuviera claro y fomentar la participación activa, se despejaron dudas y culmino la sesión #1 siendo las 10:00 a.m, con una totalidad de 20 personas.

Tabulación del taller Pre-test



Como resultado del taller del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **1. ¿CUAL DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS ES CONSIDERADO SALUDABLE Y PARTE DE UNA DIETA EQUILIBRADA? 7** personas seleccionaron la opción A (papas fritas empacadas), **3** personas selecciono la opción B (frutas frescas como una manzana), **2** personas seleccionaron la opción C (galletas rellenas de crema) y **8** personas seleccionaron la opción D (gaseosa light).

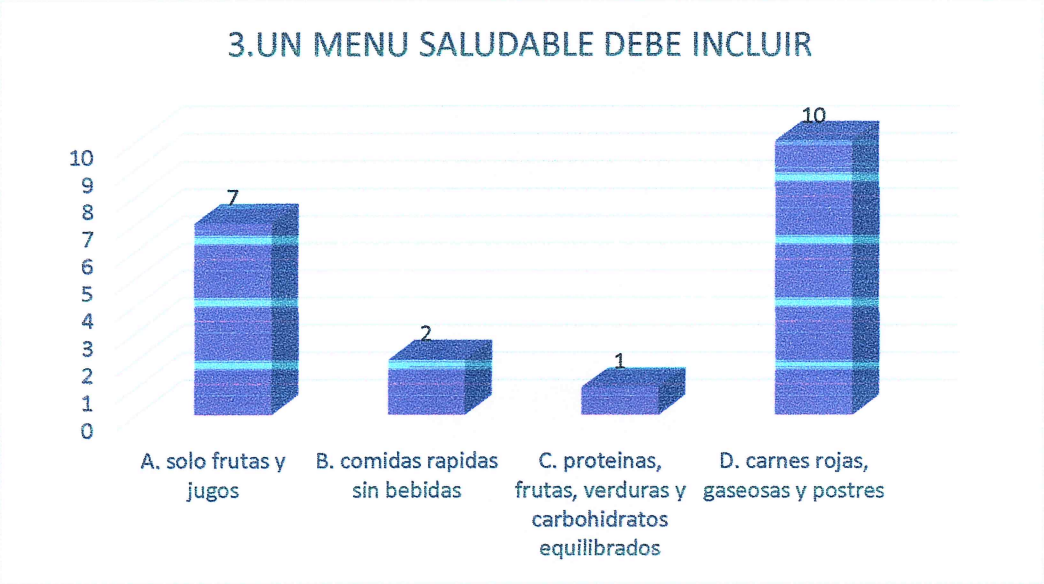
Se puede deducir que el PRE-TEST tienen muy bajo conocimiento ya que 3 personas seleccionaron la opción correcta la **B.**



Como resultado del taller del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **2. CONSUMIR AZUCARES EN EXCESO PUEDE CAUSAR: 9** personas seleccionaron la opción A (mejora en la

concentración y energía duradera), **1** persona selecciono la opción B (aumento del apetito y masa muscular), **2** personas seleccionaron la opción C (problemas de salud como obesidad y diabetes) y **8** personas seleccionaron la opción D (desarrollo más rápido del sistema inmunológico).

Se puede deducir que el PRE-TEST tienen poco conocimiento ya que 2 personas seleccionaron la opción correcta la **C.**

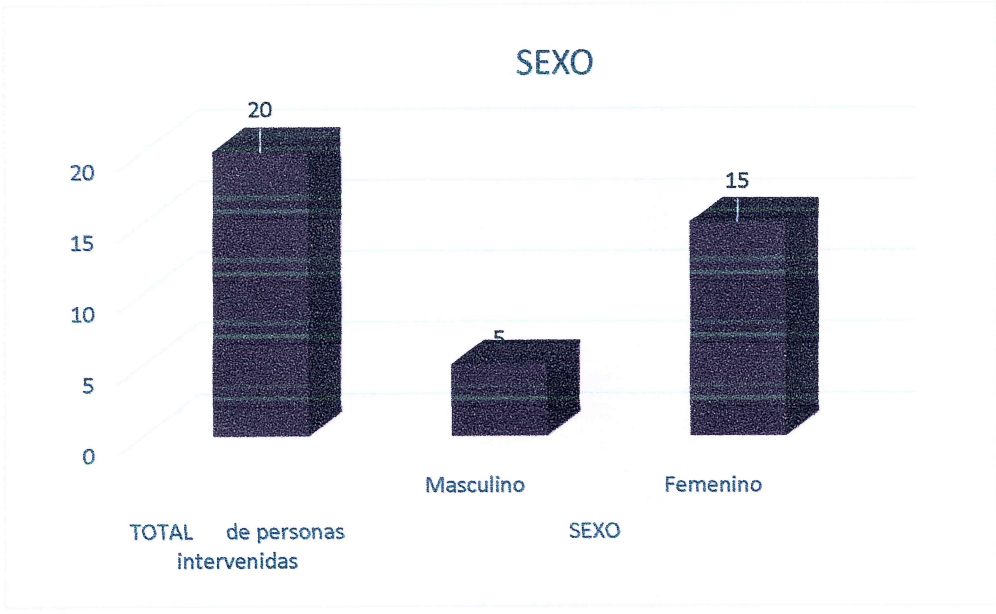


Como resultado del taller del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **3. UN MENU SALUDABLE DEBE INCLUIR, 7** personas seleccionaron la opción A (solo frutas y jugos), **2** personas selecciono la opción B (comidas rápidas sin bebidas) **1** personas selecciono la opción C (proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados) y **10** personas seleccionaron la opción D (carnes rojas, gaseosas y postres).

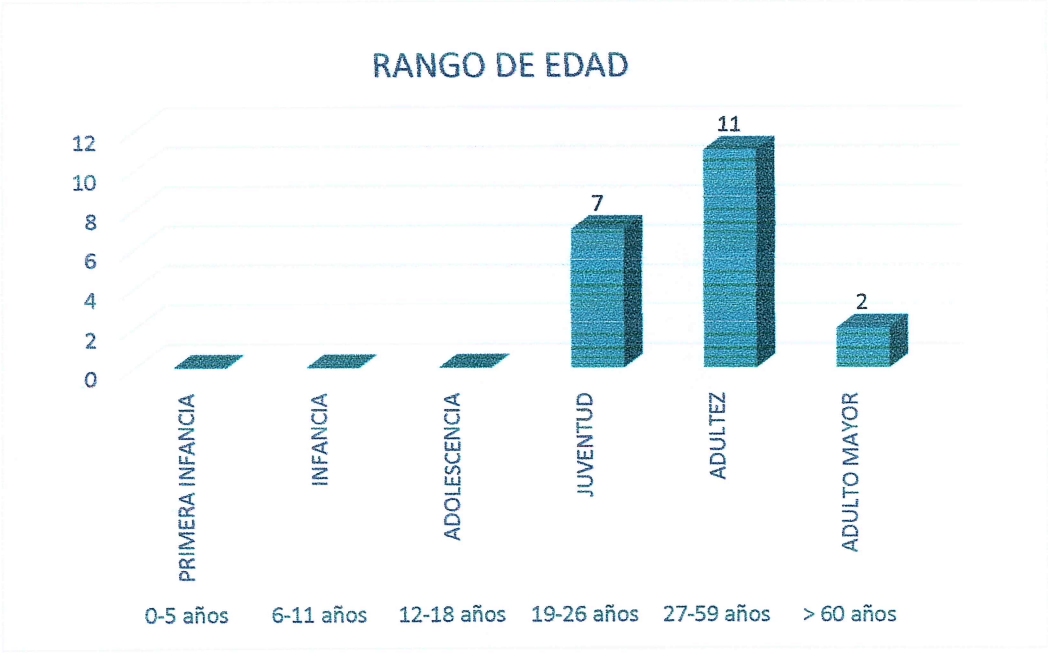
Se puede deducir que el PRE-TEST tienen muy bajo conocimiento ya que 1 persona selecciono la opción correcta la **C.**

CARACTERIZACION:
El total de personas intervenidas fue de 20 mujeres y hombres.

A continuacion hacemos una descripción grafica de las caracteristicas demográficas de la población intervenida.

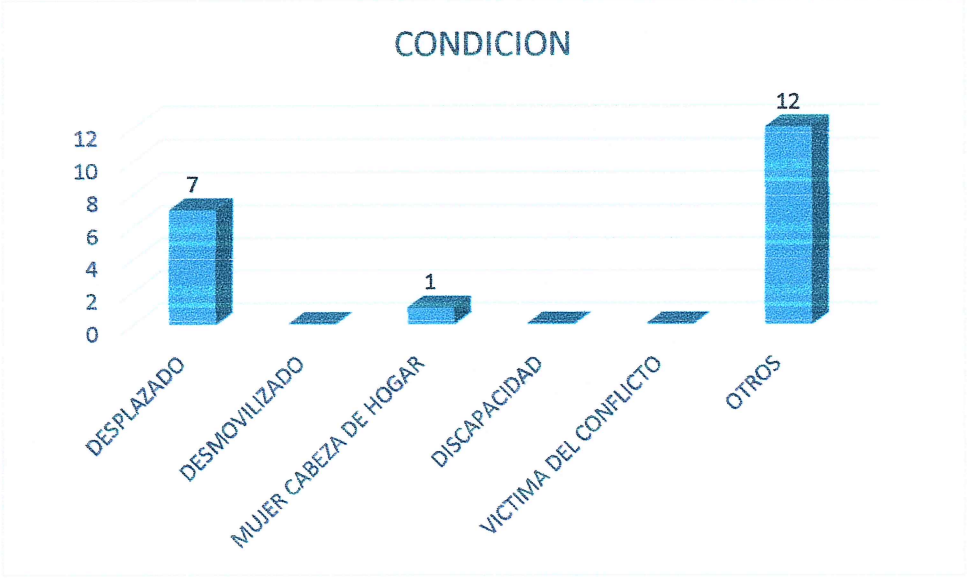


INTERPRETACION: La grafica muestra un total de 20 personas intervenidas de la cual la mayor parte 15 personas pertenecen al sexo Femenino y la menor parte con 5 personas al sexo Masculino.

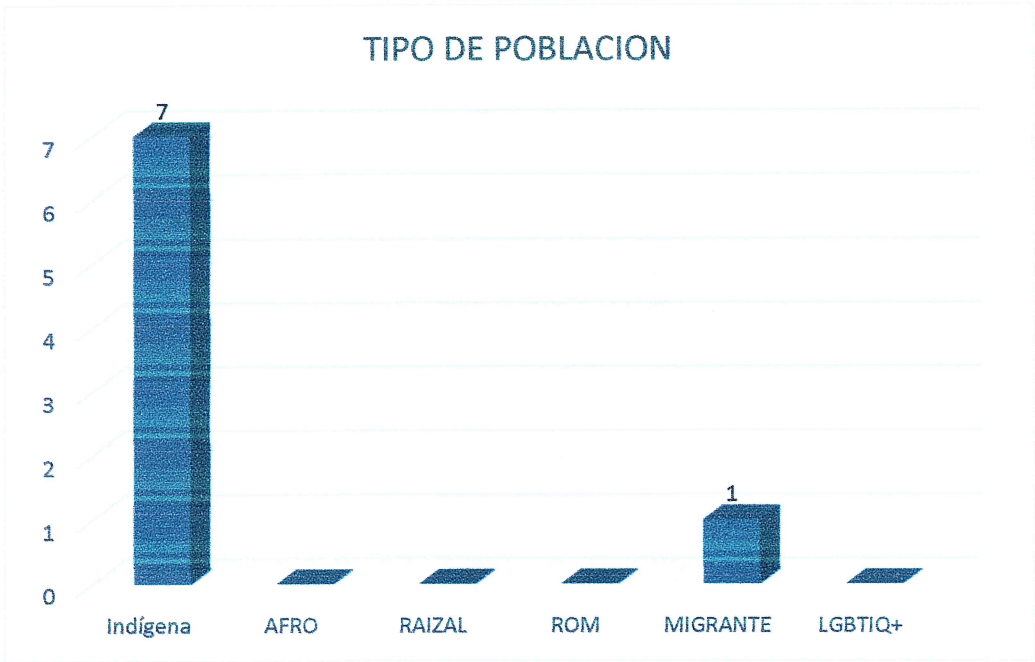


INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte de las personas 11 pertenecen al rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), seguido de 7 personas pertenecen al

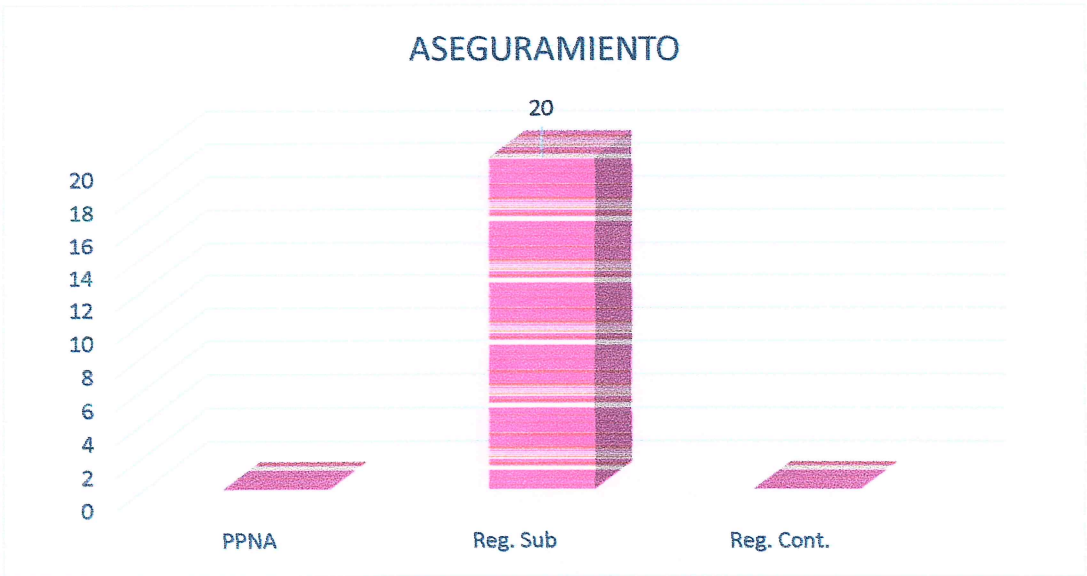
rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años) y la menor parte 2 personas pertenecen al rango de edad ADULTO MAYOR (60>).



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte pertenecen 12 personas a OTRAS CONDICIONES, seguido de 7 personas a CONDICION DESPLAZADO y la menor parte 1 personas pertenecen a MUJER CABEZA DE HOGAR.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la cual la mayor parte 7 personas pertenecen al tipo de población INDIGENA y 1 persona pertenece al tipo de población MIGRANTE.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 todas las personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIA FOTOGRAFICA SESION #1

ACTIVIDAD: Realizar tres (2) ciclo de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 2 horas) con el mismo grupo las 9 sesiones cada grupo de 20 personas) para formar a mujeres y hombres residentes en los microterritorios priorizados, en tema estilos de alimentación saludables para la prevención de la diabetes.

FECHA: 01/ABRIL/2025

LUGAR: BARRIO MOCHILANGA









	PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01 - 04 - 2025

NOMBRE: Liseth Gonzales.

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres

	PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01-04-2025

NOMBRE: Marcela Ulcuango.

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres

PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01 - 04 - 2025

NOMBRE: Ignacio Aleman.

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres

PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01 - 04 - 2025

NOMBRE: Lorena fernandez.

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres

	PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01 - 04 - 2025

NOMBRE: Yelnis Arias.

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres

	PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01-04-2025

NOMBRE: Jhonathan Parra

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres

PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025
ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
HOSPITAL SAN JOSE

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01-04-2025

NOMBRE: Cathi Bolaño.

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres

	PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01-04-2025

NOMBRE: Edwin torres.

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres

	PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01-04-2025

NOMBRE: Luz Elena Jimenez

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres

	PLAN DE INTERVENCION COLECTIVAS PIC 2025 **ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL** **HOSPITAL SAN JOSE**	

TALLER PRETEST: ESTILOS DE ALIMENTACION SALUDABLE PARA PREVENIR LA DIABETE

INSTRUCCIONES:

FECHA: 01 - 04 - 2025

NOMBRE: Ernan Pedroza

Este pretest está diseñado para evaluar el conocimiento general que tienes sobre temas de Estilos de Alimentación Saludable. Responde las preguntas lo mejor que puedas, no te preocupes por las respuestas correctas. Este es un espacio para aprender y reflexionar.

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos es considerado saludable y parte de una dieta equilibrada?

A. Papas fritas empacadas
B. Fruta fresca como una manzana
C. Galletas rellenas de crema
D. Gaseosa light

2. Consumir azúcares en exceso puede causar:

A. Mejora en la concentración y energía duradera
B. Aumento del apetito y masa muscular
C. Problemas de salud como obesidad y diabetes
D. Desarrollo más rápido del sistema inmunológico

3. Un menú saludable debe incluir:

A. Solo frutas y jugos
B. Comidas rápidas sin bebidas
C. Proteínas, frutas, verduras y carbohidratos equilibrados
D. Carnes rojas, gaseosas y postres