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: Consuelo Benitez

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: Blanca Diaz

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: Yudimeis 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: Diosa Fontalvo

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: Luis alberto

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: Sharys Negrete

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: Bleidys Nieves

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: Wiston Macea

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 Nieto

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: Dairys Cardenas

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

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL		HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E
NIT. 800.096.576-4		NIT: 824.000.425-6

MUNICIPIO: BECERRIL **LUGAR:** Mochilanga. **Fecha:** D: 01 M: 04 A: 2025 **Hora:** 8:00am

ACTIVIDAD: Realizado (2) ciclo de educacion y Comunicacion en salud cada acto minimo de 9 sesiones y Cada sesion de educacion colectiva tendrá una duracion de 2 horas) Con el mismo grupo las 9 sesiones Cada grupo de 20 Personas i para formar a mujeres y hombres residentes en los Microterritorios Priorizados, en tema estilos de alimentacion saludable para la Prevencion de la diabetes.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA FAMILIA	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	----	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Consuelo Benitez	57439593	CC	3116789258	X		60	Amadecasa		X			Mochilanga	X												X		Consuelo Benitez
2	Blanca Diaz	49610465	CC	N/A.	X		56	Amadecasa		X			"	X												X		Blanca Diaz
3	Yudi neis Cordoba	5057059	CC	3229503999	X		40	"		X			"						X							X		Yuddi
4	Diosa Fontalvo	1063958639	"	3218933775	X		35	"		X			"						X							X		Diosa fontalvo
5	Luz Alverto	1794848	"	3023590536		X	53	Desempleado		X			"						X	X						X		S
6	Sharys Negrete	1065667671	"	3145469773	X		19	Amadecasa		X			"						X	X						X		Sharys Negrete
7	Bleidys Nieves	11 24000153	"	3216802982	X		40	Recicladora		X			"	X												X		Bleidys Nieves
8	Wiston maceta	100 753 189	"	3145469773		X	29	Albanil		X			"						X							X		Wiston maceta
9	Marcela Nieto.	5761616	"	3228487296	X		24	Oficios.		X			"						X							X		Marcela N.
10	Dairys Cardenas	49610237	"	3213089192	X		26	Amadecasa		X			"						X							X		Dairys C.

*(PCD): Personas con Discapacidad
*LGBTIQ+: Iniciales de Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans, Travesti, Intersexual, Queer y otras identidades no incluidas en las anteriores

Becerril Cesar

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL	HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E
NIT. 800.096.576-4	NIT: 824.000.425-6

MUNICIPIO: BECERRIL **LUGAR:** Machilanga. **Fecha:** D: 01 M: 04 A: 2025 **Hora:** 8:00 am

ACTIVIDAD: Realiza dos (2) ciclos de educacion y comunicacion en salud cada ciclo minimo de 9 sesiones y cada sesion de educacion colectiva tendra una duracion de dos horas (2) en el mismo grupo las 9 sesiones cada grupo de 20 personas) para formar a mujeres y hombres residentes en los microterritorios priorizados, en temas estilos de alimentacion saludable para la prevencion de la diabetes.

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA FAMILIAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Liseth Gonzalez	29957780	CE	3122730135	X		24	Amadecasa		X			Machilanga						X	X			X			X		Liceth
2	Marisela Villafrán	1063590369	CC	3116988982	X		27	"		X			"	X						X						X		Marisela
3	Ignacio Aleman	12532662	CC	3117877598		X	75	N/A		X			"						X							X		Ignacio
4	Lorena Fernandez	24727536	"	3023590536	X		29	Amadecasa		X			"			X				X						X			Lorena
5	Yeinis Arias	1062809191	"	3116519230	X		32	Amadecasa		X			"	X						X						X			Yeinis
6	Jhonathan Parra	1062805507	"	3203419180		X	19	Estudiante		X			"						X							X			Jhonathan
7	Catin Bolaño	1065568899	"	3126066891	X		21	Amadecasa		X			"						X							X			Catin
8	Edwin Naves	12568896	"	3235564070		X	41	Of Varios		X			"						X	X						X			Edwin
9	Luz Elena Jimenez	1062832549	"	3146137101	X		29	Amadecasa		X			"	X												X			Luz Elena
10	Emeri Pedroza	1068548515	"	3185416886	X		24	Amadecasa		X			"	X												X			Emeri

*(PCD): Personas con Discapacidad
*LGBTIQ+: Iniciales de Lesbiana, Gay, Bisexual, Trans, Travesti, Intersexual, Queer y otras identidades no incluidas en las anteriores

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

REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

DIMENSIÓN	ACTIVIDAD	AREA		LUGAR	ENTORNO				TOTAL de personas intervenidas	SEXO		CICLO DE VIDA						CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA 0-5 años	INFANCIA 6-11 años	ADOLESCENCIA 12-18 años	JUVENTUD 19-26 años	ADULTEZ 27-59 años	ADULTO MAYOR > 60 años	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
ATENCION PRIMARIA EN SALUD	Realizar dos (2) ciclo de educacion y comunicacion en salud cada ciclo minimo 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.	X		BARRIO MOCHILANGA				X	20	5	15	0	0	0	7	11	2	7	0	1	0	0	12	7	0	0	0	1	0	0	20	0

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril – Cesar, 04 de Abril del 2025

Recibido 4-04-2025

Señor.

SILVIA PIZARRO

SECRETARIA DE SALUD

Asunto: Educación y comunicación a mujeres y hombres residentes sobre Consumo de Alimentos Saludables.

Cordial Saludo,

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 micro territorios priorizados, en tema estilos de alimentación saludables para la prevención de la diabetes.

Lugar: Cancha Mochilanga

Hora: 08:00 Am

Día: 08 de Abril del 2025

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

Cordialmente,

Yelenis P. Bruges
CC: 39.463.629

YELENIS P. BRUGES

Enfermera PIC

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril – Cesar, 04 de Abril del 2025

Señor.

ANDREA GRISALES

REFERENTE EJE NO TRANSMISIBLE

Asunto: Educación y comunicación a mujeres y hombres residentes sobre Consumo de Alimentos Saludables.

Cordial Saludo,

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 micro territorios priorizados, en tema estilos de alimentación saludables para la prevención de la diabetes.

Lugar: Cancha Mochilanga

Hora: 08:00 Am

Día: 08 de Abril del 2025

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

Cordialmente,

Yelenis P. Bruges
CC. 39.463.629

YELENIS P. BRUGES

Enfermera PIC

Recibí
04/04/2025
Andrea Grisales.
1065.598.479

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril – Cesar, 04 de Abril del 2025

Señor:

CARLOS BOTELLO

PRESIDENTE DE J.A.C DEL BARRIO MOCHILANGA

Asunto: Educación y comunicación a mujeres y hombres residentes sobre Consumo de alimentos saludables.

Cordial Saludo,

Realizar dos (2) ciclo de educacion y comunicaion en salud cada ciclo minimo 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.

Lugar: Cancha Mochilanga

Hora: 08:00 Am

Día: 08 de Abril del 2025

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

Cordialmente,

Yelenis P. Bruges
CC: 39.963.629

YELENIS P. BRUGES

Enfermera PIC

Carlos A. Botello P.
04-04-2025
Hora 3:00 PM

TEMA: REALIZAR DOS (2) CICLO DE EDUCACION Y COMUNICAION EN SALUD CADA CICLO MINIMO 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.	
Práctica saludable:	Promover la conciencia y las practicas de consumo de alimentación saludable , creando un espacio de confianza y comunicación abierta entre padres e hijos .
Grupo Objeto	El grupo objeto de los talleres de promoción de consumo de alimentos saludables son mujeres y hombre de los microterritorios priorizados
Objetivo de la actividad	Promover en los participantes conocimientos y habilidades para identificar alimentos saludables y adoptar practicas alimenticia que prevenga en el desarrollo de diabetes .
Tiempo estimado	120 minutos
Descripción de la actividad	**Desarrollo de la Actividad:** Consumo de alimentos saludables **Fecha:** 8:00 am **Dia**: 08/04/2025 **Lugar:** Instituto educativo Trujillo sede primaria **Duración:** 120 minutos Se da inicio a la actividad siendo las 8:00 am , realizando una recepción y bienvenida, esto con el fin de crear un ambiente cálido, seguro y respetuoso para los participantes. Me presento y se hace una breve explicación de los objetivos del taller y cómo se desarrollará. Se menciona la importancia de la participación activa y el respeto mutuo. Se les hace entrega de folleto de consumo de alimentación saludable esto con el objetivo de brindar información de la alimentación saludable . Esto se hace importante ya que así se logran conocer las creencias previas, nivel de información y posibles dudas y así se obtiene una referencia sobre el impacto que tendrá la actividad Se procede a realizar la introducción al tema y explicación del Contenido, esto se hace con el objetivo de brindar información del consumo alimentación saludable , con un tiempo aproximado de 80 minutos. El contenido que se dio a conocer fue la definición de alimentación saludable entre otros temas de suma importancia.

	Se realizo una discusión guiada, en donde se fomentaron preguntas y respuestas con los padres y demás asistentes, aclarando dudas y también generando reflexiones, siempre se utilizan ejemplos cotidianos con el fin de generar empatía y fácil comprensión. Como dinámica participativa para fomentar ambiente de confianza entre los padres, compartir experiencias y reflexionar sobre cómo pueden aplicar lo aprendido con sus hijos. Se comparten experiencias personales, el ambiente se torno bastante cómodo por lo que empezaron a realizar preguntas y expresaron sus dudad sobre el tema abordado, logrando despejar dudas y dejar claro el tema. Se da un breve espacio para asimilar la información en forma de pausa activa de mas o menos 10minutos. Se procede a sintetizar las ideas principales y reforzar puntos claves del taller. Se realiza el cierre a las 10:00 am con una reflexión final, dando agradecimientos por la participación a los padres y espacio cedido por la coordinadora.

Indicadores de logro	Al finalizar el taller, con los padres participantes se demostró haber adquirido conocimientos clave sobre el consumo de alimentación saludable
Materiales o insumos requeridos	Folletos

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

EJE ESTRATEGICO	ATENCION PRIMARIA EN SALUD				
LUGAR:	BARRIO MOCHILANGA	**FECHA**	08 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 #2			

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:	Promover en los participantes conocimientos y habilidades para identificar alimentos saludables y adoptar prácticas alimenticias que prevengan el *desarrollo de diabetes tipo 2.*
POBLACIÓN OBJETIVO:	Mujeres y hombres residentes en microterritorio priorizado
LOGROS:	✚ Reconocimiento de la importancia de los hábitos alimentarios desde la adolescencia, resaltando cómo las decisiones actuales impactan su salud futura. ✚ Mejora progresiva en la comprensión de los conceptos clave *relacionados con la prevención de la diabetes.* ✚ Apropiación del contenido por parte de los estudiantes mediante actividades prácticas (menús saludables, análisis de etiquetas).
DIFICULTADES:	No se encontró dificultad durante la sesión realizada.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

PLANEACION: 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 que asistan para el desarrollo de la sesión #2.

Objetivos Específicos:

- Reconocer los principales grupos de alimentos y su función en el cuerpo.
- Fomentar el consumo consciente de porciones adecuadas.
- Valorar la importancia del agua y la hidratación en la dieta diaria.
- Clasificar alimentos según su nivel de beneficio para la salud.

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:

El día 08 de abril del 2025 siendo las 08:00 a.m, se dio inicio a la sesión #2 donde fue convocada las personas en el patio de la casa de la secretaria de la JAC del barrio Mochilanga, un espacio previamente adecuado para garantizar comodidad y participación activa, contamos con la intervención de la jefe encargada de la dimensión.

SESION #2

1. **Bienvenida y retroalimentación sesión #1 (15 minutos)**

Al llegar, se les dio la **bienvenida cálida a los asistentes**, agradeciéndoles su compromiso con el proceso educativo. Se retomaron brevemente los puntos principales de la sesión anterior, permitiendo que los participantes expresaran qué aprendieron y cómo aplicaron esos conocimientos en su vida diaria. A través de preguntas orientadoras, las personas presentes compartieron qué aprendizajes recordaban, qué les llamó más la atención de la sesión anterior y si habían aplicado alguna recomendación en sus hogares. Esta actividad permitió evidenciar la apropiación de los contenidos iniciales y sirvió como punto de partida para introducir el nuevo tema.

Seguidamente, se introdujo el **tema central de la sesión: "Consumo de alimentos saludables"**, comenzando con una explicación sencilla y clara sobre los grupos de alimentos y cómo estos influyen en la salud, especialmente en la prevención de la diabetes tipo 2

2. **Socialización participativa (60 minutos)**

A través de una presentación ilustrada y apoyada con material visual por medio de video beam, se explicó:

- Clasificación de los alimentos (proteínas, carbohidratos, frutas, verduras, grasas saludables).
- Porciones recomendadas para adultos.
- Importancia del consumo de agua.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Una alimentación saludable debe ser **variada y balanceada**, incluyendo alimentos de todos los grupos en proporciones adecuadas. A continuación, se presenta la clasificación básica de los alimentos según su función en el cuerpo:

1. Proteínas
Función principal: Construcción y reparación de tejidos, músculos y órganos.
Ejemplos saludables:
- Huevo
- Pollo sin piel
- Pescado
- Lentejas, fríjoles, garbanzos
- Queso bajo en grasa
- Yogur natural

2. Carbohidratos
Función principal: Fuente principal de energía para el cuerpo, especialmente el cerebro.
Ejemplos saludables:
- Arroz integral
- Avena

- Plátano, yuca, papa
- Pan y galletas integrales
- Mazorca, arepa de maíz

Evitar el exceso de azúcares simples como gaseosas, dulces y productos ultraprocesados.

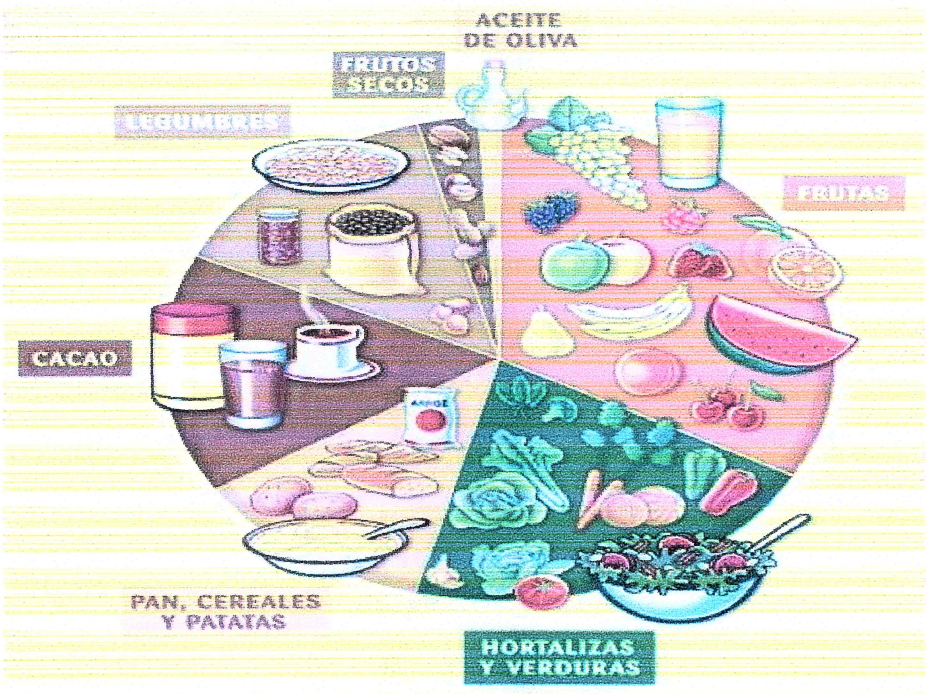
3. Frutas y Verduras
Función principal: Aportan vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
Recomendación: Consumir **5 porciones al día** (3 de fruta y 2 de verdura), de distintos colores.
Ejemplos saludables:

- Frutas: mango, guayaba, manzana, papaya, naranja
- Verduras: zanahoria, espinaca, tomate, brócoli, pepino

. Grasas saludables
Función principal: Aportan energía, ayudan a absorber vitaminas y protegen órganos vitales.
Ejemplos saludables:

- Aguacate
- Aceite de oliva o girasol en crudo
- Maní, nueces y semillas (en moderación)
- Pescados grasos (atún, sardina)

Evitar: Frituras, margarinas, embutidos y grasas trans.



PORCIONES ADECUADAS PARA ADULTOS

Una alimentación equilibrada no solo depende de qué comemos, sino cuánto comemos. Controlar las porciones ayuda a mantener un peso saludable y regular los niveles de azúcar en la sangre. La alimentación saludable no solo depende de los alimentos que elegimos, sino también de la **cantidad adecuada** que consumimos cada día. Muchas veces, en nuestra comunidad se cree que "comer bastante es comer bien", pero en realidad el exceso también puede afectar nuestra salud y aumentar el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión o el sobrepeso.

A continuación, se describen las porciones sugeridas diarias para un adulto promedio, basadas en una dieta saludable:

- **Frutas:** 2 a 3 porciones al día.
  Ejemplo: 1 manzana mediana o 1 taza de frutas picadas.
- **Verduras:** 3 a 5 porciones al día.
  Ejemplo: ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas.
- **Cereales y tubérculos (fuente de carbohidratos):** 4 a 6 porciones al día.
  Ejemplo: 1 taza de arroz cocido, 1 papa mediana o 1 tajada de pan integral.
- **Proteínas (carnes magras, huevos, leguminosas):** 2 a 3 porciones al día.
  Ejemplo: 1 huevo, 1 taza de lentejas cocidas o 90 g de carne.
- **Lácteos bajos en grasa:** 2 a 3 porciones al día.
  Ejemplo: 1 vaso de leche descremada o 1 taza de yogur natural sin azúcar.
- **Grasas saludables:** 2 a 3 porciones al día.
  Ejemplo: 1 cucharadita de aceite vegetal o ¼ de aguacate.
- **Agua:** al menos 6 a 8 vasos al día.

Estas porciones pueden ajustarse según el nivel de actividad física, edad y condiciones de salud específicas de cada persona.

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE AGUA

El agua es esencial para la vida y es el **mejor líquido para mantener el cuerpo hidratado y funcionando correctamente**, especialmente durante la adolescencia, etapa de crecimiento y alta actividad física y mental.
Consumir suficiente agua diariamente contribuye no solo a una buena salud general, sino también a la **prevención de enfermedades no transmisibles**, como la **diabetes tipo 2**, ya que reemplaza el consumo de bebidas azucaradas, uno de los principales factores de riesgo.

Beneficios del agua para la salud:

- Regula la temperatura corporal
- Ayuda a la digestión y absorción de nutrientes
- Elimina toxinas del cuerpo
- Mantiene la piel saludable
- Previene el estreñimiento
- Reduce el riesgo de deshidratación, fatiga y dolores de cabeza
- Favorece la concentración y el rendimiento escolar

⃠ ¿Por qué evitar bebidas azucaradas?

Gaseosas, jugos artificiales, energizantes y tés industrializados contienen grandes cantidades de azúcar, que:

- Elevan el riesgo de sobrepeso y obesidad
- Aumentan los niveles de glucosa en sangre
- Incrementan el riesgo de diabetes tipo 2 y caries dental

☑ Recomendaciones para adolescentes:

- Beber **6 a 8 vasos de agua al día** (más si hace calor o se hace ejercicio).
- Llevar siempre una **botella reutilizable** al colegio.
- Tomar agua entre comidas y al despertar.
- Elegir agua en lugar de jugos o gaseosas.

Recordemos: ¡El agua no tiene azúcar, no engorda y sí hidrata! Es la mejor opción para cuidar tu salud ahora y en el futuro.

3. ESTRATEGIAS SALUDABLES (25 minutos)

Durante este espacio, se presentaron ideas sencillas y prácticas para mejorar la alimentación diaria de las familias. Se destacaron ejemplos de **comidas balanceadas** usando ingredientes comunes en la región, como arroz, plátano, yuca, lentejas, huevos, frutas tropicales y verduras locales.
Se explicó cómo combinar **proteínas, carbohidratos y verduras** en un mismo plato, evitando los excesos y reduciendo el uso de fritos o productos ultraprocesados. También se reforzó la importancia de organizar los menús semanales en casa, aprovechando los alimentos de temporada y fomentando una alimentación variada y económica. Los participantes participaron activamente, compartieron ejemplos de sus propios hogares, y se motivaron a implementar al menos **un cambio positivo** en su alimentación familiar.

Desarrollo de la actividad:

1. **Introducción de estrategias saludables:**

Se presentó una breve explicación sobre cómo las decisiones alimentarias impactan la salud y el bienestar general. El énfasis fue en la importancia de hacer pequeños cambios que, a largo plazo, pueden tener un gran efecto en la prevención de enfermedades como la diabetes.

2. **Recomendaciones practicas:**

Se compartieron las siguientes estrategias saludables:

- **Llevar agua durante todo el día:**
  Se recomendó llevar una **botella de agua reutilizable** al colegio para asegurarse de estar bien hidratado durante las clases y actividades. Se explicó la importancia de beber al menos 6 a 8 vasos de agua al día para mantener el cuerpo hidratado y evitar bebidas azucaradas que aumentan el riesgo de diabetes.

- **Desayunar de manera equilibrada:**
  Se enfatizó la importancia de un desayuno nutritivo para comenzar el día con energía. Un desayuno saludable podría incluir una combinación de **frutas, proteínas** (como huevos o yogurt) y **carbohidratos complejos** (como avena o pan integral).
- **Incluir más frutas y verduras en cada comida:**
  Se sugirió agregar al menos **dos porciones de frutas o verduras** en cada comida, ya que estos alimentos son ricos en nutrientes y fibra, lo que favorece una buena digestión y la prevención de enfermedades.
- **Reducir el consumo de alimentos procesados:**
  Se explicó cómo los **alimentos ultraprocesados** (como las galletas, las papas fritas o las bebidas azucaradas) pueden contribuir al aumento de peso y a la desregulación de los niveles de glucosa. Se incentivó a los estudiantes a optar por **alimentos frescos y naturales**.
- **Tener refrigerios saludables:**
  Se ofrecieron ejemplos de **snacks saludables** como **frutas frescas, nueces, yogur natural** y **palitos de verduras** en lugar de golosinas o snacks procesados.

CIERRE Y RETROALIMENTACIÓN (20 MINUTOS)

Al finalizar la sesión, se realizó una dinámica participativa en la que los asistentes compartieron de forma espontánea lo que más les llamó la atención o aprendieron durante la jornada. La actividad permitió reforzar los mensajes clave sobre alimentación saludable y resolver dudas que surgieron durante el encuentro. Los participantes se mostraron receptivos y motivados a aplicar lo aprendido en su vida diaria y evitar el consumo excesivo de productos azucarados y ultraprocesados.

La sesión concluyó de manera satisfactoria a las **10:00 a.m.**, con el compromiso de continuar participando activamente en las siguientes sesiones del ciclo educativo, con la asistencia de 20 personas.

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.