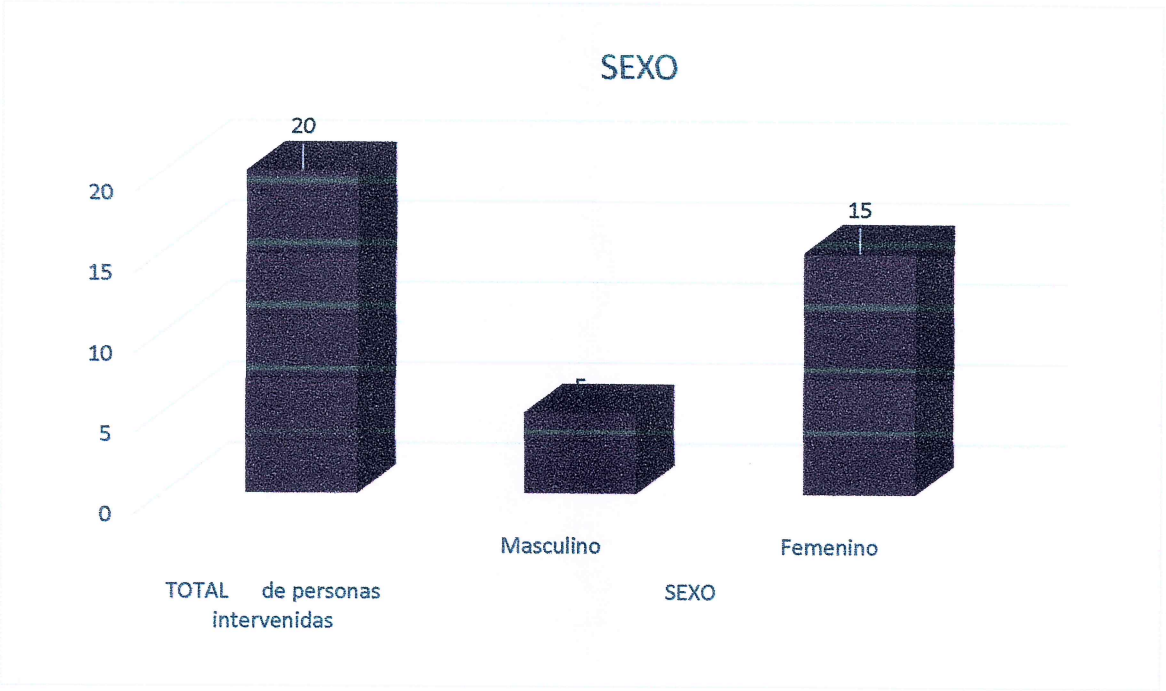
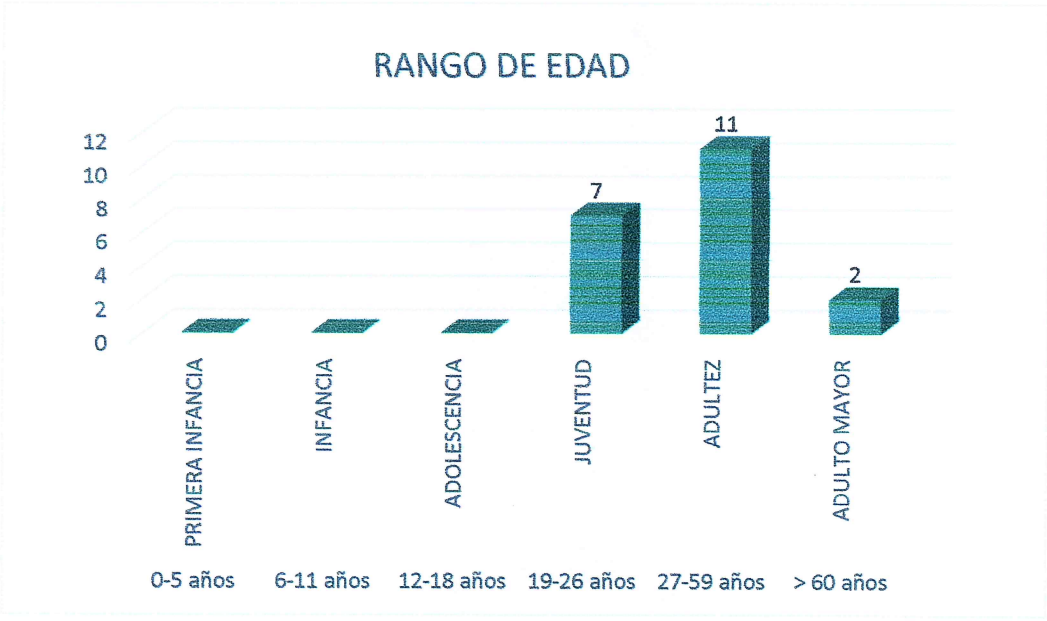
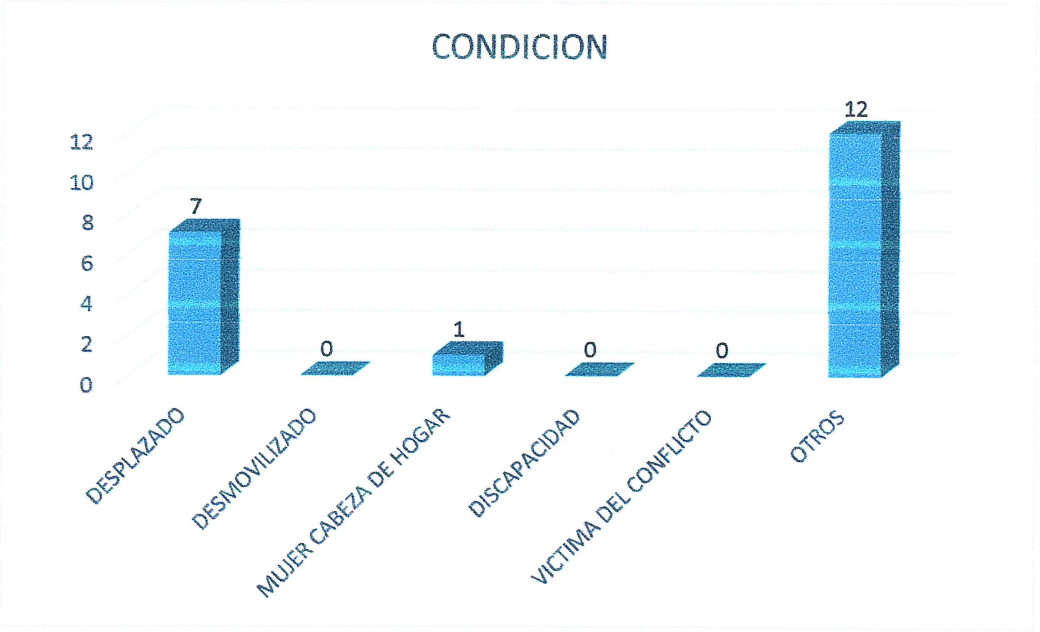


INTERPRETACION: La grafica muestra un total de 20 personas intervenidas de la cual la mayor parte 15 personas pertenecen al sexo Femenino y la menor parte con 5 personas al sexo Masculino.

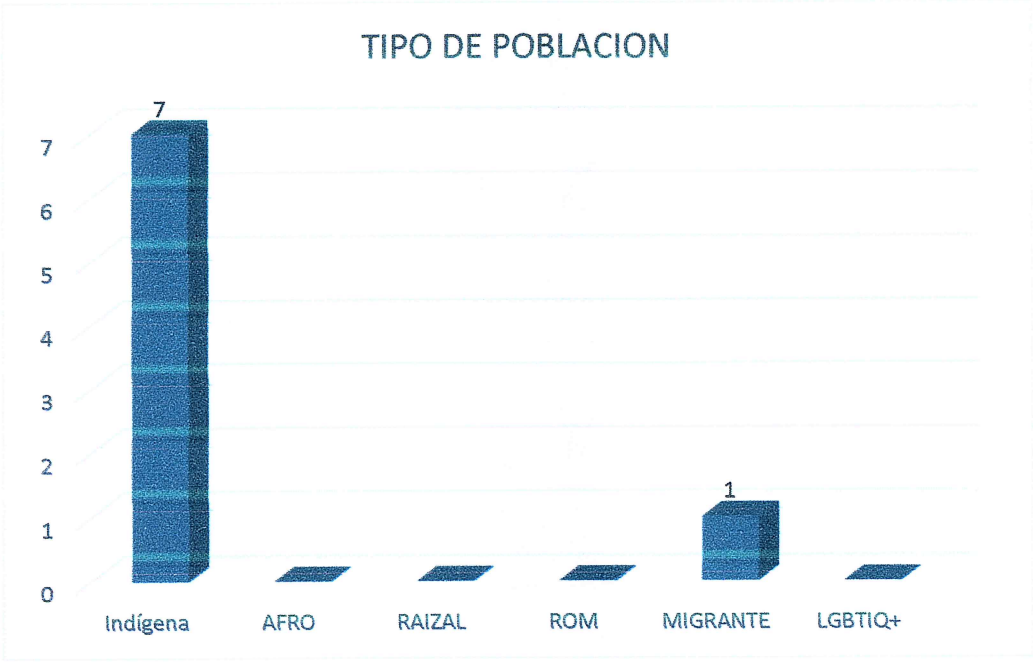


INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte de las personas 11 pertenecen al rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), seguido de 7 personas pertenecen al rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años) y la menor parte 2 personas pertenecen al rango de edad ADULTO MAYOR (60>).

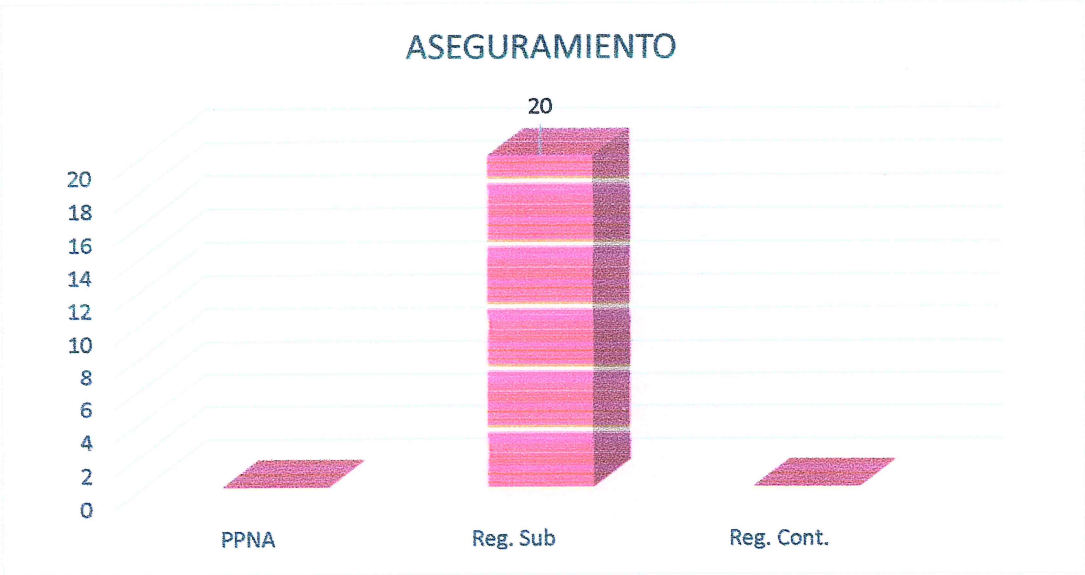


INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte pertenecen 12 personas a OTRAS CONDICIONES, seguido de 7 personas a CONDICION DESPLAZADO y la menor parte

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 #2

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: 08/ABRIL/2025

LUGAR: BARRIO MOCHILANGA









La Alimentacion Saludable

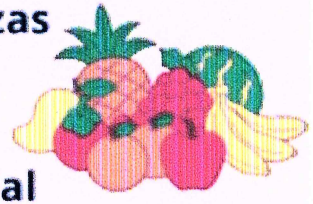


2025

PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR

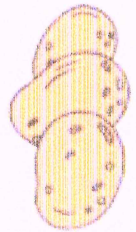
Mas:

-Frutas y hortalizas
-Legumbres
-Frutos secos
-Vida activa social



Cambiar a:

-Alimentos integrantes
-Agua
-Aceite de Oliva Virgen
-Alimentos de tempo-rada y proximidad



Sal:

-Azucares
-Carne roja y procesada
-Alimentos ultaprocesados

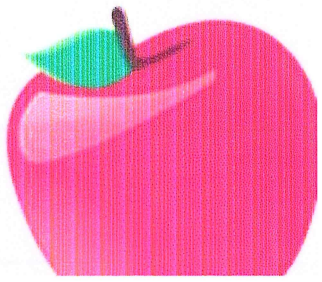






LA COMIDA

Tanto si se come en casa como en el comedor escolar, la comida suele ser la ingesta más importante del día en cuanto a variedad y cantidad de alimentos.



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

REGISTRO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** Mochilarga. | **Fecha: D:** 08 **M:** 04 **A:** 2025 | **Hora:** 8:00 am

ACTIVIDAD: Realiza 3 Ciclos de educacion y atencion en salud cada ciclo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendra una duracion de dos horas) con el mismo grupo las 9 sesiones cada grupo de 20 personas) para formar a mujeres y hombres residentes en los municipios priorizados, en el

META DEL PRODUCTO PTS: tema estilos de alimentación 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 DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Yenis Ares.	1062809191	CC	3116519230	X		32	Amadecasa		X			Machilanga	X						X						X		Yenis.
2	Jhonathan Pava	1062805507	CC	3209419180		X	19	Estudiante		X			11						X								X		Jhonathan
3	Catri Bolaño	1065568899	CC	3126066891	X		21	Amadecasa		X			11						X								X		Catri
4	Edwin torres.	12568896	11	3235564070		X	41	Oficios		X			11						X	X							X		Edwin
5	Luz Elena Jimenez	1062812549	11	3146137101	X		29	Amadecasa		X			11	X													X		Luz Elena
6	Ernen Pedroza	1068545 75	11	3185416886	X		24	Amadecasa		X			11	X													X		Ernen
7	Liseth Gonzalez	29757780	11	3122730135	X		24	11		X			11						X	X				X			X		Liceth
8	Marsela Villafane	1063590369	11	3116998982	X		27	11		X			11	X						X							X		Marsela
9	Ignacio Aleman	12532662	11	3117977598		X	75	N/A.		X			11						X								X		Ignacio
10	Lorena fernandez	24727536	11	3023590536	X		29	Amadecasa		X			11			X				X							X		Lorena

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

REGISTRO DE ASISTENCIA | Página 2 de 2

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** Mochilanga | **Fecha: D:** 08 **M:** 04 **A:** 2025 | **Hora:** 8:00 am

ACTIVIDAD: Realizado (2) Ciclo de educación y comunicación en salud Cada acto mínimo de 9 sesiones y Cada sesión de educación colectiva Tendrá una duración de 2 Horas) Con el mismo grupo los 9 sesiones de Cada grupo de 20 personas (Para) Formar a mujeres y hombres residentes en los Microterritorios priorizados, en tema estilos de alimentación Saludable para la prevención de los

META DEL PRODUCTO PTS: 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 DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Luis Alberto	17948428	CC	3023590536		X	53	Desempleado		X			Mochilanga						X	X							X		Consuelo Benitez
2	Sharys Negrete	1065667671	CC	3145469773	X		19	Amadecasa		X			"						X								X		Blanca Diaz
3	Bleidys Nieves	1122400153	CC	3216802982	X		40	Recicladora		X			"	X													X		Yuddi
4	Wiston Maceo	1007538189	CC	3145469773		X	29	Albañil		X			"						X								X		Diosa Fontalvo
5	Marcela Nieto	5761616	CC	3208487296	X		24	OF. Varios		X			"						X								X		Sharis Negrete
6	Dairys Cardenas	49610237	CC	3213289192	X		26	Amadecasa		X			"						X								X		Bleidys Nieves
7	Consuelo Benitez	57439593	CC	3167892588	X		60	Amadecasa		X			"	X													X		SI
8	Diosa Fontalvo	1063958639	CC	3218933775	X		35	Amadecasa		X			"						X								X		Wiston Maceo
9	Blanca Diaz	49610465	CC		X		56	Amadecasa		X			"	X													X		Marcela N
10	Yudineis Gonzales	5057059	CC	3228503979	X		40	Amadecasa		X			"						X	X							X		Dairis C

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	Indigena	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, 10 de Abril del 2025

Recibido 10-04-2025

Señor.

SILVIA PIZARRO

SECRETARIA DE SALUD

Asunto: Educación y comunicación a mujeres y hombres residentes sobre Porque no Consumir Azucares en Exceso.

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: 14 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

Becerril – Cesar, 10 de Abril del 2025

Señor.

ANDREA GRISALES

REFERENTE EJE NO TRANSMISIBLE

Asunto: Educación y comunicación a mujeres y hombres residentes sobre Porque no Consumir Azucares en Exceso.

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: 14 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

Recibí
10/04/2025
Andrea Grisales
1.065.584.479

YELENIS P. BRUGES

Enfermera PIC

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril – Cesar, 10 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 Porque no Consumir Azucares en Exceso.

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: 14 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

Carlos A. Botello P.
04-10-2025
Hora 9:30 AM

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 por que no consumir azúcar en exceso , creando un espacio de confianza y comunicación abierta entre padres e hijos .
Grupo Objeto	El grupo objeto de los talleres de promoción de por que no consumir azúcar en exceso 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 del por que no consumir azúcar en exceso .
Tiempo estimado	120 minutos
Descripción de la actividad	**Desarrollo de la Actividad:** Por que no consumir azúcar en exceso **Fecha:** 8:00 am **Dia :** 14/04/2025 **Lugar:** Cancha mochilanga **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 por que no consumir azúcar en exceso 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 por que no consumir azúcar en exceso , con un tiempo aproximado de 80 minutos. El contenido que se dio a conocer fue la definición del por que no consumir los alimentos con exceso de azúcar 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 por que no consumir azúcar en exceso .
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**	14 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 #3		

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:	❖ Sensibilizar sobre los efectos negativos del consumo excesivo de azúcares en la salud. ❖ Identificar alimentos y bebidas que contienen azúcares añadidos. ❖ Fomentar hábitos de consumo consciente y responsable.
POBLACIÓN OBJETIVO:	Mujeres y hombres residentes en microterritorio priorizado
LOGROS:	❖ Los participantes reconocieron la diferencia entre los tipos de azúcar y su presencia oculta en alimentos procesados de consumo frecuente. ❖ Se fortalecieron conocimientos sobre las enfermedades relacionadas al alto consumo de azúcar como diabetes, obesidad, caries y enfermedad hepática. ❖ Se promovieron prácticas saludables como la lectura de etiquetas, la reducción de bebidas azucaradas y el reemplazo por frutas y agua natural.

DIFICULTADES:	Durante el desarrollo de la sesión se identificaron algunas dificultades relacionadas con la participación de ciertos asistentes.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **PLANEACION:** En el marco del desarrollo de las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), y dando continuidad al Ciclo de Educación y Comunicación en Salud orientado a las personas del Barrio Mochilanga, se planificó la Sesión #3, titulada. Para ello, la jefe encargada de la dimensión Vida Saludable y Condiciones No Trasmisibles, con días anticipados convoco por medio de oficios formalmente a los entes gubernamentales como secretaria de salud (SILVIA PIZARRO), referente de la dimensión (ANDREA GRISALES) y al presidente de la JAC del barrio de Mochilanga (CARLOS BOTELLO), con el fin de fortalecer la articulación interinstitucional, brindar respaldo técnico a la actividad y promover la participación activa en los procesos educativos de prevención de enfermedades no transmisibles.

Objetivos Específicos:

- Identificar fuentes comunes de azúcares añadidos en la dieta diaria.
- Explicar los efectos negativos del azúcar en la salud metabólica.
- Promover el consumo consciente de alimentos con bajo contenido de azúcar.
- Incentivar hábitos de lectura de etiquetas nutricionales.

INTRODUCCION

El consumo excesivo de azúcar se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles, especialmente **la diabetes tipo 2**, una condición que puede prevenirse en gran medida con cambios en el estilo de vida y hábitos alimentarios.

En esta sesión, se invitó a los estudiantes a reflexionar sobre la cantidad de azúcar que consumen diariamente de forma inconsciente a través de bebidas azucaradas, postres, alimentos procesados y productos de panadería. Se explicó de forma clara y dinámica cómo el cuerpo procesa el azúcar, cómo se eleva la glucosa en sangre y qué sucede cuando este consumo es sostenido en el tiempo.

También se abordó el impacto del azúcar en la salud dental, la energía y el estado de ánimo, lo que permitió un abordaje integral y cercano a su vida cotidiana. Se usaron ejemplos prácticos, se mostraron envases reales de productos conocidos por los estudiantes, y se realizó una comparación visual entre el contenido de azúcar recomendado y el presente en ciertos alimentos populares.

Además, se habló del papel de la industria alimentaria, la publicidad y la falta de educación nutricional como factores que dificultan elecciones saludables, motivando así un pensamiento crítico frente a lo que consumen a diario.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

El día 14 de abril del 2025 siendo las 08:00 a.m, fueron convocados el microterritorio priorizado del barrio Mochilanga, para dar seguimiento a la sesión #3, se inició con una breve retroalimentación de la sesión anterior, permitiendo recordar conceptos clave. Se incentivó la participación espontánea con preguntas guía, contamos con la intervención de la jefe encargada de la dimensión.

SESION #3 TEMA: PORQUE NO CONSUMIR AZUCARES EN EXCESO

1. **Bienvenida y retroalimentación (15 minutos):**

Al inicio de la sesión, se dio una cordial bienvenida a las personas presentes, generando un ambiente propicio para el aprendizaje participativo. Se inició con una dinámica breve en la que las personas presentes compartieron lo más significativo aprendido en la sesión anterior, relacionada con el consumo de alimentos saludables. Esta estrategia permitió activar conocimientos previos, identificar los aprendizajes más recordados y generar una conexión entre lo trabajado y el nuevo tema a tratar. La (jefe de enfermería) resaltó y valoró las intervenciones de los estudiantes, reforzando conceptos clave sobre los grupos de alimentos y la importancia de la variedad nutricional. Además, se socializó el objetivo principal de la sesión 3 y se incentivó la participación activa durante toda la jornada.

2. **Introducción al tema y socialización (50 minutos):**

se abordaron los siguientes contenidos:

1. ¿Qué es el azúcar? ¿Qué tipos existen?
2. Alimentos con alto contenido de azúcar y su consumo cotidiano.
3. Relación entre el consumo de azúcar y enfermedades como diabetes, caries, hígado graso y sobrepeso.

¿QUÉ ES EL AZÚCAR? ¿QUÉ TIPOS EXISTEN?

El azúcar es un tipo de carbohidrato simple que el cuerpo utiliza como fuente rápida de energía. Cuando consumimos azúcar, el cuerpo lo transforma en glucosa, que es el combustible principal para el funcionamiento del cerebro y los músculos. Aunque es necesaria en pequeñas cantidades, el consumo excesivo puede tener consecuencias negativas para la salud.

Tipos de azúcar:

1. **Azúcares naturales:**
   Se encuentran de forma natural en alimentos como:
   - ✓ **Frutas** (fructosa)

- ✓ **Leche** (lactosa)
- ✓ **Verduras**

Estos azúcares están acompañados de nutrientes, fibra y agua, lo que los hace más saludables y mejor procesados por el organismo.

2. **Azúcares añadidos:**
Son aquellos que se agregan durante el procesamiento o preparación de alimentos y bebidas, como:
   - ✓ Jarabes (jarabe de maíz, jarabe de glucosa)
   - ✓ Azúcar blanco o moreno
   - ✓ Miel y panela (aunque sean naturales, también cuentan como azúcares añadidos si se usan en exceso)

   Estos no aportan nutrientes, sólo calorías vacías, y su consumo excesivo está relacionado con enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2, caries dental y enfermedades cardiovasculares.

3. **Azúcares libres:**
Este término incluye tanto los azúcares añadidos como los que están presentes en jugos, miel y jarabes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda reducir su consumo al mínimo posible, idealmente menos del 10% de las calorías diarias.

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR:

1. **Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, bebidas energizantes):**
   - ✓ Estas bebidas son uno de los principales vehículos de azúcares añadidos en la dieta de los adolescentes. Un refresco común de 600 ml puede contener hasta 13 cucharaditas de azúcar, mucho más de lo que se recomienda consumir en todo un día.
   - ✓ A menudo, los jóvenes consumen estas bebidas no solo por su sabor, sino por su publicidad y disponibilidad. El alto contenido calórico y bajo valor nutricional de estas bebidas puede contribuir al aumento de peso, además de elevar los niveles de glucosa en sangre.

2. **Productos de pastelería y panadería (panes dulces, galletas, tortas, donuts):**
   - ✓ Estos alimentos son comunes en los refrigerios, especialmente en la escuela o en actividades sociales. Aunque no siempre se perciben como "dulces", contienen cantidades significativas de azúcares refinados y grasas trans.
   - ✓ Por ejemplo, una galleta o un pan dulce puede tener entre 3 a 6 cucharaditas de azúcar, lo que equivale a un alto porcentaje de la cantidad diaria recomendada para un adolescente.

3. **Cereales de desayuno:**

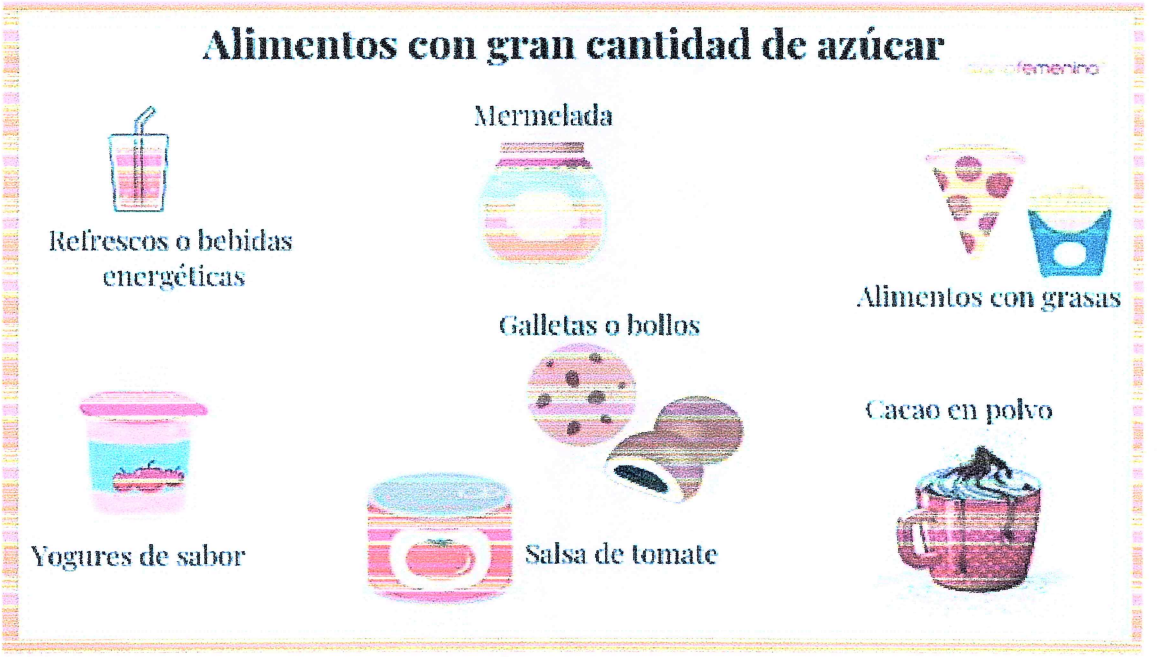
- ✓ A menudo, los cereales que se publicitan como "saludables" contienen grandes cantidades de azúcar para mejorar su sabor. Un tazón de cereal de este tipo puede contener hasta 2 o 3 cucharadas de azúcar, además de otros aditivos que pueden afectar la salud digestiva y metabólica.
- ✓ La combinación de azúcar refinado y carbohidratos refinados, como en estos cereales, hace que el azúcar se absorba rápidamente en el torrente sanguíneo, generando picos de glucosa que pueden contribuir a la resistencia a la insulina si se consume en exceso.

4. **Salsas y aderezos comerciales (kétchup, mayonesa, aderezos para ensaladas):**

- ✓ Aunque no se consideran "dulces", estos productos pueden contener azúcares añadidos. El kétchup, por ejemplo, puede tener hasta 1 cucharadita de azúcar por cada cucharada.
- ✓ Se debe enseñar a los estudiantes a leer las etiquetas de estos productos para tomar decisiones informadas y evitar el consumo excesivo de azúcar en cada comida.

5. **Comidas rápidas y snacks empaquetados (papas fritas, nachos, frituras):**

- ✓ Muchos de estos alimentos contienen no solo grasas saturadas y sal, sino también azúcares añadidos. Aunque el azúcar no es lo primero que asociamos con estos productos, las papas fritas o nachos suelen tener azúcares como parte de sus ingredientes.
- ✓ Estos productos aumentan el riesgo de obesidad y, a largo plazo, de diabetes tipo 2, ya que tienen un alto índice glicémico, lo que eleva rápidamente los niveles de glucosa en sangre.



A través de la socialización y ejemplos concretos, los estudiantes pudieron comprender que el azúcar añadido no solo está en los postres o en lo que comúnmente consideramos "dulces", sino también en muchos productos cotidianos. Este conocimiento les permitirá tomar decisiones más saludables al momento de elegir qué comer y beber, reduciendo su exposición al exceso de azúcar.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR:

1. **Diabetes tipo 2:**

   - ✓ El consumo constante y elevado de azúcar provoca que el cuerpo tenga picos frecuentes de glucosa en sangre. Con el tiempo, el páncreas, que es el encargado de producir insulina (la hormona que regula el azúcar en la sangre), puede volverse menos eficiente. Esto puede resultar en la resistencia a la insulina, un precursor directo de la diabetes tipo 2.
   - ✓ La diabetes tipo 2 está fuertemente vinculada a una dieta rica en azúcares y carbohidratos refinados. Esta enfermedad crónica afecta la capacidad del cuerpo para regular los niveles de glucosa, lo que a su vez aumenta el riesgo de complicaciones cardiovasculares, daño renal, y problemas en los nervios.

2. **Caries dental:**

   - ✓ Los azúcares son la principal fuente de alimento para las bacterias que habitan en la boca. Cuando estas bacterias digieren el azúcar, producen ácidos que descomponen el esmalte dental, lo que lleva a la formación de caries.
   - ✓ Un consumo excesivo de alimentos azucarados, como golosinas, refrescos y jugos, especialmente entre los adolescentes, aumenta el riesgo de desarrollar caries dental. Las caries no solo afectan la estética dental, sino que también pueden generar infecciones y dolor.

3. **Hígado graso (esteatosis hepática):**

   - ✓ El consumo excesivo de azúcar, especialmente de azúcares refinados como la fructosa (presente en los jarabes y bebidas azucaradas), puede sobrecargar al hígado. Este órgano convierte la fructosa en grasa, lo que con el tiempo puede llevar a la acumulación de grasa en el hígado, condición conocida como hígado graso.
   - ✓ El hígado graso es una de las principales causas de enfermedades hepáticas crónicas y, si no se controla, puede llevar a daños permanentes en el hígado, como la cirrosis o el cáncer hepático.

4. **Sobrepeso y obesidad:**

   El exceso de azúcar en la dieta contribuye a un aumento en el consumo calórico total sin aportar nutrientes esenciales, lo que puede generar un desequilibrio energético. Este desequilibrio provoca un aumento en la grasa corporal, lo que lleva al sobrepeso y la obesidad.

La obesidad, especialmente cuando se acumula en la zona abdominal, es un factor de riesgo para diversas enfermedades no transmisibles, incluyendo la diabetes tipo 2, hipertensión, problemas cardiovasculares, y trastornos metabólicos.

Conclusión:
El consumo excesivo de azúcar es uno de los principales factores de riesgo modificables para una serie de enfermedades crónicas, muchas de las cuales tienen su inicio en la adolescencia. Concienciar a los jóvenes sobre estos riesgos y fomentar hábitos alimenticios saludables es esencial para prevenir estas condiciones de salud y mejorar la calidad de vida a largo plazo.

3. Estrategias saludables (25 minutos):

Durante este espacio, se compartieron con los participantes recomendaciones útiles y fáciles de aplicar para reducir el consumo de azúcar en su vida diaria. Se fomentó el cambio de hábitos a través de opciones prácticas y accesibles, tales como:

- **Reemplazar bebidas azucaradas** como gaseosas y jugos artificiales, por agua potable o jugos naturales preparados sin azúcar añadida.
- **Aprender a leer etiquetas nutricionales**, identificando el contenido de azúcar en los productos procesados para tomar decisiones más informadas en el momento de comprar.
- **Fomentar la preparación de postres caseros** a base de frutas frescas, como alternativas más saludables y nutritivas, evitando el uso de azúcar refinada o endulzantes artificiales.

Estas estrategias fueron bien recibidas por el grupo, ya que se contextualizaron con ejemplos cotidianos y adaptados a los productos comunes en la región.

Enfoque participativo:

Durante esta actividad, se fomentó el diálogo abierto con las personas, quienes compartieron sus propios hábitos y recibieron orientación individualizada según su contexto y posibilidades. Se promovió el pensamiento crítico frente a la publicidad de productos "light" o "saludables" que en realidad contienen altos niveles de azúcares.

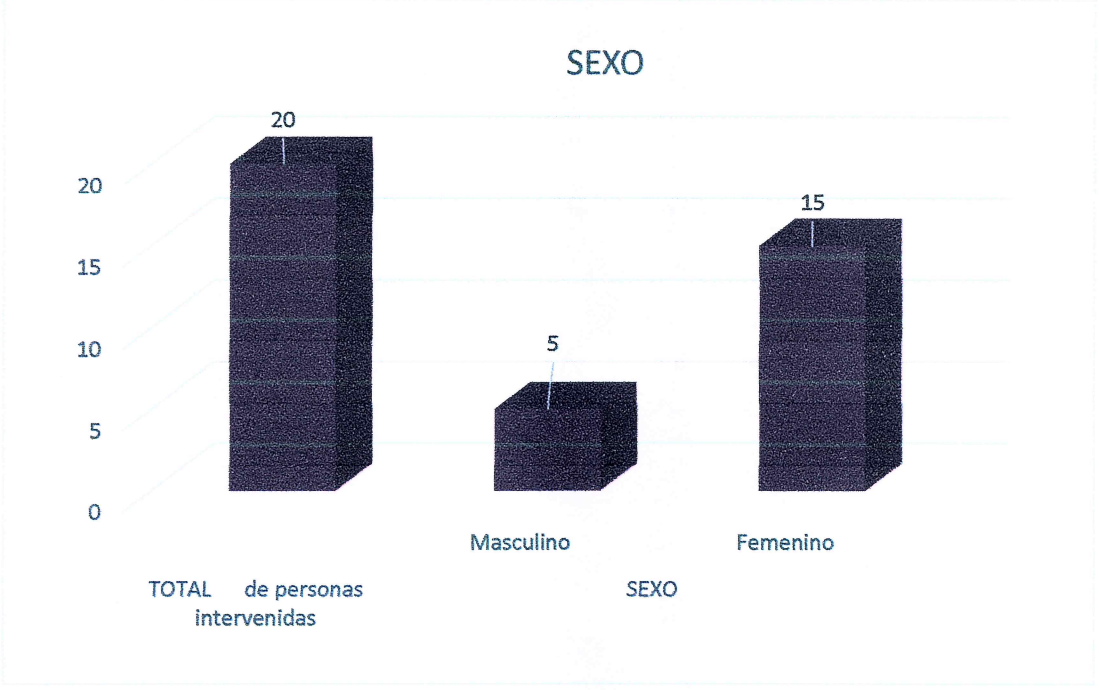
4. Cierre y retroalimentación (30 minutos):

Durante el cierre de la sesión, se generó un espacio para resolver inquietudes y reforzar los conceptos clave aprendidos. Los participantes reflexionaron sobre sus hábitos y expresaron compromisos personales orientados a disminuir el consumo de azúcar en el hogar, evidenciando apropiación del contenido abordado. La sesión #3 finalizo siendo las 10:00 a.m con la asistencia de 20 personas.

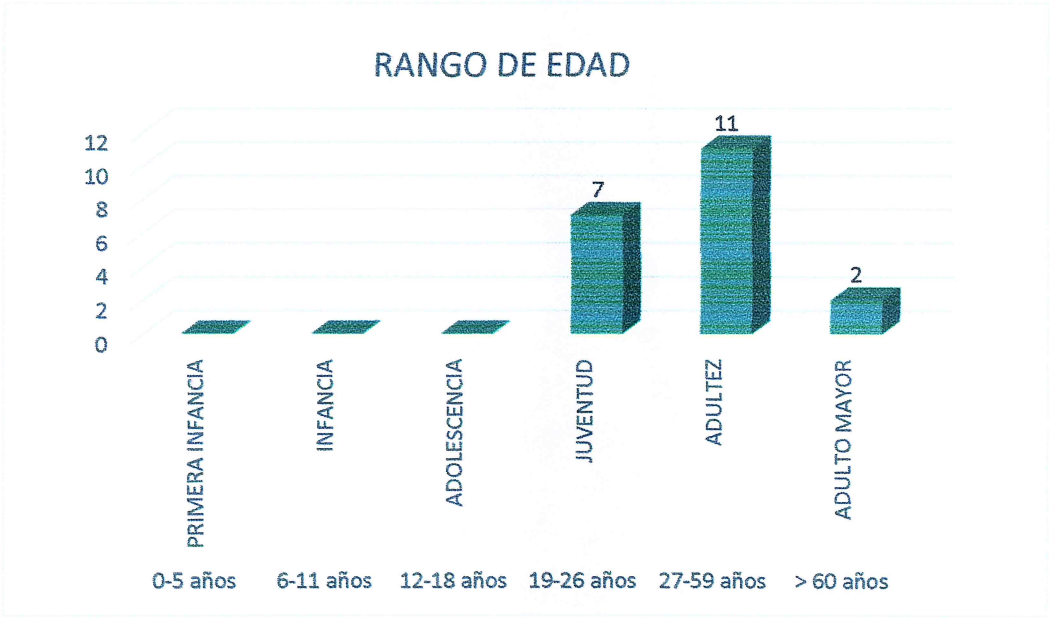
CARACTERIZACION:

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

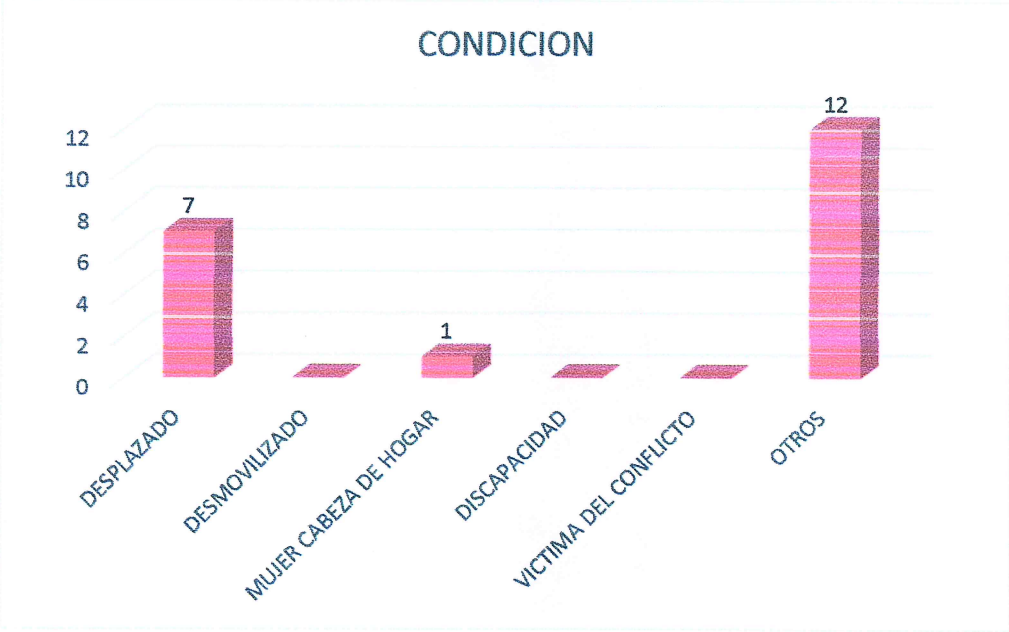
A continuacion hacemos una descripción grafica de las caracteristicas demográficas de la población intervenida.



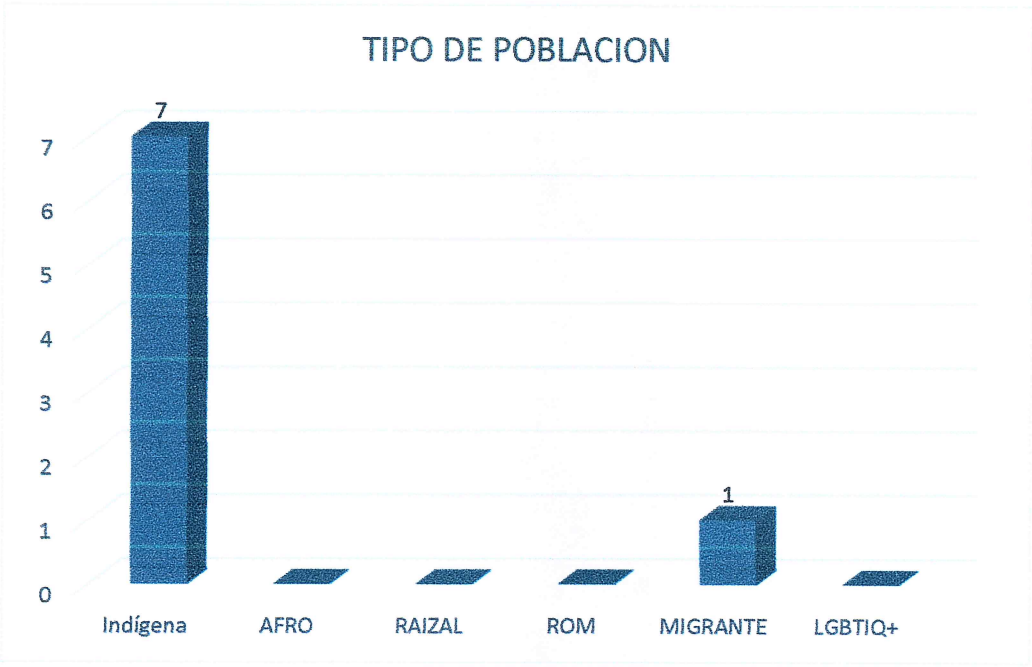
INTERPRETACION: La grafica muestra un total de 20 personas intervenidas de la cual la mayor parte 15 personas pertenecen al sexo Femenino y la menor parte con 5 personas al sexo Masculino.



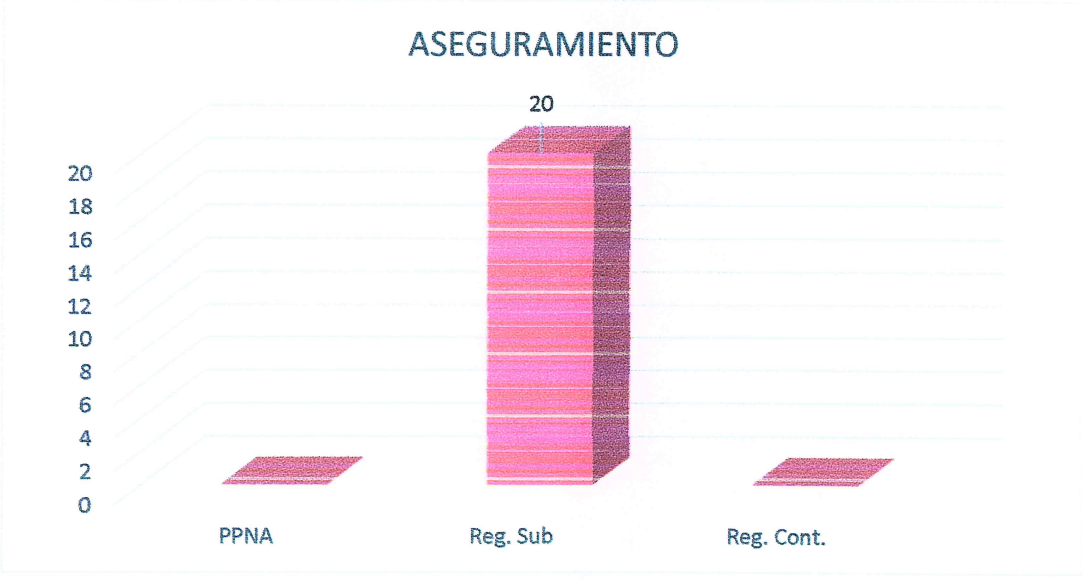
INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte de las personas 11 pertenecen al rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), seguido de 7 personas pertenecen al rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años) y la menor parte 2 personas pertenecen al rango de edad ADULTO MAYOR (60>).



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