	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: 03-04-2025

NOMBRE: Diego Quintero

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

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) DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 9, 10 Y 11 DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVA ANGELA MARIA TORRES SUAREZ Y IE TRUJILLO EN EL TEMA ESTILOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES.	
Práctica saludable:	Promover la conciencia y las practicas sobre consumo de alimentos saludable, creando un espacio de confianza y comunicación abierta entre estudiantes , padres, hermanos . para generar ambientes de confianza proyecto de vida y toma de decisiones
Grupo Objeto	Población objetivo estudiantes grado 9,10,11
Objetivo de la actividad	El objetivo principal de los talleres es explorar los conocimientos previos y percepciones de los estudiantes sobre consumo de alimentos saludables .
Tiempo estimado	120 minutos
Descripción de la actividad	**Desarrollo de la Actividad:** Consumos de alimentos saludables **Fecha:** 8:00 am **Dia** : 09/04/2025 **Lugar:** Instituto educativo Angela maría torres Suarez **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. Seguidamente se les entrega folleto informativo de consumos de alimentos saludables un tiempo aproximado de 10 minutos esto con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento previo y las percepciones de los estudiantes . 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 el taller.

	Se procede a realizar la introducción al tema y explicación del Contenido, esto se hace con el objetivo de brindar información sobre el consumo de alimentación saludable , con un tiempo aproximado de 80 minutos. El contenido que se dio a conocer fue la definición de consumo alimentos saludable entre otros temas de suma importancia. Se realizo una discusión guiada, en donde se fomentaron preguntas y respuestas con los estudiantes , 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 con los estudiantes , compartir experiencias y reflexionar sobre cómo pueden aplicar lo aprendido con sus padres . 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 estudiantes y espacio cedido por el coordinador.

Indicadores de logro	Al finalizar el taller, con los estudiantes participantes se demostró haber adquirido conocimientos clave sobre la alimentación y salud
Materiales o insumos requeridos	Se realizo entrega de folletos

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

EJE ESTRATEGICO	ATENCION PRIMARIA EN SALUD					
LUGAR:	AUDITORIO INSTECAMTS	**FECHA**	09 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 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) dirigido a los estudiantes del grado 9, 10 y 11 de las instituciones educativa Angela Maria Torres Suarez y IE Trujillo en el tema estilos de alimentación saludables para la prevención de la Diabetes.
ENTORNO:	Educativo
OBJETIVOS:	➢ Explorar los conocimientos previos y percepciones de los estudiantes sobre alimentación, salud y diabetes, mediante una evaluación diagnóstica al inicio del ciclo educativo.
POBLACIÓN OBJETIVO:	Estudiantes de grados 9°, 10° y 11°
LOGROS:	➢ Reconocimiento de la importancia de los hábitos alimentarios desde la adolescencia, resaltando cómo las decisiones actuales impactan su salud futura. ➢ Generación de conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada desde la adolescencia. ➢ 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:** Para el desarrollo de la sesión #2, 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) a participar de la sesión #2.

Objetivos Específicos:

- **Identificar** los componentes de una alimentación saludable y su relación con la prevención de la diabetes tipo 2.
- **Reconocer** los factores de riesgo asociados al desarrollo de la diabetes en la adolescencia, especialmente los relacionados con la dieta y el estilo de vida.
- **Fomentar** hábitos alimentarios saludables mediante actividades pedagógicas que promuevan el consumo consciente y equilibrado de alimentos.
- **Desarrollar** habilidades para leer etiquetas nutricionales y seleccionar alimentos adecuados para mantener una buena salud metabólica.
- **Sensibilizar** a los estudiantes sobre la importancia de prevenir enfermedades no transmisibles desde temprana edad a través de decisiones informadas sobre su alimentación.
- **Motivar** cambios positivos en la conducta alimentaria y estilos de vida que puedan ser replicados en su entorno familiar y comunitario.

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:

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

El día 09 de abril del 2025 siendo las 08:00 a.m, fueron convocados en el auditorio del Instecamts los veedores estudiantiles de los grados 9°, 10° y 11°, para dar seguimiento a la sesión #2 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 #2 TEMA CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

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

Se dio inicio a la segunda sesión con una **bienvenida cálida y motivacional**, reafirmando la importancia de la participación activa en todo el proceso. El equipo facilitador recordó las normas de respeto y escucha activa establecidas previamente, generando un ambiente propicio para el aprendizaje colectivo.

Posteriormente, se realizó una breve **retroalimentación de la Sesión 1**, haciendo énfasis en los principales conceptos abordados: qué es una alimentación saludable, la relación entre hábitos alimentarios y el desarrollo de enfermedades no transmisibles como la diabetes, y la importancia de reflexionar sobre los propios estilos de vida. A través de preguntas orientadoras, los estudiantes 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.

2. **Desarrollo temático Consumo de Alimentos Saludables (60 minutos)**

La adolescencia es una etapa crucial en la formación de hábitos alimentarios. El entorno escolar y familiar influye directamente en las elecciones que hacen los jóvenes. Por eso, promover el consumo de alimentos saludables en esta población es una estrategia clave para prevenir enfermedades como la diabetes tipo 2, cada vez más presente en edades tempranas debido a estilos de vida inadecuados.

Una **alimentación saludable** es aquella que proporciona todos los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para su adecuado funcionamiento, crecimiento, desarrollo y prevención de enfermedades. Se basa en el consumo equilibrado, suficiente y variado de alimentos naturales, frescos y mínimamente procesados, ajustados a las necesidades fisiológicas, culturales y sociales de cada persona. El objetivo principal de promover el consumo de alimentos saludables es **prevenir enfermedades crónicas no transmisibles** como la diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cáncer. Así mismo, mejora la calidad de vida, el rendimiento físico e intelectual, y fortalece el sistema inmunológico.

☑ **Principios fundamentales de una alimentación saludable:**

1. **Variedad**: Incluir diferentes tipos de alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, proteínas y grasas saludables) en cada comida para garantizar el aporte completo de nutrientes.
2. **Equilibrio**: Mantener una proporción adecuada entre carbohidratos, proteínas y grasas, evitando los excesos que pueden generar sobrepeso u otros trastornos metabólicos.
3. **Suficiencia**: Asegurar que la alimentación cubra las necesidades calóricas y nutricionales diarias, según la edad, sexo, actividad física y condición fisiológica.
4. **Inocuidad**: Consumir alimentos en condiciones higiénicas óptimas, para evitar enfermedades transmitidas por alimentos contaminados.
5. **Adecuación cultural**: Respetar los patrones alimentarios propios de cada región, fomentando el uso de ingredientes locales, frescos y de temporada.

Al mismo tiempo, una alimentación saludable evita o limita el consumo de:

- Alimentos ultraprocesados con alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas o trans.
- Bebidas azucaradas, gaseosas y energizantes.
- Alimentos fritos o empacados de forma industrial.

La promoción del consumo de alimentos saludables también considera factores culturales, sociales y económicos, por lo que debe adaptarse al entorno y contexto local, fomentando prácticas sostenibles, el aprovechamiento de productos locales y la preparación casera de los alimentos.

También se abordaron temas a través de una presentación ilustrada y apoyada con material visual por medio de video beam:

- **¿Qué es una alimentación saludable?**
  Se explicó de manera sencilla que una alimentación saludable es aquella que incluye alimentos variados, frescos, naturales y balanceados, en las porciones adecuadas para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades.

- **Importancia de consumir alimentos saludables**

- **Plato saludable colombiano:**
  Se presentó una versión adaptada del "Plato Saludable" en contexto local, explicando la proporción ideal de alimentos en un almuerzo

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantenerse en buen estado de salud, prevenir enfermedades y promover un adecuado crecimiento y desarrollo. Está basada en el consumo equilibrado, suficiente y variado de alimentos, adaptado a las necesidades individuales según la edad, el sexo, la actividad física y el estado fisiológico o de salud.
Los principios fundamentales de una alimentación saludable incluyen:

- **Variedad**: Incluir diariamente alimentos de todos los grupos alimenticios (frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos, carnes magras o sus sustitutos, grasas saludables).
- **Equilibrio**: Mantener proporciones adecuadas entre los macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

- **Suficiencia**: Cubrir los requerimientos energéticos y nutricionales del organismo sin excesos ni deficiencias.
- **Adecuación**: Adaptarse a las condiciones individuales (edad, actividad física, situación clínica, cultura y economía).
- **Inocuidad**: Garantizar que los alimentos consumidos estén libres de contaminantes biológicos, químicos o físicos, y que se manipulen de forma higiénica.

Además, una alimentación saludable promueve el consumo de alimentos naturales, frescos y mínimamente procesados, mientras limita el consumo de productos ultraprocesados ricos en azúcares añadidos, sal, grasas saturadas y trans, colorantes y aditivos artificiales.

IMPORTANCIA DE CONSUMIR ALIMENTOS SALUDABLES

Consumir alimentos naturales es fundamental para mantener una buena salud y prevenir enfermedades, especialmente aquellas de origen crónico no transmisible como la diabetes, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
Los **alimentos saludables** son aquellos que se encuentran en su estado original o han sido mínimamente procesados sin la adición de sustancias químicas artificiales. Ejemplos incluyen frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, huevos, leche, carnes frescas y frutos secos sin sal ni azúcar añadida.

Beneficios clave del consumo de alimentos naturales:

1. **Aporte nutricional completo**
   Los alimentos naturales contienen una amplia gama de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra, proteínas y grasas saludables que son absorbidas de mejor manera por el cuerpo en su forma original.

2. **Bajo contenido en aditivos nocivos**
   A diferencia de los productos ultraprocesados, los alimentos naturales no contienen conservantes, colorantes, saborizantes artificiales ni cantidades excesivas de sal, azúcar o grasas trans, lo que reduce el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

3. **Mejor funcionamiento del sistema digestivo**
   Gracias a su alto contenido en fibra dietaria, especialmente en frutas, verduras y granos enteros, favorecen una buena digestión, regulan el tránsito intestinal y previenen el estreñimiento.

4. **Prevención de enfermedades crónicas**
   Una dieta basada en alimentos naturales está directamente relacionada con una menor incidencia de diabetes tipo 2, obesidad, dislipidemias y enfermedades del corazón, al ayudar a mantener niveles saludables de glucosa, colesterol y presión arterial.

5. **Control del peso corporal**
   Al ser más saciantes y menos calóricos que los alimentos procesados, los alimentos naturales ayudan a controlar el apetito y evitar el sobrepeso y la obesidad.

6. **Fortalecimiento del sistema inmune**
   Su riqueza en antioxidantes naturales, vitaminas como la C y A, y minerales como el zinc y el hierro, contribuye a mantener las defensas del organismo en óptimo estado.

7. **Promoción de hábitos saludables desde la infancia**
   Fomentar el consumo de alimentos naturales desde temprana edad crea bases sólidas para una vida saludable, con menores probabilidades de desarrollar malos hábitos alimenticios en la adultez.

PLATO SALUDABLE COLOMBIANO

El **Plato Saludable Colombiano** es una herramienta educativa diseñada para orientar a la población en la adopción de hábitos de alimentación balanceada y nutritiva, respetando la diversidad cultural y alimentaria del país. Esta guía visual promueve la selección adecuada de alimentos en las porciones correctas, fomentando una dieta variada, equilibrada y suficiente.
El plato se divide en **tres grandes grupos de alimentos**, y se complementa con recomendaciones de hidratación y actividad física:

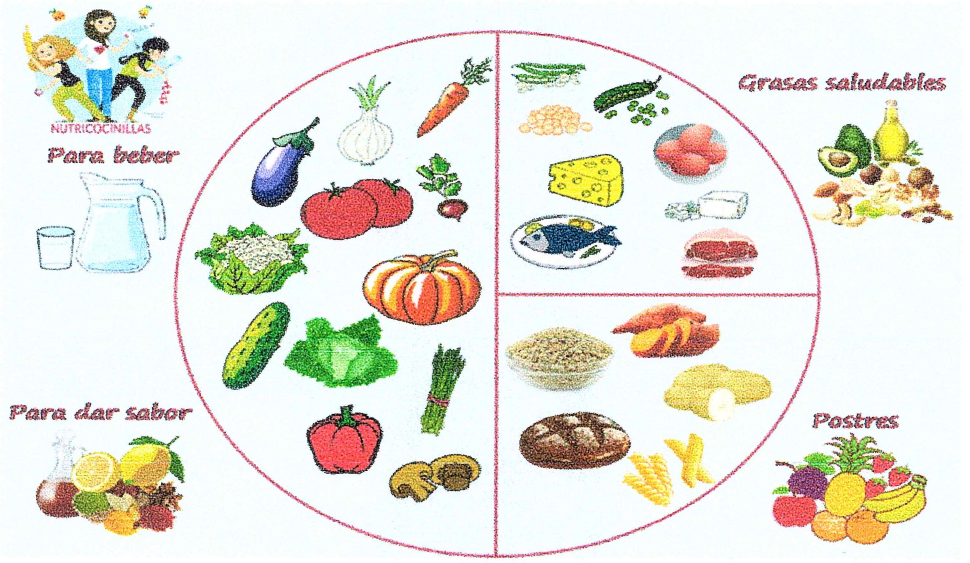
50% del plato: Frutas y verduras
- Representan la **mitad del plato**.
- Aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.
- Se recomienda consumir una amplia variedad de colores y tipos cada día.
- Idealmente deben ser frescas, locales y de temporada.
- Ejemplos: tomate, espinaca, zanahoria, papaya, guayaba, banano.

25% del plato: Alimentos energéticos
- Incluye cereales integrales, raíces, tubérculos y plátanos.
- Aportan energía, fibra y nutrientes como hierro y magnesio.
- Se sugiere preferir opciones integrales y preparaciones al vapor, asadas o hervidas.
- Ejemplos: arroz, papa, yuca, plátano, arepa, avena.

25% del plato: Alimentos proteicos
- Fuentes de proteína de origen animal o vegetal.
- Aportan hierro, zinc, vitamina B12 y aminoácidos esenciales.
- Se recomienda preferir carnes magras, huevos, pescado y leguminosas.
- Ejemplos: lentejas, fríjol, pollo sin piel, carne magra, huevo, queso fresco.

Complementos del Plato Saludable Colombiano:

Hidratación
- Consumir suficiente **agua potable** durante el día (mínimo 6 a 8 vasos).
- Evitar bebidas azucaradas, gaseosas y energizantes.



3. ESTRATEGIAS SALUDABLES (25 minutos)

Se compartieron recomendaciones prácticas para mejorar la calidad de la dieta en el contexto escolar y familiar, con ejemplos accesibles y adaptados a la región. En esta sección de la sesión #2, se proporcionamos **recomendaciones prácticas** para ayudar a los estudiantes a mejorar su dieta y hábitos alimenticios tanto en el ámbito escolar como familiar. Las recomendaciones fueron **simples**, **adaptadas a su contexto** y **fáciles de implementar**, con el objetivo de hacer más accesible el cambio hacia una alimentación más saludable.

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.

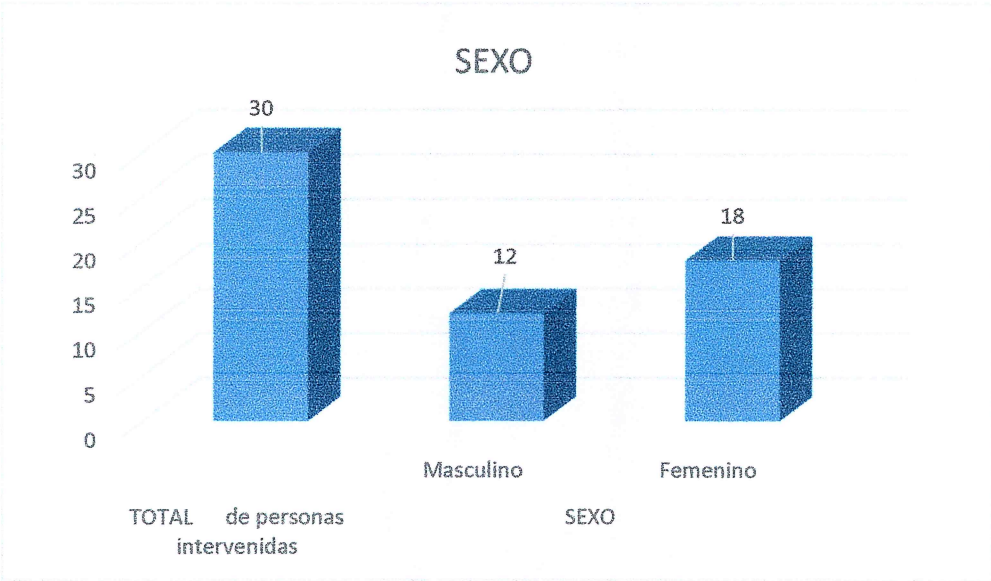
- **Reducir el consumo de alimentos procesados:**
  Se explicó cómo los **alimentos ultraprocesados** (como las galletas, las papas fritas o las bebidas azucaradas) pueden contribuir al aumento de peso y a la desregulación de los niveles de glucosa. Se incentivó a los estudiantes a optar por **alimentos frescos y naturales**.
- **Comer de manera más consciente:**
  Se recomendó comer despacio, **masticar bien** los alimentos y evitar comer por ansiedad. Comer con calma ayuda a mejorar la digestión y evita el consumo excesivo de alimentos.
- **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)

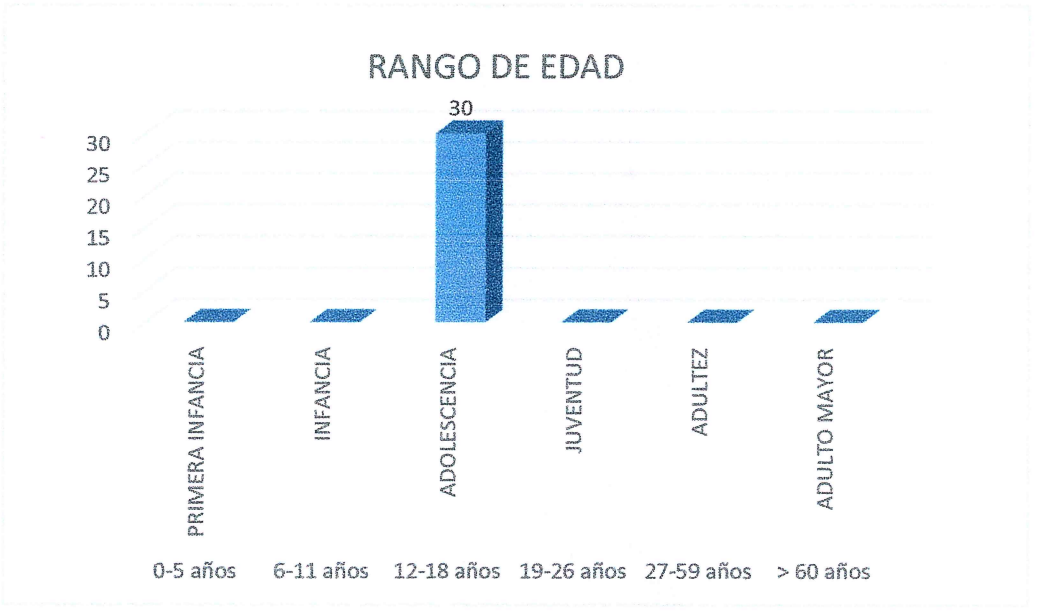
Al terminar, los estudiantes se llevaron no solo un resumen de lo aprendido, sino también herramientas prácticas que pueden usar para mejorar su alimentación. Además, al reflexionar sobre lo que aprendieron, se sintieron motivados a poner en práctica hábitos más saludables en su día a día, lo cual es fundamental para prevenir enfermedades como la diabetes. La sesión #2 finalizo siendo las 10:00 a.m con la asistencia de 30 estudiantes.

CARACTERIZACION:
El total de personas intervenidas fue de 30 del grado de 9°, 10° y 11°.

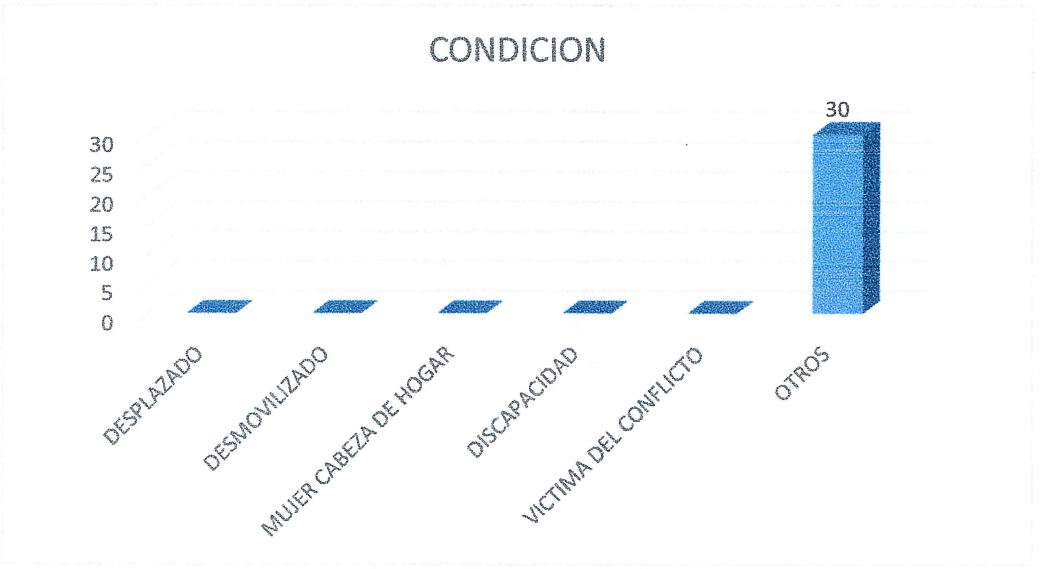
A continuacion hacemos una descripción grafica de las caracteristicas demográficas de la población intervenida.



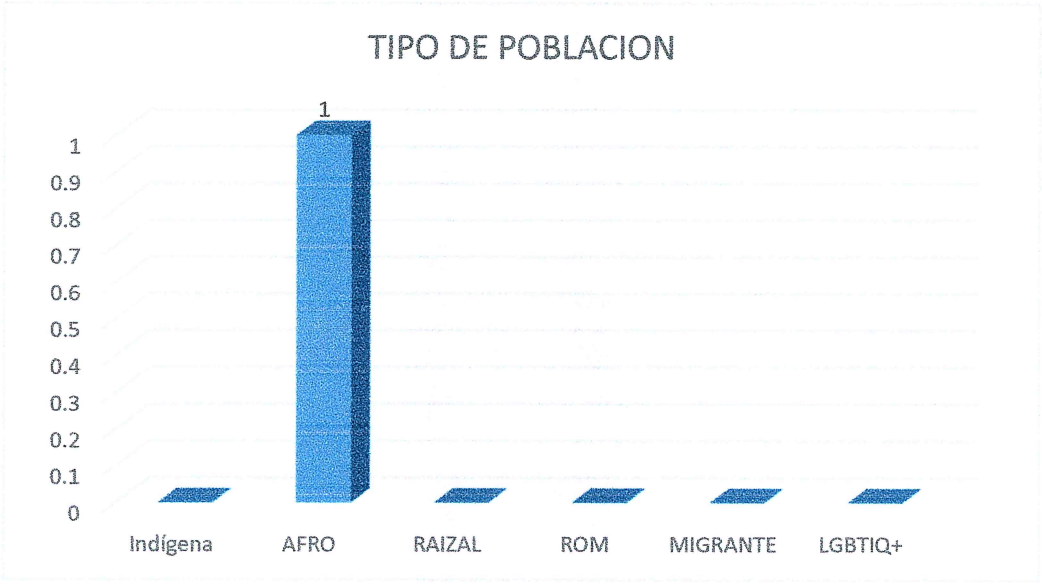
INTERPRETACION: La grafica muestra un total de 30 personas intervenidas de la cual la mayor parte 18 personas pertenecen al sexo Femenino y la menor parte con 12 personas al sexo Masculino.



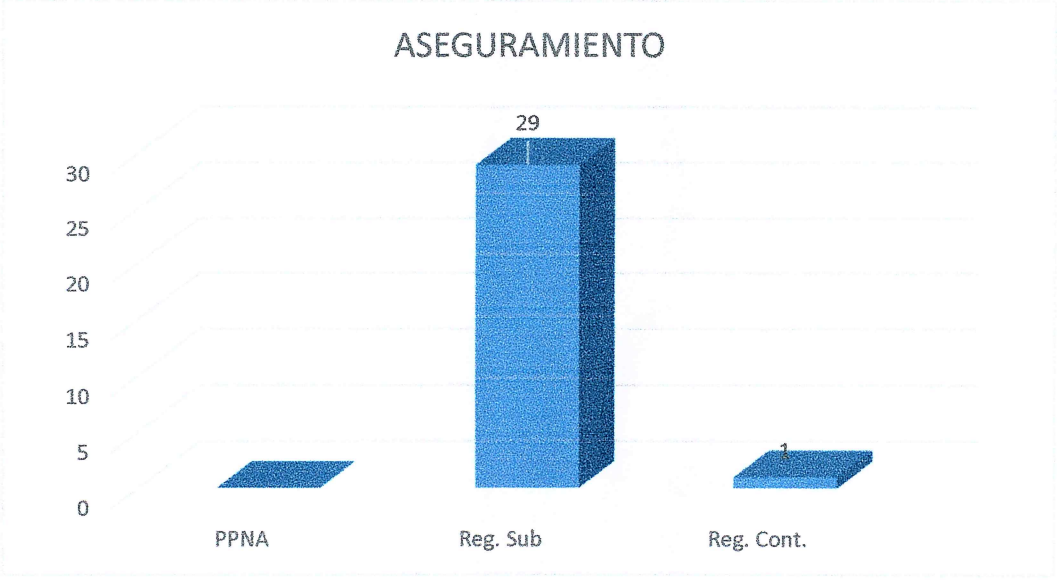
INTERPRETACION: Se abordaron en total 30 personas, todos los 30 estudiantes son de rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años).



INTERPRETACION: Se abordaron en total 30 personas, todos los estudiantes pertenecen a OTRAS CONDICIONES.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 30 personas, la cual 1 persona se consideran tipo de población AFRODESCENDIENTE.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 30 personas, la mayor parte 29 personas pertenecen al REGIMEN SUBSIDIADO y 1 persona pertenece al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

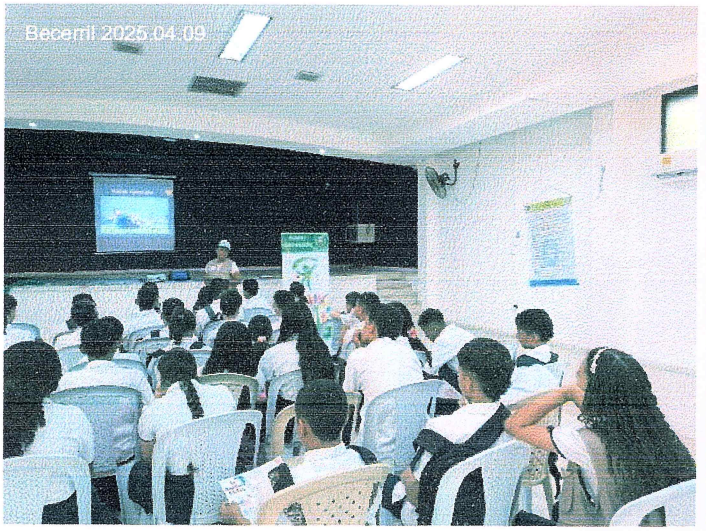
NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIA FOTOGRAFICA 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) dirigido a los estudiantes del grado 9, 10 y 11 de las instituciones educativa Angela María Torres Suarez y IE Trujillo en el tema estilos de alimentación saludables para la prevención de la Diabetes.

FECHA: 09/ABRIL/2025

LUGAR: AUDITORIO INSTECAMTS









La Alimentacion Saludable

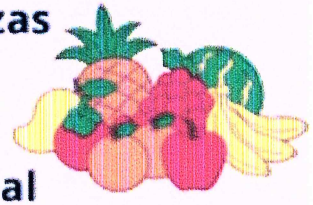


2025

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



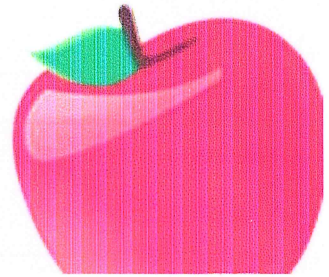
Sal:

-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: INSTITUCION EDUCATIVA ANGELA MARIA TORRES SUAREZ**	**Fecha: D:09 M: 04 A: 2025** **Hora:** 8:00 am

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) dirigido a los estudiantes del grado 9, 10 y 11 de las instituciones educativa Ángela María Torres Suarez y IE Trujillo en el tema estilos de alimentación saludables para la prevención 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	Diego Quintero	1065204446	Ti	3044708188		X	15	Estudiante		X			I.E. Angela Maria Torres						X							X		Diego
2	Nathaly Soto B.	1067613891	Ti	3226756794	X		14	Estudiante		X			I.E. Angela Maria Torres.						X							X		Nathaly
3	Daniela Avila R.	1066289137	Ti	3217093196	X		14	Estudiante		X			"						X							X		Daniela
4	Gissel Herrera Ch	1067612354	"	3233597825	X		14	"		X			"						X							X		Gissel
5	Saray Nuegues.	1066281146	"	3135160532	X		14	"		X			"						X							X		Saray
6	Juan Rios		"	3102603248		X	15	"		X			"						X							X		Juan
7	Daliana Clavijo	1062809405	"	3147109180	X		15	"		X			"						X							X		Daniela
8	Natalia Manrra	1066878870.	"	3213119062	X		14	"		X			"						X							X		Natalia
9	Ana Carolina Lora	1062810217	"	3023836135	X		14	"		X			"						X							X		Carolina
10	Jhoner Cadera	1120746906	"	3154547837		X	14	"		X			"						X		X					X		Jhoner Cadera

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

REGISTRO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO: BECERRIL	**LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA ANGELA MARIA TORRES SUAREZ**	**Fecha: D: 09 M: 04 A: 2025** **Hora: 8:00 am**

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) dirigido a los estudiantes del grado 9, 10 y 11 de las instituciones educativa Ángela María Torres Suarez y IE Trujillo en el tema estilos de alimentación saludables para la prevención 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	Esther Sofia	1062810706	Ti	3105394452	X		13	Estudiante		X			IE Angela Maria torres						X							X		Esther Imbrech
2	Crystal thomas	1062810260	Ti	3126055797	X		13	Estudiante		X			IE Angela Maria Torres						X							X		Crystal
3	Luz Ibarra	1066286322	Ti	3258663759		X	15	Estudiante		X			11						X							X		Luz
4	Alfredo Fuentes	1027530633	11	3234443894		X	14	4		X			4						X							X		Alfredo F
5	Yul Viecco	1062810322	11	3182999505		X	13	4		X			11						X							X		Sebastian
6	Javier Maestre	1062808047	11	3233562853		X	16	4		X			11						X							X		Javier M.
7	Luna Barbosa		11	3223582518	X		15	11		X			4						X							X		Luna Barbosa
8	Luz Maria Jaimes		4	3169675083	X		14	11		X			11						X							X		Luz maria
9	Angelina DeAvila	1064110367	11	3145458778	X		19	11		X			11						X							X		Angelina Avila
10	Vanesa Quiroz	1062808927	11	3152278860	X		15	11		X			4						X							X		Vanesa Quiroz

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

REGISTRO DE ASISTENCIA

MUNICIPIO: BECERRIL	**LUGAR: INSTITUCION EDUCATIVA ANGELA MARIA TORRES SUAREZ**	**Fecha: D: 09 M: 04 A: 2025** **Hora:** 8:00 am

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) dirigido a los estudiantes del grado 9, 10 y 11 de las instituciones educativa Ángela María Torres Suarez y IE Trujillo en el tema estilos de alimentación saludables para la prevención 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	Santiago Serrano	1062810484	TI	3153778202		X	13	Estudiante		X			IE Angela Maria Torres						X								X	Santiago S
2	Karolin Castro.	1062410456	TI	3122589963	X		13	Estudiante		X			IE Angela Maria Torres						X							X		Karolin C.
3	Isabella Vargas	1066805609	TI	3106629369	X		14	Estudiante		X			TI						X							X		Isabella V.
4	Genesis Rubio	1066287207	TI	3045230914	X		14	"		X			TI						X							X		Genesis R.
5	Jorge Rodriguez	1062889659	TI	3117944416		X	14	"		X			TI						X							X		Jorge R.
6	Emanuel Lopez	1062968689	TI	3151618220		X	15	"		X			TI						X							X		Emanuel L
7	Stiven Gomez	1062807506	TI	3006300804		X	14	"		X			TI						X							X		Stiven G
8	Camilo Andres	1091363426	TI	N/A		X	14	"		X			TI						X							X		Camilo.
9	Luisa Machado	1062871999	TI	N/A.	X		17	"		X			"						X							X		Machado
10	Yoselin Lozano.	1062507763	TI	N/A.	X		14	"		X			"						X							X		Yoselin L.

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	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	ADULTO MAYOR	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
												0-5 años	6-11 años	12-18 años	19-26 años	27-59 años	> 60 años															
ATENCION PRIMARIA EN SALUD	Realizar dos (2) ciclo de educacion y comunicacion 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) dirigido a los estudiantes del grado 9, 10 y 11 de las instituciones educativa Angela Maria Torres Suarez y IE Trujillo en el tema estilos de alimentación saludables para la prevención de la Diabetes.	X		AUDITORIO INSTECAMTS		X			30	12	18	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0	30	0	1	0	0	0	0	0	29	1