HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril – Cesar, 08 de Abril del 2025

Doctora.

MILADIZ CAPATAZ

Referente de la dimensión S.A.N

Asunto: Invitación a Sesión Educativa en el Marco del Plan de Intervenciones Colectivas Dimensión Seguridad Alimentaria.

Cordial saludo,

En el marco de las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) vigencia 2025, y dando cumplimiento a la dimensión de Seguridad Alimentaria, nos permitimos invitarle a participar activamente en la próxima sesión educativa que se desarrollará con la comunidad priorizada del municipio. Esta sesión hace parte del ciclo de educación colectiva orientado al fortalecimiento de los hábitos alimentarios saludables, especialmente en mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños y niñas menores de 2 años.
Durante la jornada se abordará el tema: "Riesgos asociados al consumo de bebidas energizantes y productos procesados y ultraprocesados", conforme a las recomendaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos – GABAS, y en concordancia con las estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles.

Lugar: Barrio El Carmen

Hora: 09:00 a.m

Día: 11 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la sesión 1.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Recibido.
8-04-2025
Hora = 10 am.
Miladiz Capataz.

Becerril – Cesar, 08 de Abril del 2025

Señor:

ROBERT COGOYO

Presidente del Barrio El Carmen

Asunto: Invitación a Sesión Educativa en el Marco del Plan de Intervenciones Colectivas Dimensión Seguridad Alimentaria.

Cordial saludo,

En el marco de las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) vigencia 2025, y dando cumplimiento a la dimensión de Seguridad Alimentaria, nos permitimos invitarle a participar activamente en la próxima sesión educativa que se desarrollará con la comunidad priorizada del municipio. Esta sesión hace parte del ciclo de educación colectiva orientado al fortalecimiento de los hábitos alimentarios saludables, especialmente en mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños y niñas menores de 2 años.
Durante la jornada se abordará el tema: "Riesgos asociados al consumo de bebidas energizantes y productos procesados y ultraprocesados", conforme a las recomendaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos – GABAS, y en concordancia con las estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles.

Lugar: Barrio El Carmen

Hora: 09:00 a.m

Día: 11 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la sesión 1.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Vicepresidente
08/04/25

TEMA:	
Realizar dos (2) ciclos de educación en salud, cada ciclo mínimo de (9) sesiones, (cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 horas, con el mismo grupo las 9 sesiones cada grupo estará conformado por mínimo 20 personas) con el fin de conocer y controlar los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans, y con azúcares añadidos. 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados. 3) suplementos dietarios no formulados por el personal competente en salud en los micro territorios priorizados en el municipio.	
Práctica saludable:	Socializar a los habitantes sobre la importancia de consumir alimentos frescos y variados, así como informar sobre el aporte nutricional de cada grupo alimenticio, su adecuada selección, conservación, preparación y manipulación, tomando en cuenta las particularidades del territorio y utilizando como herramienta de referencia las GABAS. Esta estrategia está dirigida a promover la conservación de un buen estado de salud y la prevención de enfermedades, contribuyendo así a un estilo de vida más saludable.
Grupo Objeto	El grupo objeto de la actividad son mínimos 20 personas perteneciente al micro territorio seleccionado (Barrio el Carmen)
Objetivo de la actividad	Promover hábitos y estilos de vida saludables mediante la conservación adecuada de alimentos frescos y variados, con la finalidad de mantener un buen estado de salud.
Tiempo estimado	120 min
Descripción de la actividad	**Fecha:** 11 de abril de 2025 **Hora:** 09:00 Am **Lugar**: BARRIO EL CARMEN, BECERRIL CESAR. **Duración:** 120 minutos Para el desarrollo de esta sesión educativa #1 se reforzaron conceptos clave y los beneficios relacionados con las GABAS. La jornada comenzó con una evaluación de pre-saberes, cuyo propósito fue identificar el conocimiento previo de los participantes en torno a la nutrición y los hábitos alimenticios.

	Posteriormente, se llevó a cabo una introducción al tema bajo el lema "Consuma alimentos frescos y variados". Se abordaron los beneficios de incluir en la dieta diaria alimentos como frutas, verduras, cereales integrales y fuentes de proteína. Como parte del proceso de sensibilización, se presentaron datos relevantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y sus efectos positivos en la salud física y emocional. Finalmente, se promovió un espacio de diálogo abierto en el que los participantes compartieron sus experiencias personales y desafíos relacionados con la alimentación, lo que favoreció un ambiente participativo, colaborativo y de aprendizaje mutuo. La sesión concluyó con un énfasis en la importancia de adoptar elecciones alimenticias más saludables. Se motivó a los participantes a aplicar lo aprendido en su vida cotidiana y a compartir esta información con sus familias y círculos cercanos, promoviendo así hábitos alimentarios más conscientes y sostenibles en su entorno.

Indicadores de logro	Como resultado de esta jornada educativa, se logró que un porcentaje significativo de los participantes adquiriera conocimientos básicos sobre las GABAS, incluyendo la importancia de mantener una alimentación balanceada. Asimismo, se promovió la adopción de nuevas prácticas alimentarias saludables en el hogar, como la incorporación de más frutas y verduras en las comidas diarias. Además, se incentivó la formación de grupos de apoyo entre los participantes, fomentando un entorno colaborativo en el que pudieran compartir experiencias, recetas y consejos relacionados con la nutrición y una alimentación saludable.
Materiales o insumos requeridos	Se utilizo Pre-test.

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

EJE ESTRATEGICO:	ATENCION PRIMARIA EN SALUD				
LUGAR:	BARRIO EL CARMEN	**FECHA**	11 DE ABRIL DEL 2025	**HORA INICIO**	09:00 A.M
				HORA FINAL	11:00 A.M

TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**		**REUNION**		**CONCERTACION**		**CARACTERIZACION**
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**	SESION #1	

ACTIVIDAD	Realizar dos (2) ciclo de educación en salud, cada ciclo mínimo de (9) sesiones, (cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos, con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas) con el fin de conocer y controlar los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans y con azúcar añadidos. 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados. 3) suplementos dietarios no formulados por el personal competente en salud en los microterritorios priorizados en el municipio.
ENTORNO:	Comunitario
OBJETIVOS:	Promover en los participantes el reconocimiento de la importancia del consumo de alimentos frescos y variados como base para una alimentación saludable, a través de una sensibilización participativa y la identificación de saberes previos en relación con sus hábitos alimentarios.
POBLACIÓN OBJETIVO:	Toda la población en general
LOGROS:	• **Realización participativa de la evaluación de saberes previos**, que permitió identificar conocimientos, hábitos alimentarios, creencias culturales y necesidades puntuales del grupo en torno a la alimentación saludable y los riesgos asociados al consumo de alimentos no recomendados. • **Generación de un ambiente de confianza y apertura**, facilitando la expresión de ideas y experiencias personales, fortaleciendo el sentido de comunidad y la disposición al aprendizaje colectivo. • **Introducción y sensibilización sobre la importancia del consumo de alimentos frescos y variados**, con énfasis en los beneficios de los alimentos naturales y locales frente a los productos procesados. Se logró fomentar la reflexión en torno a prácticas cotidianas que pueden ajustarse sin necesidad de grandes recursos económicos.
DIFICULTADES:	Los asistentes estuvieron muy poco interesados de la sesión 1.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	

- **PLANEACION:** El día 08 Abril del 2025, la nutricionista encargada de la dimensión de seguridad alimentaria y nutricional, convoco por medio de oficios formalmente a los entes gubernamentales como Secretaria de salud (SILVIA PIZARRO), a la referente de la dimensión de Seguridad Alimentaria (MILADYZ CAPATAZ) y al presidente del Barrio El Carmen (ROBERT COGOLLO), con el fin de garantizar la adecuada articulación y participación comunitaria en la implementación de la sesión #1 del ciclo educativo.

INTRODUCCIÓN

Como parte de la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio, se dio inicio al primer ciclo de educación en salud dentro de la dimensión de seguridad alimentaria, cumpliendo con el objetivo de desarrollar dos (2) ciclos educativos, cada uno con un mínimo de nueve (9) sesiones, dirigidos a hombres y mujeres de la comunidad priorizada. Cada sesión tiene una duración de 120 minutos, con la participación constante de un mismo grupo de mínimo 20 personas.

Esta estrategia tiene como propósito principal empoderar a la comunidad en torno a prácticas alimentarias seguras y saludables, fomentando el consumo informado, responsable y consciente, particularmente frente al consumo de productos que representan riesgos para la salud, como alimentos ricos en sal, grasas saturadas y trans, azúcares añadidos, bebidas energizantes, productos procesados y ultraprocesados, y suplementos no formulados por profesionales en salud.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La primera sesión se realizó el día 11 de abril del 2025 siendo las 09:00 a.m, donde tuvo una duración de dos horas y se desarrolló con una asistencia de 20 participantes del barrio El Carmen. Se realizó la presentación del equipo profesional encargado de liderar el ciclo educativo, destacando la importancia de consumir alimentos frescos y variados. Se explicó el propósito general del ciclo de sesiones, el cual está enmarcado en la Dimensión de Seguridad Alimentaria Nutricional del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), al iniciar con la sesión #1 se realizó un Pre-Test para explorar conocimientos previos de los presentes.

Sesión #1

1. **Bienvenida (10 min)**

La sesión dio inicio a las 09:00 a.m. con una cálida bienvenida por parte del equipo profesional. Se agradeció a los participantes su puntualidad y disposición para hacer parte de este proceso formativo enfocado en el fortalecimiento de los hábitos alimentarios saludables. Se agradeció especialmente al presidente de la comunidad por facilitar el espacio para la jornada. Se explicó brevemente el propósito del ciclo y los temas que se abordarán, destacando la necesidad de generar cambios sostenibles en los hábitos alimentarios de las familias.

Se explicó brevemente la importancia del espacio como una estrategia del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), dentro de la dimensión de Seguridad Alimentaria y Nutricional, orientada a prevenir la desnutrición y promover el desarrollo alimenticio. Además, se destacó el papel activo de cada asistente en la transformación de sus prácticas alimentarias y en la promoción de la salud familiar. Se propició un ambiente participativo y de confianza, animando a los asistentes a expresar sus expectativas frente al

proceso y a compartir sus conocimientos previos, como paso inicial para reconocer saberes y fortalecer la apropiación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS).

2. **Evaluación de Pre Saberes (20 min)**

Durante esta primera fase, se aplicó una breve evaluación diagnóstica con el objetivo de identificar los conocimientos previos de los participantes sobre alimentación saludable.

La dinámica se realizó de forma participativa, mediante 8 preguntas de selección múltiple, se evidenció que la mayoría de los participantes presentan un nivel bajo de conocimiento en temas relacionados. Esto permitió identificar vacíos fundamentales que serán abordados progresivamente en las siguientes sesiones del ciclo educativo, con el fin de fortalecer las prácticas alimentarias saludables en el grupo focalizado.

3. **Introducción y Sensibilización (60 min)**

Durante esta fase de la sesión, se llevó a cabo una actividad de sensibilización enfocada en promover el consumo de alimentos frescos y variados como base fundamental de una alimentación saludable, especialmente durante la gestación, la lactancia y en la primera infancia (primeros 1.000 días de vida). Se inició la intervención con una conversación participativa, en la cual se invitó a los asistentes a compartir ejemplos de los alimentos que consumen a diario en sus hogares, identificando cuáles son frescos (frutas, verduras, granos, carnes sin procesar) y cuáles son procesados o ultraprocesados.

Esta dinámica permitió conocer las prácticas alimentarias habituales y generar reflexión crítica desde la experiencia directa de cada familia.

Posteriormente, se abordaron los siguientes **contenidos clave**:

- ☑ **Importancia del consumo de alimentos frescos**: Se explicó que estos alimentos conservan mejor sus nutrientes, no contienen aditivos químicos y son más apropiados para apoyar el desarrollo de los niños pequeños y fortalecer la salud de la mujer gestante o lactante.
- ☑ **Variedad alimentaria**: Se resaltó la necesidad de incluir alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, leguminosas, cereales, proteínas animales o vegetales) en las comidas principales. Se utilizó una guía visual basada en el Plato Saludable para Colombia, adaptado a la disponibilidad de alimentos locales.
- ☑ **Beneficios específicos de una dieta variada y natural**:
  - Mejora el sistema inmunológico de los niños.
  - Previene deficiencias nutricionales como la anemia o el retraso en el crecimiento.
  - Favorece la digestión y el metabolismo.
  - Disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles a largo plazo, como diabetes, hipertensión y obesidad.
- ☑ **Consejos prácticos de economía doméstica**: Se brindaron recomendaciones para priorizar la compra de alimentos frescos en mercados locales, elegir frutas y verduras de temporada, y preparar comidas caseras sencillas con alto valor nutricional.

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS

El consumo de alimentos frescos es un pilar fundamental para mantener una alimentación

balanceada, nutritiva y segura en todas las etapas de la vida, pero especialmente durante el embarazo, la lactancia y en la primera infancia, etapas en las que se requieren mayores aportes de vitaminas, minerales y energía de calidad.
Los alimentos frescos, como las frutas, verduras, hortalizas, leguminosas, tubérculos, huevos, carnes sin procesar y lácteos naturales, conservan su valor nutricional de forma más completa al no estar sometidos a procesos industriales que alteran su composición o les añaden químicos, conservantes y azúcares.

Consumir alimentos frescos:

- ☑ **Aporta nutrientes esenciales** como el hierro, el calcio, el ácido fólico y la vitamina A, los cuales son vitales para el desarrollo del sistema nervioso del feto, la producción de leche materna y el adecuado crecimiento y fortalecimiento del sistema inmunológico en los niños pequeños.
- ☑ **Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas** no transmisibles como la hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad y ciertos tipos de cáncer, enfermedades que tienen su origen en una alimentación desequilibrada basada en productos procesados o altos en grasas, sal y azúcares añadidos.
- ☑ **Favorece la digestión y la flora intestinal**, gracias a la fibra natural que contienen las frutas, verduras y granos enteros, previniendo el estreñimiento y mejorando la absorción de los nutrientes.
- ☑ **Permite un mejor control del peso corporal**, al ofrecer saciedad con menos calorías y sin provocar desequilibrios metabólicos, lo cual es fundamental tanto en mujeres gestantes como en niños en crecimiento.
- ☑ **Contribuye a la economía familiar**, ya que muchas veces los alimentos frescos locales, de temporada o cultivados en huertas familiares, son más económicos que productos empacados o de preparación rápida.

Durante la sesión se hizo énfasis en que volver a una alimentación natural no solo mejora la salud, sino que también preserva nuestras tradiciones alimentarias y culinarias, fomentando el uso de ingredientes típicos del territorio, preparados en casa con recetas sencillas pero ricas en nutrientes.

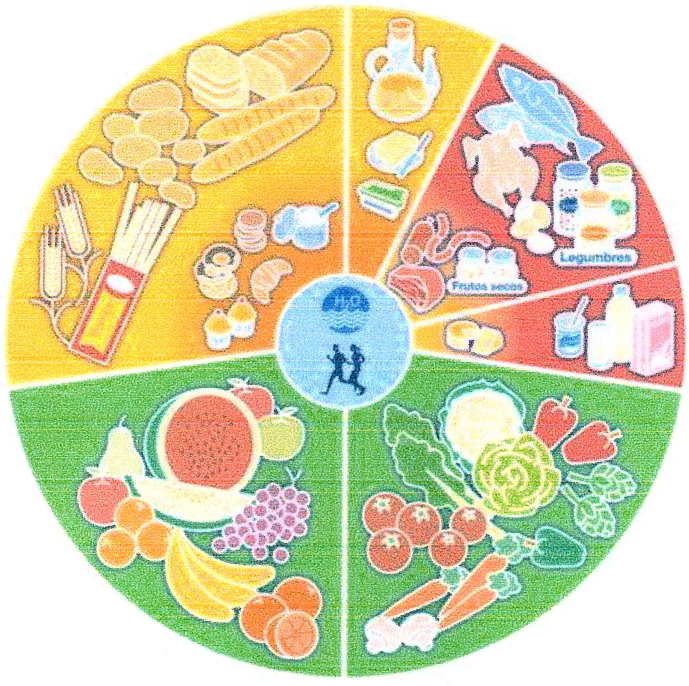
VARIEDAD ALIMENTARIA: clave para una nutrición equilibrada

Fomentar la **variedad alimentaria** es uno de los principios más importantes dentro de una alimentación saludable, especialmente en etapas sensibles como la gestación, la lactancia y la infancia temprana. Comer variado no significa comer mucho, sino incluir alimentos de todos los grupos y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales del cuerpo.
Durante la sesión se explicó que **ningún alimento por sí solo puede aportar todos los nutrientes que el cuerpo necesita**, por lo que es necesario combinar diferentes tipos de alimentos frescos a lo largo del día y de la semana. Por ejemplo, las frutas y verduras aportan vitaminas y fibra, las legumbres y cereales dan energía y proteína vegetal, mientras que los lácteos y alimentos de origen animal como los huevos, aportan proteínas completas, hierro y calcio.

Promover la variedad permite:

- ☑ **Mejor aprovechamiento de los nutrientes**, evitando deficiencias nutricionales como anemia, déficit de vitamina A o desnutrición infantil.
- ☑ **Prevención del aburrimiento alimentario**, haciendo que las comidas sean más atractivas tanto para adultos como para los niños, lo cual favorece una buena adherencia a hábitos saludables.
- ☑ **Fortalecimiento de la cultura alimentaria**, al incluir preparaciones tradicionales con ingredientes locales de temporada.
- ☑ **Protección frente a enfermedades**, ya que una dieta variada mejora las defensas del cuerpo y reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Se dejó claro que la **variedad no está relacionada con el precio**, ya que muchas veces lo más nutritivo es lo que tenemos más cerca: alimentos cosechados en huertas, mercados campesinos, y productos tradicionales poco procesados.



BENEFICIOS ESPECÍFICOS DE UNA DIETA VARIADA Y NATURAL

Adoptar una dieta variada y natural representa una de las decisiones más importantes para cuidar la salud de toda la familia, especialmente en mujeres gestantes, madres lactantes, niños y niñas en sus primeros años de vida. A través de esta alimentación se obtienen múltiples beneficios que se reflejan tanto a corto como a largo plazo.

1. **Aporte completo de nutrientes esenciales:**
   Una dieta que incluye alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, granos, leguminosas, lácteos, carnes magras, huevos, etc.) permite que el cuerpo reciba vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables y fibra. Estos nutrientes son indispensables para el desarrollo físico y mental, la producción de energía y el fortalecimiento del sistema inmunológico.

2. **Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT):**
   Al evitar el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, altos en sal, azúcares añadidos y grasas trans, se reduce significativamente el riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, obesidad y ciertos tipos de cáncer.

3. **Mejora del funcionamiento digestivo:**
   El consumo regular de alimentos frescos y ricos en fibra natural (frutas, verduras, granos integrales y leguminosas) favorece una digestión adecuada, previene el estreñimiento y mantiene un microbiota intestinal saludable, esencial para la absorción de nutrientes.

4. **Apoyo al desarrollo infantil:**
   Durante la infancia, especialmente en los primeros 1.000 días de vida (desde la gestación hasta los 2 años), una alimentación natural, equilibrada y variada garantiza un adecuado crecimiento, desarrollo neurológico y buen estado nutricional, previniendo tanto la desnutrición como el sobrepeso.

5. **Fortalecimiento del sistema inmunológico:**
   Alimentos naturales como cítricos, vegetales verdes, semillas, leguminosas y pescados aportan antioxidantes, vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo a defenderse de infecciones y enfermedades comunes.

6. **Conservación del entorno y apoyo a la economía local:**
   Elegir productos frescos, locales y de temporada reduce la huella ambiental y apoya a los agricultores y mercados comunitarios. Esto también permite obtener alimentos más económicos y con mayor calidad nutricional.

7. **Promoción de hábitos saludables desde el hogar:**
   Una dieta natural y variada crea una cultura de alimentación saludable en casa, enseñando a niños y niñas a disfrutar de los alimentos reales y a rechazar productos artificiales o ultraprocesados, lo que forma la base de un estilo de vida saludable para toda la vida.

CONSEJOS PRÁCTICOS DE ECONOMÍA DOMÉSTICA

Como profesional de nutrición, en el marco de la educación comunitaria del PIC municipal en la dimensión de seguridad alimentaria, comparto a continuación algunos consejos prácticos orientados a las familias participantes para mejorar sus prácticas de compra, almacenamiento y preparación de alimentos, cuidando su salud y su presupuesto:

1. **Planificación de compras**

- Hacer una lista semanal de mercado: antes de salir a comprar, planificar los menús del hogar ayuda a comprar solo lo necesario y evitar el desperdicio.
- Evitar compras impulsivas: ir al mercado después de comer y con la lista en mano reduce el gasto en productos innecesarios y poco saludables.
- Aprovechar frutas y verduras de temporada: son más económicas, frescas y ricas en nutrientes.

2. **Compra inteligente**

- Comparar precios en distintos puntos de venta: mercados locales, tiendas y plazas de abastos ofrecen alternativas más accesibles que supermercados.
- Comprar al granel: productos como arroz, granos y legumbres suelen ser más baratos sin empaques individuales.
- Preferir productos frescos sin procesar: suelen costar menos a largo plazo y aportan más beneficios a la salud.

3. Aprovechamiento de alimentos

- Usar partes comestibles que suelen desecharse: como tallos de espinaca, cáscaras de papa (bien lavadas), hojas de zanahoria o remolacha.
- Reutilizar sobras de comida: con creatividad se pueden convertir en nuevos platos (ej. sopas, tortillas o guisos).
- Evitar el desperdicio: almacenar bien frutas, vegetales y alimentos cocidos para prolongar su duración.

4. Preparación saludable y económica

- Cocinar en casa: reduce el gasto diario y permite controlar la cantidad de sal, grasa y azúcar.
- Incluir más granos, legumbres y cereales: son económicos y aportan proteína vegetal, fibra y energía.
- Limitar alimentos empacados, snacks y bebidas azucaradas: suelen ser costosos y con bajo valor nutricional.

5. Organización en el hogar

- Dividir responsabilidades: fomentar que todos los miembros de la familia participen en la cocina y el mercado.
- Almacenar de forma adecuada: usar recipientes reutilizables, revisar fechas de vencimiento y practicar el principio "primero en entrar, primero en salir".

Estos consejos son parte del proceso de empoderamiento comunitario para una alimentación más consciente, saludable y sostenible, teniendo en cuenta las realidades económicas de los hogares participantes. Promover una buena economía doméstica también es promover salud pública.

6. Dinamica Grupal (15 Min)

La actividad concluyó con una dinámica grupal en los que los asistentes compartieron recetas tradicionales de sus hogares que cumplen con los principios de una alimentación saludable. Además, se mostraron muy receptivos a modificar ciertos hábitos, como reducir la compra de jugos en polvo o snacks empaquetados, al comprender sus efectos perjudiciales y comparar sus costos con opciones naturales.

7. Cierre y retroalimentación (15 minutos):

Se agradeció la participación activa y se socializó el tema de la próxima sesión. Los asistentes se comprometieron a aplicar al menos una recomendación en sus hogares durante la semana, como reducir el consumo de embutidos o incluir una fruta diaria en la alimentación del niño o la madre lactante, al concluir la sesión, se llevó a cabo un espacio participativo donde los asistentes pudieron expresar sus dudas,

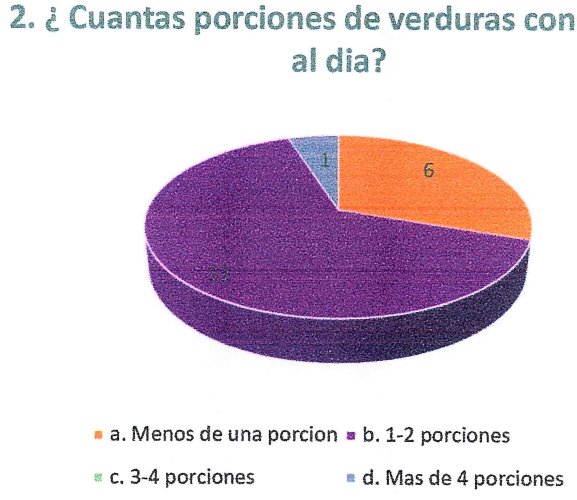
Becerril Cesar

compartir opiniones y comentar sus aprendizajes. Se reforzaron los conceptos clave sobre la importancia de consumir alimentos frescos y variados. Se realizo una retroalimentación donde permitió fortalecer el vínculo con la comunidad, identificar aspectos para mejorar en futuras sesiones y promover un ambiente de confianza y motivación para el cambio de conductas alimentarias saludables, se entregó material educativo impreso. Se despejaron dudas y se hizo aclaración, la sesión #1 culmino siendo las 11:00 a.m.

Tabulación del taller Pre-test

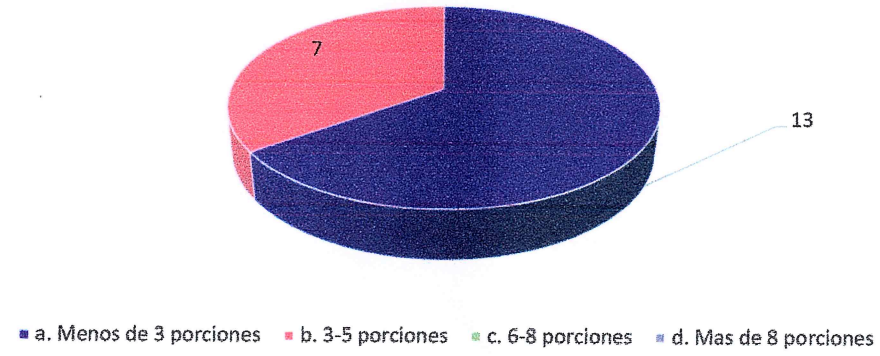


Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al dia? 11** personas seleccionaron la opción A (menos de una porción), **7** personas selecciono la opción B (1-2 porciones), **2** personas seleccionaron la opción C (3-4 porciones) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 4 porciones).



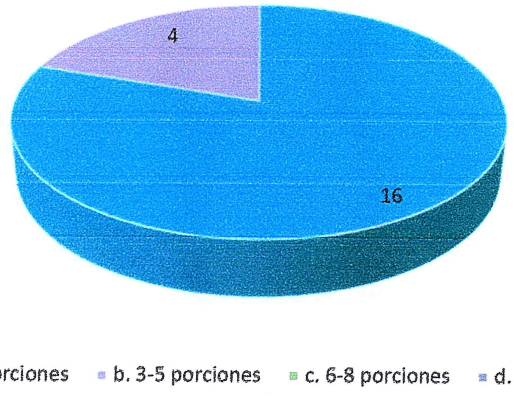
Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al dia? 6** personas seleccionaron la opción A (menos de una porción), **13** personas seleccionaron la opción B (1-2 porciones), ninguna persona selecciono la opción C (3-4 porciones) y **1** persona selecciono la opción D (más de 4 porciones).

3. ¿ Cuantas diferentes frutas has consumido en la ultima semana?



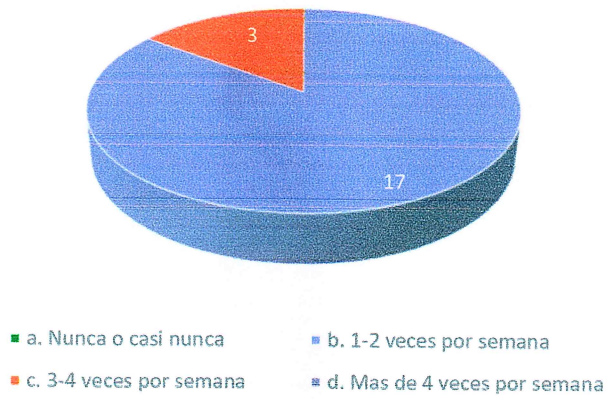
Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana? 13** personas seleccionaron la opción A (menos de 3 porciones), **7** personas seleccionaron la opción B (3-5 porciones), ninguna persona selecciono la opción C (6-8 porciones) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 8 porciones).

4. ¿Cuantas diferentes verduras has consumido en la ultima semana?



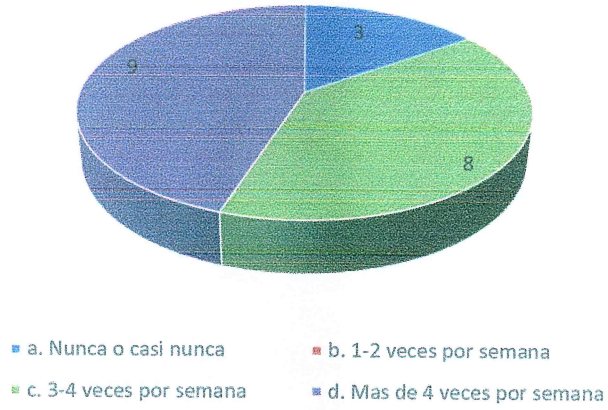
Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana? 16** personas seleccionaron la opción A (menos de 3 porciones), **4** personas seleccionaron la opción B (3-5 porciones), ninguna persona selecciono la opción C (6-8 porciones) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 8 porciones).

5. ¿ Con que frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

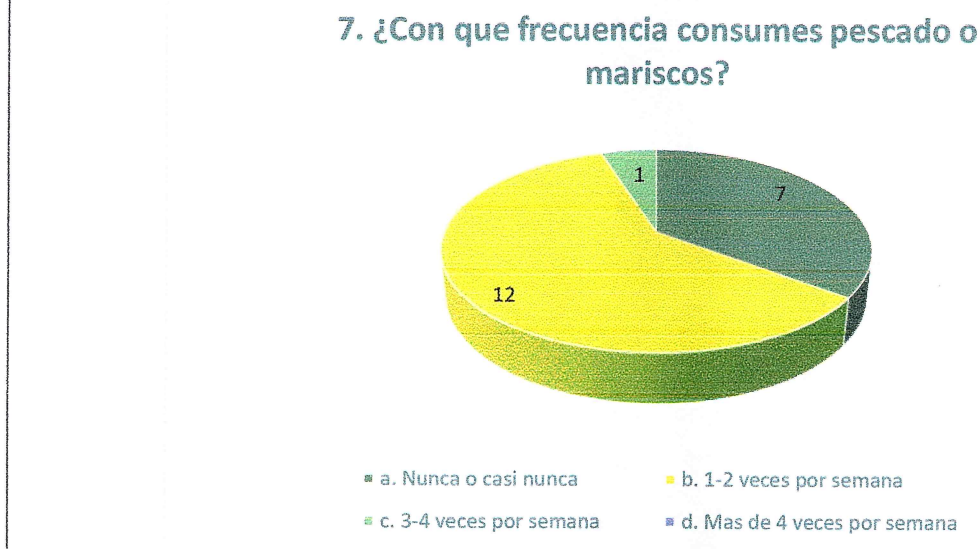


Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **5. ¿Con que frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?** ninguna persona selecciono la opción A (nunca o casi nunca), **17** personas seleccionaron la opción B (1-2 veces por semana), **3** personas seleccionaron la opción C (3-4 veces por semana) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 4 veces por semana).

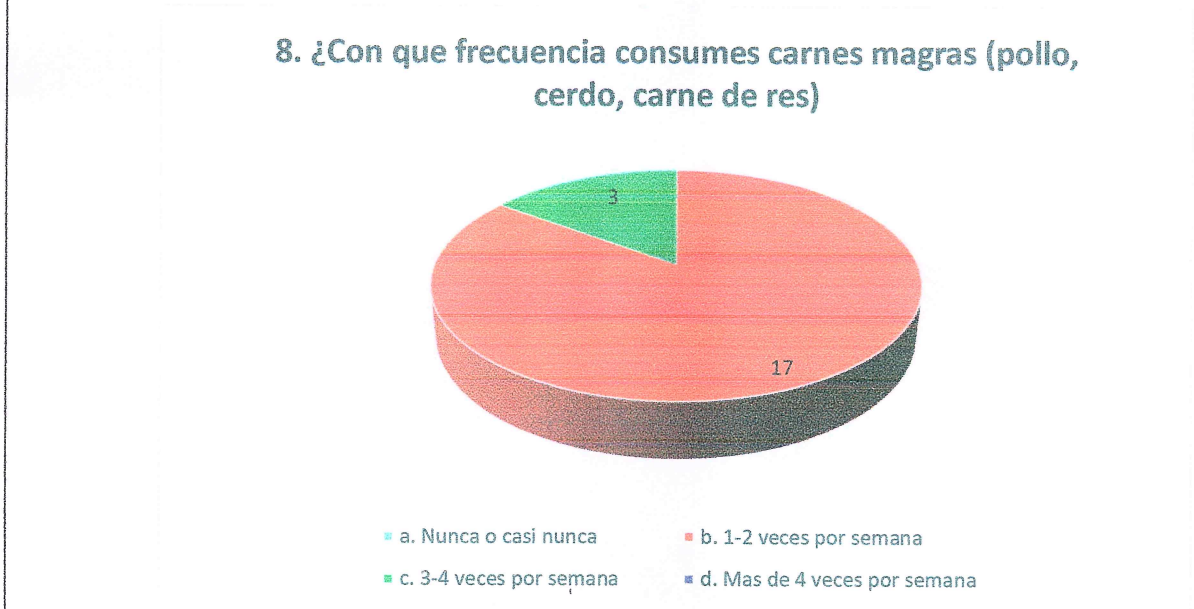
6. ¿ Con que frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?



Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **6. ¿Con que frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)? 3** personas seleccionaron la opción A (nunca o casi nunca), ninguna persona selecciono la opción B (1-2 veces por semana), **8** personas seleccionaron la opción C (3-4 veces por semana) y **9** personas seleccionaron la opción D (más de 4 veces por semana).



Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **7. ¿Con que frecuencia consumes pescado o mariscos? 7** personas seleccionaron la opción A (nunca o casi nunca), **12** personas seleccionaron la opción B (1-2 veces por semana), **1** persona selecciono la opción C (3-4 veces por semana) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 4 veces por semana).

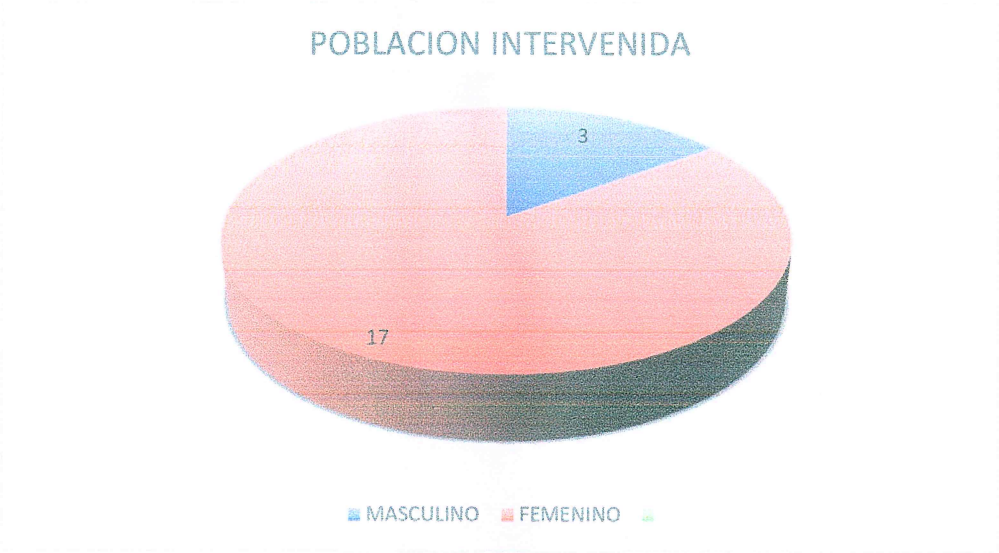


Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **8. ¿Con que frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?** ninguna persona selecciono la opción A (nunca o casi nunca), **17** personas seleccionaron la opción B (1-2 veces por semana), **3** personas seleccionaron la opción C (3-4 veces por semana) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 4 veces por semana).

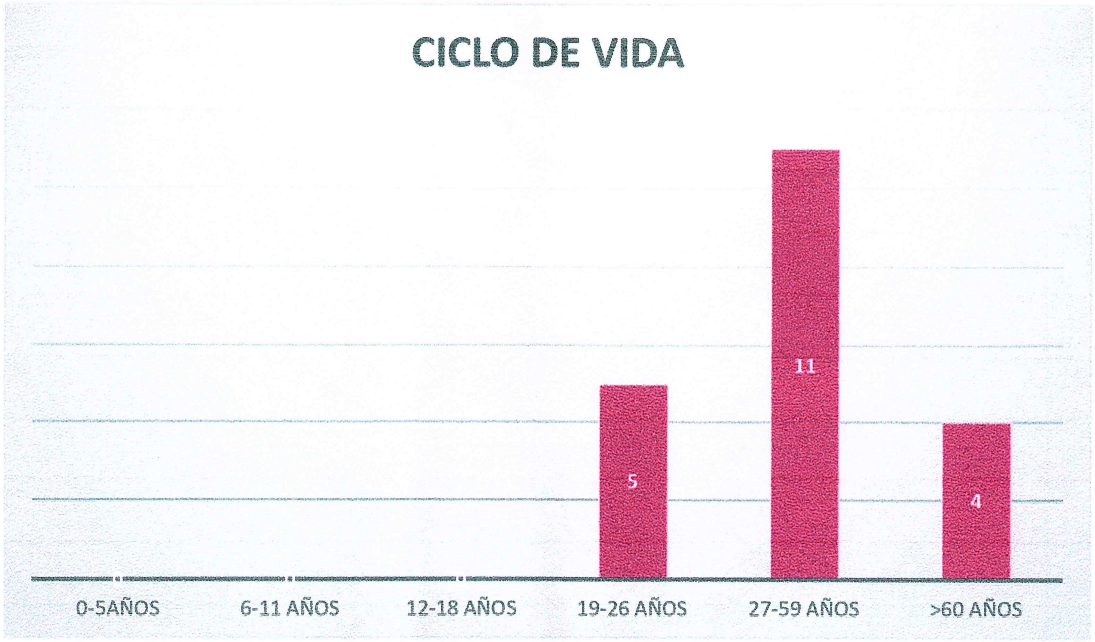
CARACTERIZACION:

El total de personas intervenidas fue de 20 personas.

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

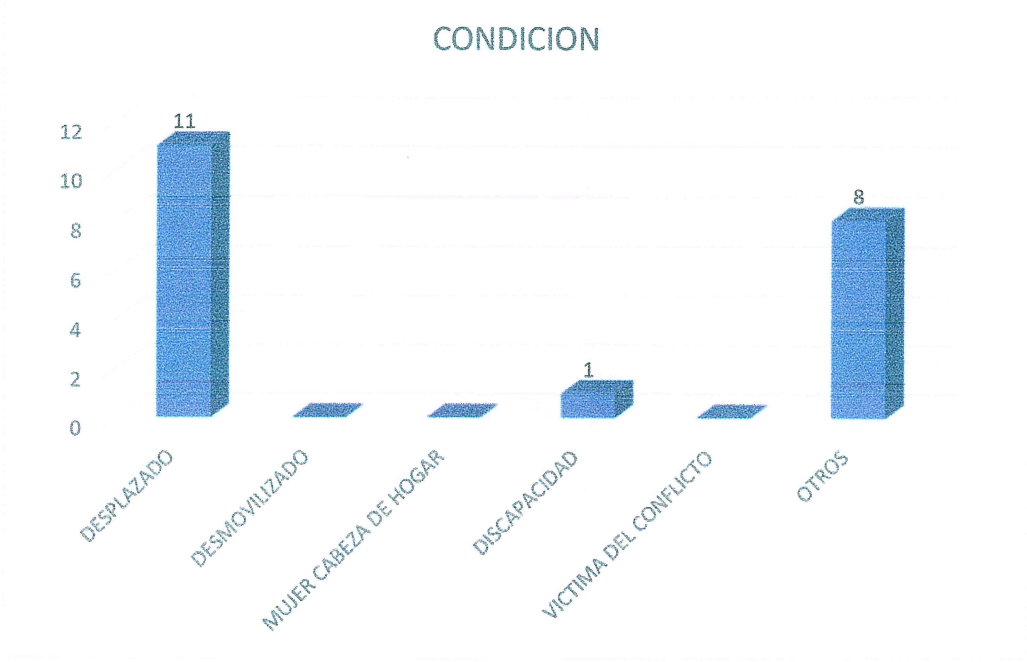


INTERPRETACION: La grafica muestra un total de 20 personas intervenidas de la cual la mayor parte 17 personas pertenecen al sexo Femenino y la menor parte con 3 personas al sexo Masculino.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 11 personas son de rango

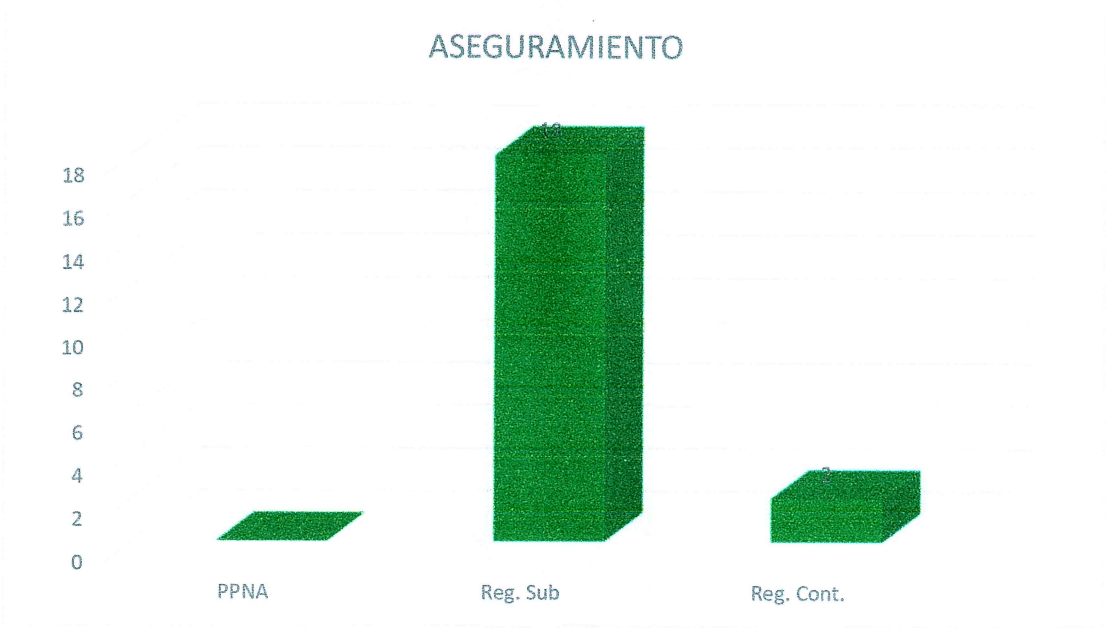
de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), 5 persona rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años), Y 4 personas son de rango de edad ADULTO MAYOR (> 60 años).



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 11 personas pertenecen a la CONDICION DESPLAZADO, 1 persona en CONDICION DE DISCAPACIDAD, y 8 persona en OTROS.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la cuales 3 se autoreconocen como población AFRODESCENDIENTE.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 18 personas son del REGIMEN SUBSIDIADO y la menor parte 2 personas pertenecen al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA SESION #1

ACTIVIDAD: Realizar dos (2) ciclo de educación en salud, cada ciclo mínimo de (9) sesiones, (cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos, con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas) con el fin de conocer y controlar los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans y con azúcar añadidos. 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados. 3) suplementos dietarios no formulados por el personal competente en salud en los micro territorios priorizados en el municipio.

LUGAR: BARRIO EL CARMEN
FECHA: 11 DE ABRIL DEL 2025









HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Selma Burgos

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Carmen E

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar

4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

2: Otros Alimentos Frescos

5. ¿Con qué frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

6. ¿Con qué frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

8. ¿Con qué frecuencia consumes carnes magras (pollo, cerdo, carne de res)?

a) Nunca o casi nunca

b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Adelin Romero

INSTRUCCIONES: Lee cada pregunta y selecciona la respuesta que mejor se ajuste a tus hábitos alimenticios durante la última semana.

1: Frutas y Verduras

1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al día? (Una porción equivale a una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta picada)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al día? (Una porción equivale a ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas)

a) Menos de una porción

b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana?

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

Becerril Cesar