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

X 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

X 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

X d) Más de 4 veces por semana

7. ¿Con qué frecuencia consumes pescado o mariscos?

a) Nunca o casi nunca

X 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

X 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: Sara Martínez

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)

X 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

X b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

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

X 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

f 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

X 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)?

X 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

f 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

X b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Hilda Barreto

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

PRE-TEST DE CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Zoraida Martínez

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: Ellis de 65 años

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)

X 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

X b) 1-2 porciones

c) 3-4 porciones

d) Más de 4 porciones

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

X 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

X 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

X 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)?

X 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

X 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

X b) 1-2 veces por semana

c) 3-4 veces por semana

d) Más de 4 veces por semana

Becerril Cesar

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

Pre-Test: Consumo de Alimentos Frescos y Variados

Fecha: 11 abril 2025

Nombre: Mireya oseche

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

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

a) Menos de 3

b) 3-5

c) 6-8

d) Más de 8

1: 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

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

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página____ de____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** El carmen | **Fecha:** D: 11 M: 04 A: 25 | **Hora:** 09:00am

ACTIVIDAD: Realizar dos(2) ciclos de educación en salud, cada ciclo minimo de (9) sesiones. Cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos, con el mismo grupo las 9 sesiones cada grupo estara conformada por minimo 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 microterritorios priorizados en el municipio.

META DEL PRODUCTO PTS:

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	Telma Borgos	4744887	CC	3048636285	X		57	Ama de casa				X	el carmen						X								X		Telma Borgos
2	Carmen españa	83075137	CC	3106557755	X		65	Ama de casa				X	el carmen	X													X		Carmen
3	Adelin Romero	1062866756	CC	321567857	X		19	Ama de casa				X	el carmen	X							X						X		Adelin Romero
4	Elizabeth Palomino	1062806898	CC	3209671235	X		41	Ama de casa				X	el carmen	X							X						X		Elizabeth
5	Jose de las nieves n	12710799	CC	3138045083		X	82	desempleado				X	el carmen						X								X		Josenuñez
6	Miladys oliveros	49744695	CC	3145130137	X		57	enfermero				X	el carmen						X								X		
7	Andris Romero	1062806785	CC	3023748135	X		21	Ama de Casa				X	el carmen	X													X		Andris Romero
8	Ramona Castillo	36575148	CC	3226389382	X		72	Ama de casa				X	el carmen	X													X		Ramona C
9	Maria T martinez	36518413	CC	36518413	X		54	Ama de casa				X	el carmen	X							X						X		maría teresa
10	Yulieth escorcia	1062815960	CC	3105117104	X		26	Agente educativo				X	el carmen						X									X	Yulieth C

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

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** El Carmen | **Fecha: D:** 11 **M:** 04 **A:** 25 | **Hora:** 9:00 am

ACTIVIDAD: Realizar dos (2) ciclos de educación en Salud, cada ciclo minimo de nueve (9) Sesiones (Cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos, con el mismo grupo las 9 sesiones, Cada grupo estara conformado por minimo 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 azucares añadidos: 2) bebidas energizantes y Productos procesados y ultraprocesados: 3) Suplementos dietarios no formulados por el personal competente en Salud en los microterritorios priorizados en el municipio.

META DEL PRODUCTO PTS:

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	Francys algara	5753810	CC	3226776217	X		24					X	El Carmen						X								X		Francys S.
2	Carmen meza	1119836170	CC	3106784507	X		44					X	El Carmen	X													X		Carmen Meza
3	Kathein Cruz	1002233864	CC	3105083484	X		25					X	11						X								X		Kathein Cruz
4	Wilmar Pianetta	12567938	CC	3114339768		X	48					X	11	X			X												
5	Jose orlando Martinez	12633885	CC	3122654913		X	51					X	11						X								X		Jose
6	Saul martinez	12567794	CC	3145327375		X	50					X	11	X														X	
7	Hilda Barreto	56086539	CC	3105117104	X		49					X	11														X		Hilda Barreto
8	Soraida martinez	1064173078	CC	3147035500	X		35					X	11	X													X		Soraida M.
9	Erlin de las Salas	45758957	CC	3153479719	X		52					X	11						X								X		Erlis de las Salas
10	Mireya Oseche	27705519	CC	3224776036	X		63					X	11	X													X		Mireya Oseche

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	0-5 años	6-11 años	12-18 años	19-26 años	27-59 años	> 60 años	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indigena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
												PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	ADULTO MAYOR															
ATENCION PRIMARIA EN SALUD	Realizar tres (3) 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.	X		BARRIO EL CARMEN				X	20	3	17	0	0	0	5	11	4	11	0	0	1	0	8	0	3	0	0	0	0	0	18	2

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Recibido
10 Ab. 2025

Becerril – Cesar, 10 de Abril del 2025

Doctora.

SILVIA PIZARRO BARRETO

Secretaria de Salud Local

Asunto: Invitación a la Segunda Sesión Educativa del PIC – Dimensión Seguridad Alimentaria.

Cordial saludo,

En el marco de la ejecución del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio, desde la Dimensión de Seguridad Alimentaria, nos permitimos extenderle una cordial invitación para acompañar la segunda sesión educativa del ciclo de formación en salud nutricional, dirigido a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años en los microterritorios priorizados.

La temática principal de la segunda sesión será:
"Estado nutricional: cómo reconocerlo y actuar a tiempo", con el propósito de fortalecer los conocimientos y prácticas de las familias frente a la detección temprana de signos de desnutrición y otros riesgos asociados a una alimentación inadecuada en la primera infancia.

Detalles de la actividad:

Lugar: Barrio El Carmen

Hora: 08:30 a.m

Día: 14 de Abril 2025

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

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Becerril – Cesar, 10 de Abril del 2025

Doctora.

Doctora.

MILADIZ CAPATAZ

Referente de la dimensión S.A.N

Asunto: Invitación a la Segunda Sesión Educativa del PIC – Dimensión Seguridad Alimentaria.

Cordial saludo,

En el marco de la ejecución del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio, desde la Dimensión de Seguridad Alimentaria, nos permitimos extenderle una cordial invitación para acompañar la segunda sesión educativa del ciclo de formación en salud nutricional, dirigido a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años en los microterritorios priorizados.

La temática principal de la segunda sesión será:
"Estado nutricional: cómo reconocerlo y actuar a tiempo", con el propósito de fortalecer los conocimientos y prácticas de las familias frente a la detección temprana de signos de desnutrición y otros riesgos asociados a una alimentación inadecuada en la primera infancia.

Detalles de la actividad:

Lugar: Barrio El Carmen

Hora: 08:30 a.m

Día: 14 de Abril 2025

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

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Recibido
10-04-2025
Hora: 2:00pm
Miladiz Capataz A.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril – Cesar, 10 de Abril del 2025

Señor:

ROBERT COGOYO

Presidente del Barrio El Carmen

Asunto: Invitación a la Segunda Sesión Educativa del PIC – Dimensión Seguridad Alimentaria.

Cordial saludo,

En el marco de la ejecución del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio, desde la Dimensión de Seguridad Alimentaria, nos permitimos extenderle una cordial invitación para acompañar la segunda sesión educativa del ciclo de formación en salud nutricional, dirigido a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años en los microterritorios priorizados.

La temática principal de la segunda sesión será:
"Estado nutricional: cómo reconocerlo y actuar a tiempo", con el propósito de fortalecer los conocimientos y prácticas de las familias frente a la detección temprana de signos de desnutrición y otros riesgos asociados a una alimentación inadecuada en la primera infancia.

Detalles de la actividad:

Lugar: Barrio El Carmen

Hora: 08:30 a.m

Día: 14 de Abril 2025

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

Cordialmente,

María Elena Romero J.

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista

Vicepresidente
10/04/25

Becerril Cesar

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

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:	El objetivo de cada sesión es lograr que los asistentes mantengan el enfoque en los temas tratados, facilitando así una comprensión más profunda y duradera de los contenidos. Para ello, es fundamental preparar materiales de apoyo como recursos visuales, folletos informativos y presentaciones que respalden la información compartida. Además, se sugiere incluir muestras de alimentos —tanto frescos como procesados— para ilustrar de manera práctica los conceptos abordados y reforzar el aprendizaje. Durante la sesión se llevaron a cabo dinámicas interactivas que promovieron la participación de los asistentes, tales como discusiones grupales, juegos y cuestionarios. Estas actividades no solo fortalecieron el compromiso del grupo, sino que también facilitaron un aprendizaje colaborativo y significativo.
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 el conocimiento y el autocontrol frente a los riesgos del consumo de alimentos con alto contenido de sal, grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos y productos ultra procesados, impulsando hábitos alimenticios saludables en los participantes.
Tiempo estimado	120 min
Descripción de la actividad	**Seguridad alimentaria y nutricional** **Fecha:** 14, de abril de 2025 **Hora:** 08:30 am **Lugar:** BARRIO EL CARMEN, BECERRIL CESAR. **Duración:** 120 minutos Para el desarrollo de esta actividad se implementó la sesión 2 Riesgo asociados al consumo, grasas saturadas, grasas trans, y con azúcar añadidos. Introducción y Pre-Test: Inicié la sesión aplicando un pre-test con el objetivo de conocer el nivel de comprensión de los participantes sobre el consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares

	añadidos. Las preguntas incluyeron la identificación de productos comunes que contienen estos ingredientes. □ Resultados del Pre-Test: Los resultados mostraron que muchos participantes no eran plenamente conscientes de los riesgos asociados a estos ingredientes, aunque algunos tenían una idea general sobre sus implicaciones para la salud. □ Desarrollo del Tema: Presenté un análisis detallado sobre los riesgos del consumo excesivo de estos componentes. Se abordaron enfermedades como las cardiovasculares, la diabetes y la obesidad, apoyando la información con datos estadísticos relevantes. □ Actividad Interactiva: Realicé una actividad en la que los participantes analizaron etiquetas nutricionales de productos comunes. Esta dinámica les permitió identificar de forma práctica los ingredientes críticos —como grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares añadidos— y comprender mejor cómo interpretar la información nutricional. A través de este ejercicio, reflexionaron sobre sus elecciones alimenticias y adquirieron herramientas para tomar decisiones más informadas al momento de comprar alimentos. Cierre: Finalicé la sesión destacando la importancia de adoptar hábitos alimenticios más saludables y alentando a los participantes a compartir lo aprendido con sus familias y amigos, con el fin de promover una alimentación más consciente en su entorno.
Indicadores de logro	A través de esta actividad, se logró aumentar el conocimiento de los participantes sobre los riesgos asociados al consumo de ciertos tipos de alimentos y cómo el abuso de estos puede afectar su salud. Cambio en los hábitos alimenticios: Al finalizar la actividad, se evidenció que los participantes comenzaron a incorporar más alimentos frescos y variados en su dieta diaria. Mejora en la capacidad de análisis: Los participantes desarrollaron habilidades para leer e interpretar etiquetas nutricionales, lo que les permitirá tomar decisiones más informadas al momento de adquirir productos alimenticios. Reducción del consumo de productos perjudiciales: Se observó una mayor conciencia sobre la importancia de limitar el consumo de alimentos ultra procesados y con alto contenido de ingredientes nocivos como grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares añadidos.
Materiales o insumos requeridos	Se utilizo cartelera alusiva al tema, recurso humano, block, lápices

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

EJE ESTRATEGICO	ATENCION PRIMARIA EN SALUD				
LUGAR:	BARRIO EL CARMEN	**FECHA**	14 DE ABRIL DEL 2025	**HORA INICIO :**	08:30 A.M
				HORA FINAL	10:30 A.M

TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**		**REUNION**		**CONCERTACION**		**CARACTERIZACION**	
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual :**	SESION #2		

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:	Educar a los participantes sobre los riesgos del consumo excesivo de grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos en la alimentación cotidiana, con el fin de promover decisiones alimentarias más saludables en el entorno familiar.
POBLACIÓN OBJETIVO:	Toda la población en general
LOGROS:	- **Participación activa y compromiso del grupo:** Los asistentes demostraron interés y disposición durante la sesión, participando en las reflexiones, compartiendo experiencias personales y realizando preguntas pertinentes. - **Comprensión de conceptos clave:** Se logró que los participantes identificaran las diferencias entre grasas saludables, saturadas y trans, así como los efectos negativos de los azúcares añadidos en la salud, especialmente en gestantes, lactantes y niños.
DIFICULTADES:	No se encontró dificultad durante la sesion.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **PLANEACION:** Para el desarrollo de la sesión #2, la profesional encargada de la dimensión de Seguridad Alimentaria Nutricional, con días anticipados 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), para hacer partícipe de la actividad.

INTRODUCCION

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) municipal, desde la dimensión de **Seguridad Alimentaria y Nutricional**, se continúa el desarrollo del primer ciclo del proceso educativo comunitario dirigido a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños y niñas menores de 2 años. Este ciclo busca promover la apropiación de las **Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS)**, con el propósito de fortalecer prácticas saludables de alimentación y prevenir las enfermedades derivadas de la malnutrición.

Durante la **segunda sesión educativa**, realizada con un grupo previamente conformado de mínimo 20 participantes, se abordaron los **riesgos asociados al consumo de grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos**, con énfasis en su impacto negativo en la salud materno-infantil. La sesión tuvo una duración de **120 minutos** e incluyó actividades de retroalimentación sobre la primera sesión, participación activa de los asistentes y desarrollo de estrategias prácticas para reducir el consumo de productos ultraprocesados en los hogares.

Esta actividad se enmarca dentro de las acciones de promoción de la salud y prevención de la malnutrición (DNT) en la población vulnerable, apoyada con material educativo, logística adecuada y la participación de un profesional idóneo en nutrición.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

El día 14 de abril del 2025 siendo las 08:30 a.m, fueron convocados en la casa del presidente del barrio el carmen, 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 Nutricionista encargada de la dimensión.

SESION #2

1. **Bienvenida y retroalimentación sesión # 1 (20 minutos)**

La sesión inició con una cálida bienvenida a los participantes por parte del equipo de salud y la profesional en nutrición encargada del proceso. Se agradeció la asistencia y el compromiso mostrado por los participantes desde la primera sesión, destacando su papel activo en la transformación de los hábitos alimentarios en sus familias y comunidades.

Durante este espacio, se realizó una breve recapitulación de los temas abordados en la sesión anterior, haciendo énfasis en la importancia de consumir alimentos frescos y variados. También se recordó el propósito general del ciclo educativo, centrado en empoderar a madres, gestantes y cuidadores con herramientas prácticas basadas en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS). Se incentivó a los asistentes a participar activamente, compartir sus experiencias, expresar sus dudas y apropiarse de los conocimientos adquiridos para aplicarlos en el entorno familiar. La bienvenida finalizó con una breve dinámica de integración para fortalecer la cohesión grupal y generar un ambiente participativo.

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

La sesión educativa se centró en sensibilizar a los participantes sobre los riesgos para la salud asociados al consumo excesivo de grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos, en el marco de las recomendaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para mujeres gestantes, madres lactantes y niños menores de 2 años.

Se abordaron la siguiente temática:

- ✓ **Grasas saturadas y grasas trans**
- ✓ **Azúcares añadidos**
- ✓ **Etiquetado nutricional**

GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS:

En la alimentación diaria, las grasas cumplen funciones importantes para el cuerpo, como brindar energía, proteger órganos y ayudar en la absorción de algunas vitaminas. Sin embargo, no todas las grasas son saludables. Las grasas saturadas y las grasas trans son tipos de grasas que, cuando se consumen en exceso, pueden afectar gravemente la salud, especialmente en mujeres gestantes, lactantes y niños pequeños.

En la alimentación diaria, las grasas son necesarias en cantidades adecuadas porque ayudan al cuerpo a funcionar correctamente: aportan energía, permiten absorber algunas vitaminas (como la A, D, E y K) y protegen nuestros órganos. Sin embargo, no todas las grasas son iguales, y algunas pueden causar más daño que beneficio si se consumen en exceso.

¿Qué son las grasas saturadas?

Las grasas saturadas son un tipo de grasa que, cuando se consume en exceso, puede acumularse en las arterias y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. Se encuentran principalmente en productos de origen animal como:

- ✓ **Carnes con mucha grasa (como la costilla o la carne molida con grasa).**
- ✓ **Productos embutidos (chorizos, salchichas, mortadelas).**
- ✓ **Leche entera, quesos muy grasos y mantequilla.**
- ✓ **También están en algunos aceites vegetales como el aceite de coco o el de palma, que se usan mucho en productos procesados.**

Estas grasas hacen que el cuerpo produzca más colesterol malo (LDL), que es el que tapa las arterias, y eso puede llevar a problemas como hipertensión, infartos o enfermedades del corazón.

¿Qué son las grasas trans?

Las grasas trans son todavía más perjudiciales. Estas no se encuentran de forma natural en los alimentos, sino que se forman en un proceso industrial cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas para que los productos duren más tiempo. Se encuentran en:

- **Galletas, pasteles, ponqués y fritos industriales.**
- **Comidas rápidas como papas fritas, hamburguesas y pollo empanizado.**
- **Margarinas y mantecas vegetales.**

Estas grasas no solo suben el colesterol malo, sino que bajan el colesterol bueno (HDL), que es el que ayuda a limpiar las arterias. También pueden afectar el desarrollo del cerebro en niños pequeños y están relacionadas con enfermedades como la obesidad y la diabetes tipo 2.

¿Por qué es importante hablar de esto con las familias?

Porque muchas veces consumimos estos productos sin saber que contienen estas grasas dañinas. En la infancia y durante el embarazo o la lactancia, el cuerpo necesita una alimentación equilibrada. Por eso es importante saber leer etiquetas, identificar ingredientes como "grasas parcialmente hidrogenadas" o "aceites vegetales modificados" y optar por alimentos frescos, cocinados en casa, con grasas saludables como el aguacate, frutos secos, aceite de oliva o el pescado.

AZÚCARES AÑADIDOS

Los azúcares añadidos son aquellos que se incorporan a los alimentos o bebidas durante su elaboración o preparación, y no forman parte de manera natural en los ingredientes originales. Estos azúcares se usan para mejorar el sabor, la textura o la conservación de los productos procesados. Es importante diferenciarlos de los azúcares naturales que están presentes en alimentos frescos y saludables como frutas, verduras y la leche, los cuales aportan además vitaminas, minerales y fibra, elementos esenciales para nuestro organismo.

¿Dónde encontramos azúcares añadidos?

- Bebidas azucaradas: gaseosas, jugos industrializados, bebidas energéticas.
- Productos de panadería y repostería industrial: pasteles, galletas, dulces.
- Cereales procesados y barras de cereal.
- Salsas comerciales y aderezos con sabor dulce.

¿Por qué debemos limitar su consumo?

El consumo excesivo de azúcares añadidos está asociado con varios riesgos para la salud, tales como:

- **Obesidad:** Al aportar muchas calorías vacías, contribuyen a un aumento de peso no saludable, especialmente en niños y adultos.
- **Diabetes tipo 2:** El consumo frecuente eleva el riesgo de resistencia a la insulina y descontrol de la glucosa en sangre.
- **Caries dental:** El azúcar alimenta bacterias en la boca que producen ácidos, dañando el esmalte dental y provocando caries.
- **Enfermedades cardiovasculares:** Un alto consumo puede elevar los niveles de triglicéridos y provocar inflamación, factores de riesgo para enfermedades del corazón.

Cómo identificar los azúcares añadidos

En las etiquetas nutricionales, los azúcares añadidos pueden aparecer bajo diferentes nombres, entre ellos:

- Sacarosa, glucosa, fructosa, maltosa, dextrosa.
- Jarabe de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa.

- Miel, azúcar invertido, concentrados de jugos de fruta.

Recomendaciones para un consumo saludable

- Leer cuidadosamente las etiquetas para evitar productos con altos contenidos de azúcares añadidos.
- Preferir alimentos naturales y frescos, como frutas enteras y verduras.
- Evitar el consumo habitual de bebidas azucaradas y dulces industriales.
- Promover el consumo de agua natural o infusiones sin azúcar.



ETIQUETADO NUTRICIONAL

El etiquetado nutricional es una herramienta fundamental que permite conocer qué estamos consumiendo. Es la información que aparece en los envases de los productos alimenticios y que nos ayuda a identificar los ingredientes, el valor nutricional y otros aspectos relacionados con la salud. Aprender a leer e interpretar estas etiquetas es clave para tomar decisiones alimentarias más conscientes y saludables.

¿Qué incluye un etiquetado nutricional?

1. **Tabla de información nutricional**

Generalmente se encuentra en la parte trasera o lateral del empaque. Muestra datos como:

- **Tamaño de la porción.**
- **Cantidad de calorías por porción.**
- **Macronutrientes: proteínas, grasas (totales, saturadas y trans), carbohidratos, azúcares añadidos.**
- **Micronutrientes: sodio, calcio, hierro, etc.**