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.

SESIÓN #5

Riesgos asociados al consumo exceso de sal.

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 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

TEMA: 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.	
Práctica saludable:	Educar y sensibilizar a la comunidad sobre los riesgos del consumo excesivo de sal mediante procesos educativos orientados a promover hábitos alimentarios saludables que contribuyan a reducir su ingesta diaria. Esta práctica busca fortalecer el conocimiento de la población acerca de las consecuencias del alto consumo de sodio en la salud —como hipertensión, enfermedades cardiovasculares y daño renal— y fomentar una actitud crítica frente a los productos ultraprocesados, etiquetado nutricional y prácticas culinarias inadecuadas. A través de sesiones educativas, actividades participativas y estrategias comunicativas accesibles, se pretende motivar a los participantes a adoptar decisiones informadas, prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y proteger su bienestar general mediante una alimentación consciente, balanceada y baja en sal.
Grupo Objeto	Microterritorios priorizados / población general.
Objetivo de la actividad	Sensibilizar y educar a los participantes sobre los riesgos del consumo excesivo de sal y promover hábitos saludables para reducir su ingesta.
Tiempo estimado	120 min

Descripción de la actividad	**Riesgos asociados al consumo de exceso de sal** **Fecha:** 12 DE MAYO DEL 2025 **Hora:** 9:00 a.m. **Lugar**: EL CARMEN **Duración:** 120 minutos **SESIÓN # 5** **1. Bienvenida y retroalimentación (20 minutos)** La quinta sesión comenzó con un saludo cálido y un reconocimiento al compromiso y la constancia de los participantes en el proceso formativo. Durante los primeros 20 minutos se realizó una retroalimentación participativa de los contenidos abordados en sesiones anteriores, con el fin de reforzar el aprendizaje, aclarar dudas y vincular los conceptos teóricos con la vida cotidiana. La dinámica incluyó preguntas y respuestas para activar conocimientos previos y compartir experiencias positivas, como la incorporación de frutas y verduras frescas, la reducción de caldos artificiales y mejoras en la frecuencia de alimentación infantil. También se abordaron inquietudes sobre el acceso a ciertos alimentos, abriendo el diálogo sobre alternativas locales y sostenibles. EL profesional de nutrición aprovechó este espacio para reforzar mensajes clave en salud pública, corregir conceptos erróneos sobre alimentación infantil y motivar a continuar participando, destacando el impacto de las decisiones alimentarias en el bienestar familiar. Se recordó que todos los temas están interconectados y que el objetivo del ciclo es empoderar a los participantes para tomar decisiones informadas sobre alimentación y salud en especial sobre los riesgos asociados al consumo de sodio. **1. Actividad rompehielo: "¿Verdadero o falso?" – Mitos sobre el sodio (20 minutos)** Durante los primeros 20 minutos de la sesión se desarrolló una dinámica

rompehielo titulada "¿Verdadero o falso?", con el objetivo de activar el interés del grupo, identificar creencias erróneas sobre el consumo de sodio y fomentar la participación.

La actividad consistió en que los participantes, de pie, respondieran en voz alta a una serie de afirmaciones relacionadas con el sodio, indicando si creían que eran verdaderas o falsas. Las frases abordaban mitos comunes, como la diferencia entre sal y sodio, la supuesta inmediatez de los síntomas por exceso de sal, o la creencia de que la sal marina es más saludable.
Después de cada afirmación, el profesional en nutrición aclaró la información, desmontando mitos y explicando conceptos clave de manera sencilla. Al final, se promovió la reflexión colectiva con preguntas como "¿Qué aprendieron?" y "¿Qué idea les sorprendió más?".
Esta actividad permitió aclarar conceptos desde el inicio, promover el pensamiento crítico y generar un ambiente participativo que facilitó la comprensión del tema central de la sesión.

2. **Socialización participativa (60 minutos) / "Riesgos del Consumo Excesivo de Sodio"**

Este bloque se desarrolló mediante una metodología participativa y didáctica, con el fin de sensibilizar a la comunidad sobre los riesgos del consumo excesivo de sodio y promover prácticas alimentarias saludables para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.
El Profesional encargada de la dimensión de Seguridad Alimentaria y Nutricional explicó qué es el sodio, su función en el organismo y los efectos negativos de su consumo en exceso. Se aclaró que, aunque el sodio es esencial en pequeñas cantidades para funciones como el equilibrio de líquidos y la contracción muscular, su ingesta elevada está asociada a graves problemas de salud pública.
Se enfatizó que el sodio está presente no solo en la sal de cocina, sino también en productos procesados como embutidos, enlatados, panadería industrial y salsas. A través del análisis de etiquetas nutricionales, se enseñó a identificar alimentos con alto contenido de sodio, incluso cuando no tienen

sabor salado.

Enfermedades asociadas al consumo excesivo de sodio:

- **Hipertensión arterial:** Incrementa la presión sanguínea y puede derivar en fallos cardíacos, accidentes cerebrovasculares y daño a órganos vitales.
- **Accidentes cerebrovasculares:** Pérdida del suministro de sangre al cerebro con síntomas como dificultad para hablar, parálisis facial o pérdida de visión.
- **Enfermedad renal:** Acumulación de desechos en el cuerpo debido a la pérdida de función de los riñones.
- **Retención de líquidos:** Hinchazón, aumento de peso y mayor carga de trabajo para hígado, riñones y corazón.
- **Disminución del calcio en el cuerpo:** Provoca calambres, debilidad ósea y ritmo cardíaco irregular.

Síntomas comunes del exceso de sodio: sed excesiva, hinchazón, dolores de cabeza, mareos, confusión, náuseas, aumento de peso y visión borrosa.

Recomendaciones de consumo diario de sal según la OMS:

- Bebés: no se recomienda añadir sal.
- Niños (1 a 6 años): de 1 a 2 gramos.
- Niños (7 a 12 años): 3 a 4 gramos.
- Adolescentes y adultos: máximo 5 gramos al día (1 cucharadita rasa).

Beneficios de reducir el consumo de sal:

- Mejora la salud cardiovascular.
- Previene hipertensión y enfermedades renales.
- Reduce el riesgo de cáncer gástrico.

Estrategias para reducir el consumo de sodio:

- Priorizar alimentos frescos sobre procesados.
- Leer etiquetas nutricionales para identificar el contenido de sodio.
- Cocinar en casa y evitar añadir sal innecesaria.
- Usar especias naturales y cítricos como sustitutos.
- Moderar el uso de condimentos industriales como salsa de soya, kétchup o mostaza.

	Interpretación del etiquetado nutricional: Se explicó cómo identificar términos como "sin sodio", "bajo en sodio", "reducido en sodio" y "sin sal añadida", advirtiendo que algunos productos con estas etiquetas aún pueden contener cantidades importantes de sodio. Se recomendó evitar alimentos que superen los 200 mg de sodio por porción y verificar el número de porciones por empaque. Este bloque logró fortalecer el conocimiento comunitario sobre los peligros del consumo excesivo de sodio, fomentando decisiones informadas y prácticas saludables en la alimentación diaria. 3. **Cierre y retroalimentación (20 minutos):** En el cierre de la sesión, se consolidaron los aprendizajes sobre los riesgos del uso de suplementos dietarios sin formulación profesional. Los participantes expresaron lo más relevante de la jornada y compartieron compromisos personales, como verificar el registro INVIMA, consultar con un profesional de salud y preferir alimentos naturales. Se reforzó la importancia del autocuidado y la toma de decisiones informadas. La sesión concluyó con agradecimientos, destacando la participación de los 20 asistentes.

Indicadores de logro	• Los participantes comprenden los principales riesgos del consumo excesivo de sal para la salud. • Los asistentes reconocen la cantidad máxima de sal recomendada por la OMS (menos de 5 gramos al día). • Se genera conciencia sobre la relación entre el consumo de sal, enfermedades crónicas y calidad de vida
Materiales o insumos requeridos	Pendones.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril – Cesar, 9 de Mayo del 2025

Mayo 9-2025

Doctora.

SILVIA PIZARRO BARRETO

Secretaria de Salud Local

Cordial saludo

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

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 de la sesión 5: Riesgos asociados al consumo de exceso de sal

Lugar: Barrio El Carmen

Hora: 9:00 a.m.

Día: 12 de mayo 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la sesión 5.

Cordialmente.

JESUS DE LA ROSA MEZA

Nutricionista Dietista

Becerril – Cesar, 9 de Mayo del 2025

Doctora.

MILADIZ CAPATAZ

Referente de la dimensión S.A.N

Cordial saludo

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

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 de la sesión 5: Riesgos asociados al consumo de exceso de sal

Lugar: Barrio El Carmen

Hora: 9:00 a.m.

Día: 12 de mayo 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la sesión 5.

Cordialmente.

Recibido 9-05-2025
Hora: 2:00pm
Miladys Capataz. A.

JESUS DE LA ROSA MEZA
Nutricionista Dietista

Becerril – Cesar, 9 de Mayo del 2025

Señor:

ROBERT COGOYO

Presidente del Barrio El Carmen

Cordial saludo

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

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 de la sesión 5: Riesgos asociados al consumo de exceso de sal
Lugar: Barrio El Carmen

Hora: 9:00 a.m.

Día: 12 de mayo 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la sesión 5.

Cordialmente.

JESUS DE LA ROSA MEZA
Nutricionista Dietista

Vicepresidente
9/05/25

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

EJE ESTRATEGICO	ATENCION PRIMARIA EN SALUD				
LUGAR:	BARRIO EL CARMEN	**FECHA**	12 DE MAYO 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 #5		

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:	Sensibilizar y educar a los participantes sobre los riesgos del consumo excesivo de sal y promover hábitos saludables para reducir su ingesta.
POBLACIÓN OBJETIVO:	Toda la población en general
LOGROS:	• Los participantes comprenden los principales riesgos del consumo excesivo de sal para la salud. • Los asistentes reconocen la cantidad máxima de sal recomendada por la OMS (menos de 5 gramos al día). • Se genera conciencia sobre la relación entre el consumo de sal, enfermedades crónicas y calidad de vida.
DIFICULTADES:	No se encontró dificultad durante la sesión.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **PLANEACION:** En el marco del desarrollo de las actividades contempladas en el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) y dando continuidad al Ciclo de Educación en Salud, se organizó con antelación un ciclo educativo, el cual fue previamente coordinado y socializado

con el presidente del barrio El Carmen, señor Roberto Mogollón, quien gentilmente facilitó su vivienda para la realización del encuentro.

Con varios días de anticipación, el nutricionista encargado de la dimensión de Seguridad Alimentaria y Nutricional (S.A.N.) gestionó la convocatoria formal mediante oficio dirigido a los diferentes actores institucionales, entre ellos la Secretaría de Salud, en cabeza de la doctora Silvia Pizarro; la referente de la dimensión S.A.N., Miladis Capataz; y el presidente de la Junta de Acción Comunal del barrio El Carmen. Dicha convocatoria fue enviada el miércoles 9 de marzo.

INTRODUCCION

En el contexto actual de salud pública, la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y la insuficiencia renal constituye una prioridad en las intervenciones en salud colectiva. Uno de los factores de riesgo más relevantes, pero a menudo subestimado, es el consumo excesivo de sal en la dieta diaria.

Diversos estudios han demostrado que una ingesta elevada de sodio está estrechamente relacionada con el desarrollo de múltiples patologías que afectan significativamente la calidad de vida y la esperanza de vida de la población. Por esta razón, desde la dimensión de Seguridad Alimentaria y Nutricional (S.A.N.) del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), se vienen desarrollando espacios educativos dirigidos a la comunidad, con el fin de sensibilizar y fomentar hábitos alimentarios saludables que contribuyan a la prevención de estas enfermedades.

Esta capacitación tiene como propósito brindar herramientas prácticas y conocimientos claros sobre los efectos negativos del consumo excesivo de sal, así como promover conductas responsables y conscientes frente a la alimentación. A través de una metodología participativa, se espera empoderar a los asistentes en la toma de decisiones informadas que favorezcan su bienestar y el de sus familias.

En esta quinta sesión, realizada el día 12 de mayo de 2025 a las 9:00 a.m. en la vivienda del presidente de la comunidad, se abordó una temática de alto impacto para la salud pública: los riesgos asociados al consumo de bebidas energizantes, productos procesados y ultraprocesados, con énfasis en su elevado contenido de sodio y otros componentes nocivos. Estos productos, ampliamente comercializados y consumidos —incluso por niños, niñas y adolescentes—, contienen niveles excesivos de sal, azúcares, grasas no saludables y aditivos químicos que, en conjunto, representan un riesgo significativo para la salud, especialmente durante etapas críticas como la infancia, la adolescencia y la gestación.

Durante la jornada educativa, se brindó una bienvenida a las asistentes, se realizó una retroalimentación de las sesiones anteriores y se desarrolló el tema central con ejemplos prácticos, estrategias para el análisis de etiquetas nutricionales y dinámicas participativas que facilitaron la comprensión del impacto del sodio en el organismo. Se destacó que un consumo excesivo de sodio puede ocasionar hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, daño renal, retención de líquidos, desmineralización ósea y, en algunos casos, contribuir al desarrollo de cáncer gástrico.

Al finalizar, se abrió un espacio de reflexión colectiva donde las participantes compartieron experiencias personales y se plantearon compromisos individuales orientados a la mejora de los hábitos alimentarios y de consumo familiar, priorizando decisiones informadas y saludables en el momento de adquirir alimentos.

Esta experiencia formativa se suma a los esfuerzos institucionales para promover comunidades más conscientes, autónomas y comprometidas con el cuidado de su salud nutricional, contribuyendo de manera significativa a la prevención de enfermedades crónicas y al bienestar integral de las familias.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

El día 12 de mayo del 2025 siendo las 09:00 a.m., para dar seguimiento a la sesión #5, se inició con una breve retroalimentación de la sesión anterior, permitiendo recordar conceptos clave. Se incentivó la participación espontánea con preguntas guiadas con la intervención del nutricionista encargado de la dimensión.

SESION #5

1. **Bienvenida y retroalimentación (20 minutos):**

La sesión inició con un saludo cordial y cálido a las y los asistentes, resaltando la importancia de su constancia en este proceso educativo. Se agradeció el compromiso mostrado en las sesiones anteriores y se les motivó a seguir participando activamente en cada encuentro, como forma de fortalecer su rol en el cuidado nutricional de los niños.

Durante los primeros 20 minutos de la quinta sesión, se llevó a cabo una retroalimentación participativa de los contenidos abordados en las cuatro sesiones anteriores, con el objetivo de reforzar el aprendizaje, aclarar dudas y fortalecer el vínculo entre los conceptos teóricos y su aplicación en la vida cotidiana de los participantes.

El facilitador inició este espacio saludando cordialmente al grupo, agradeciendo la asistencia y compromiso demostrado por los asistentes durante las sesiones previas. Posteriormente, se propuso una breve dinámica de preguntas y respuestas para activar los conocimientos adquiridos. Se socializaron experiencias positivas reportadas por algunas participantes, quienes manifestaron haber empezado a aplicar pequeños cambios en sus rutinas alimenticias, como el aumento del consumo de frutas y verduras frescas, la reducción del uso de caldos artificiales y la mejora en la frecuencia de las comidas para los niños.

Asimismo, se recogieron inquietudes comunes como la dificultad para acceder a algunos alimentos recomendados por razones económicas o de disponibilidad, lo cual permitió abrir una conversación sobre alternativas locales y sostenibles dentro del mismo territorio.
el profesional de nutrición aprovechó este espacio para reforzar mensajes clave en salud pública, aclarar conceptos erróneos sobre alimentación infantil, y motivar a las asistentes a continuar participando activamente en las sesiones, resaltando el impacto positivo de sus decisiones alimentarias no solo en su bienestar, sino también en el desarrollo integral de sus hijos e hijas.

Finalmente, se recordó a los participantes que los temas trabajados en las sesiones no son aislados, sino que están interrelacionados, y que el objetivo del ciclo es empoderarlos progresivamente en la toma de decisiones informadas sobre su alimentación y salud.

2. **Actividad rompehielo: "¿Verdadero o falso?" – Mitos sobre el sodio (20 minutos)**

El objetivo es activar el interés por el tema, identificar creencias erróneas sobre el consumo de sodio y propiciar la participación grupal mediante una dinámica de voz a voz.

Desarrollo:

1) El nutricionista da la bienvenida y explica que se realizará una breve dinámica para conocer lo que el grupo sabe o cree saber sobre el consumo de sal o sodio.
2) Se solicita que todas las personas se pongan de pie y se les indica que responderán a afirmaciones diciendo en voz alta **"Verdadero"** o **"Falso"** al unísono, según lo que crean.
3) El nutricionista lee en voz alta una serie de frases. Algunas pueden ser verdaderas y otras falsas. Por ejemplo:
   - ✓ "El cuerpo no necesita sal para funcionar."
   - ✓ "El sodio y la sal son lo mismo."
   - ✓ "Los síntomas del exceso de sal se sienten de inmediato."
   - ✓ "La sal marina es más saludable que la sal común."
   - ✓ "Consumir mucha sal puede causar presión alta."
   - ✓ "Si no le pongo sal a la comida, no tengo problema con el sodio."
   - ✓ "El exceso de sodio se encuentra solo en alimentos salados."
4) Luego de cada afirmación, el nutricionista escucha las respuestas del grupo y explica brevemente cuál es la respuesta correcta y por qué, corrigiendo mitos comunes.
5) Se cierra la actividad con las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron en esta dinámica? ¿Cuál de estas ideas les sorprendió más?

Resultado esperado:
Despertar curiosidad, aclarar conceptos erróneos desde el inicio y crear un ambiente participativo que facilite la apropiación del contenido posterior.

3. **Desarrollo temático (60 minutos)**

Este bloque de la sesión se desarrolló con una metodología participativa, enfocada en sensibilizar a los asistentes sobre los riesgos del consumo excesivo de sodio y en promover prácticas alimentarias saludables como estrategia preventiva frente a enfermedades crónicas no transmisibles.

El profesional responsable de la dimensión de Seguridad Alimentaria y Nutricional inició el espacio explicando, de forma clara y sencilla, qué es el sodio, cuál es su función en el organismo y por qué su consumo en exceso representa un problema de salud pública. A través de ejemplos cotidianos, se abordaron los principales alimentos que contienen sodio en cantidades elevadas y se destacó la importancia de leer las etiquetas nutricionales para identificar su presencia, aun en productos que no tienen sabor salado.

Se desarrollaron los siguientes conceptos clave:

El consumo excesivo de sal puede ser perjudicial para la salud, aumentando el riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y problemas renales. Para reducir el consumo de sal, se recomienda leer las etiquetas de los alimentos, evitar alimentos procesados y agregar sal en exceso a los alimentos, optar por ingredientes frescos y cocinar en casa, y utilizar especias y hierbas para sazonar en lugar de sal.

el sodio es un mineral necesario en pequeñas cantidades para funciones vitales como el equilibrio de líquidos y el funcionamiento muscular, pero que su exceso puede causar daños severos a la salud.

SALUD EN EQUILIBRIO: LOS RIESGOS DEL CONSUMO EXCESIVO DE SAL PARA LA SALUD DE NIÑOS Y ADULTOS

Es importante saber que existe un mineral llamado sodio, presente en la sal de cocina (cloruro de sodio o NaCl), y que no solo se utiliza al preparar alimentos en casa, sino que también es añadido en grandes cantidades a muchos productos industriales. Se encuentra en snacks empacados, salsas, carnes frías como los embutidos, conservas, encurtidos y productos de panadería, entre otros.

Cuando consumes sodio en exceso, tu cuerpo comienza a retener líquidos, lo que provoca un aumento en el volumen de sangre que circula por tus vasos sanguíneos. Como resultado, se incrementa la presión arterial, una condición conocida como hipertensión.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica, es decir, no tiene cura. Solo puede ser controlada con tratamiento médico y cambios en el estilo de vida. Afecta de forma directa a órganos vitales como el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos, y es una de las principales causas de muerte en el mundo.

Por eso, reducir el consumo de sal y estar consciente de la cantidad de sodio que ingieres a diario es una acción clave para cuidar tu salud y prevenir enfermedades graves a largo plazo.

El exceso de sodio (o sal) en la dieta puede causar diversos síntomas, desde problemas leves hasta graves, como la hipertensión y enfermedades cardíacas. Los síntomas pueden variar dependiendo de la persona y la cantidad de sodio consumida, pero pueden incluir sed excesiva, hinchazón, retención de líquidos, y en casos más graves, desorientación, confusión, y convulsiones.

SÍNTOMAS COMUNES DEL EXCESO DE SODIO:

Los nuevos lineamientos de la norma de etiquetado establecen que un alimento sólido que contenga 350 mg o más en 100 g de producto deberá ostentar el sello de EXCESO DE SODIO. Si consumes sodio en exceso corres el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas o situaciones como:

Accidentes cerebrovasculares

Ocurren cuando el suministro de sangre a una parte del cerebro se interrumpe o se reduce, lo que impide que el tejido cerebral reciba oxígeno y nutrientes, por lo que las células cerebrales comienzan a morir en minutos. Son una emergencia médica y el tratamiento oportuno es crucial. La acción temprana puede reducir el daño cerebral y otras complicaciones.

Síntomas

- Dificultad para hablar y entender lo que otros están diciendo: Se puede experimentar confusión, dificultad para articular las palabras o para entender lo que se dice.
- Parálisis o entumecimiento de la cara, el brazo o la pierna: Puedes desarrollar entumecimiento súbito, debilidad o parálisis en la cara, el brazo o la pierna. Esto a menudo afecta solo un lado del cuerpo.
- Problemas para ver con uno o ambos ojos: Repentinamente puedes tener visión borrosa o ennegrecida en uno o ambos ojos, o puedes ver doble.
- Dolor de cabeza: Un dolor de cabeza súbito y grave que puede estar acompañado de vómitos, mareos o alteración del conocimiento puede indicar que estás teniendo un accidente cerebrovascular.
- Problemas para caminar: Puedes tropezar o perder el equilibrio, tener mareos repentinos o pérdida de coordinación.

Función inadecuada de los riñones

Cuando los riñones presentan alguna falla en su función significa que han perdido la mayoría de su capacidad para trabajar. Si esto sucede puede que la persona tenga acumulación de producto de desecho y exceso de agua en el cuerpo.

Síntomas

- Cambios en el olor y la micción de la orina.
- Dolor en la espalda o lumbar.
- Sabor metálico o a amoniaco en la boca.
- Mareos, náuseas y vómitos.

Hipertensión Arterial

Es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias para que circule por todo el cuerpo.
El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar la presión arterial, sube los niveles de glucosa en la sangre, colesterol, triglicéridos y ácido úrico, lo que dificulta que la sangre fluya por el organismo.
Se calcula que en el mundo existen más de mil millones de personas con hipertensión.

Síntomas

La mayoría de las personas que la padecen no lo saben porque no tienen ningún síntoma, pero hay quienes pueden presentar:

- Dolor de cabeza intenso.
- Mareo.
- Zumbido de oídos.
- Sensación de ver lucecitas.
- Visión borrosa.
- Dolor en el pecho y/o lumbar.
- Tobillos hinchados.

Retención de líquidos

Consumir sodio en exceso puede ocasionar la retención de líquidos (edema) en los tejidos situados fuera del sistema circulatorio, lo que se manifiesta en un aumento de peso corporal. Esta condición exige un esfuerzo adicional por parte de órganos vitales como el hígado, los riñones y el corazón, que deben funcionar por encima de sus niveles normales para compensar el desequilibrio.

Estas alteraciones tienen consecuencias significativas sobre el sistema cardiovascular, ya que favorecen el aumento de la presión arterial y pueden desencadenar enfermedades renales, hepáticas e insuficiencia cardíaca.

Síntomas

- Inflamación, hinchazón o sensación de pesadez.
- Sensación de que la ropa, los zapatos, los anillos o los relojes están muy ajustados.
- Menor flexibilidad en las articulaciones de los brazos y las piernas, como los tobillos, las muñecas y los dedos.
- Piel brillante, tensa o apretada.
- Hendidura al ejercerle presión a la piel (esto no ocurre cuando el edema es grave).
- Aumento de peso repentino o rápido.
- Reducción de la orina.

Disminución de la cantidad de calcio en el organismo

El consumo excesivo de sodio aumenta la excreción urinaria del calcio.

Síntomas

- Muchos calambres.
- Cabello y uñas quebradizas.
- Se duermen las extremidades.
- Ritmo cardíaco irregular.
- Lesiones óseas frecuentes.

CONSUMO MÁXIMO DE SAL AL DÍA RECOMENDADO POR LA OMS

- ✓ Bebes hasta los 12 meses no deben ser suministrada.
- ✓ Niños de 1 a 2 años; 1 gramo.
- ✓ Niño de 2 a 6 años; 2 gramos.
- ✓ Niños de 7 a 12 años; 3 a 4 gramos.
- ✓ Adolescentes y adultos; 5 gramos (equivalente a 1 cucharadita de sal rasa, al día)

BENEFICIOS DE REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

- ✓ Mejora la salud del corazón y el aparato circulatorio.
- ✓ Previene o controla la hipertensión arterial (presión de la sangre en los vasos sanguíneos).
- ✓ Reduce el riesgo de cáncer de estómago.
- ✓ Previene el daño en los riñones.

COMO REDUCIR EL CONSUMO DE SODIO.

Casi todas las personas pueden encontrar una manera de consumir menos sodio. Algunas maneras de reducir el consumo son las siguientes:

- Consume más alimentos frescos. Casi todas las frutas y verduras frescas tienen, de por sí, un contenido reducido de sodio. Además, la carne fresca tiene menos sodio que los fiambres, el tocino, los perritos calientes, las salchichas y el jamón. Compra carne de ave, pescado o carne de vaca frescos o congelados, sin sodio agregado.
- Elige productos con bajo contenido de sodio. Si compras alimentos procesados, como consomé o preparaciones listas para cocinar, elige los que en su etiqueta indiquen bajo contenido de sodio. O bien, compra arroz y pastas integrales en vez de productos con especias añadidas.
- Come en casa. Los alimentos y las comidas de los restaurantes suelen tener un alto contenido de sodio. Un solo plato principal puede representar tu límite diario de sodio o estar por encima de él.
- Cada vez que sea posible, elimina la sal de las recetas. Puedes cocinar muchas recetas sin usar sal, como por ejemplo cazuelas, sopas, estofados y otros platos principales. Busca libros de cocina que hagan énfasis en reducir el riesgo de presión arterial alta y enfermedad cardíaca.
- Reemplaza la sal por otros condimentos. Para darles sabor a tus comidas, utiliza especias frescas o secas y cáscaras y jugo de frutas cítricas.
- Modera el consumo de condimentos. La salsa de soja, los aderezos para ensalada, las salsas, el kétchup, la mostaza y los condimentos contienen sodio.

ETIQUETA

La etiqueta de datos nutricionales que se encuentra en la mayoría de los alimentos envasados y procesados indica la cantidad de sodio en cada porción. También indica si los ingredientes incluyen sal o compuestos que contienen sodio, tales como:

- Glutamato monosódico.
- Bicarbonato de sodio.
- Polvo para hornear.
- Fosfato disódico.
- Alginato de sodio.
- Citrato de sodio.
- Nitrato de sodio.

Se recomienda evitar el consumo de productos que contengan más de 200 miligramos de sodio por porción. También es importante verificar cuántas porciones incluye el empaque, ya que esta información permite conocer la cantidad total de sodio que se estaría consumiendo. Ambos datos pueden encontrarse en la etiqueta de información nutricional del producto.

INTERPRETACIONES; TERMINOS FUNDAMENTALES

- **Sin sodio o sin sal.** Cada porción de este producto tiene menos de 5 mg de sodio.
- **Muy bajo en sodio.** Cada porción tiene 35 mg de sodio o menos.
- **Bajo en sodio.** Cada porción tiene 140 mg de sodio o menos.
- **Sodio reducido o menos sodio.** El producto contiene, como mínimo, 25 % menos de sodio que la versión regular.
- **Ligero en sodio.** El contenido de sodio se redujo al menos en un 50 % en comparación con la versión regular. Sin embargo, algunos alimentos que tienen estas etiquetas aún pueden tener un alto contenido de sodio.

- **Sin sal o sin sal añadida.** No se agrega sal durante el procesamiento de un alimento que generalmente contiene sal. Sin embargo, es posible que algunos alimentos que tienen estas etiquetas aún contengan sal. Esto se debe a que algunos de los ingredientes pueden contener sodio.

4. Cierre y retroalimentación (20 minutos):

Para finalizar esta quinta sesión, el profesional agradeció sinceramente la participación, el interés y la disposición de los asistentes para aprender sobre cómo cuidar su salud y la de sus familias mediante una alimentación más consciente y responsable.

Durante el encuentro, se abordó un tema de gran relevancia y frecuentemente subestimado: **los riesgos del consumo excesivo de sal (sodio)**. Se explicó que, aunque el sodio es un mineral esencial en pequeñas cantidades, su consumo elevado puede convertirse en un problema de salud pública, especialmente por su relación directa con enfermedades como la **hipertensión arterial**, **enfermedades cardiovasculares**, **accidentes cerebrovasculares**, y **daños renales**.

A lo largo de la sesión, se destacó que muchos productos procesados y ultraprocesados contienen sodio oculto, incluso aquellos que no tienen un sabor salado aparente. Por ello, se promovió la importancia de **leer las etiquetas nutricionales**, **reducir el uso de sal en las comidas caseras** y fomentar una alimentación basada en alimentos frescos y naturales.

También se reflexionó sobre la responsabilidad compartida en el hogar, donde las decisiones alimentarias no solo impactan la salud individual, sino que también modelan los hábitos de las nuevas generaciones.

COMPROMISOS DE LA COMUNIDAD

Como parte del cierre, se propusieron algunos compromisos que el grupo aceptó asumir para aplicar lo aprendido y generar cambios positivos en su entorno:

1. **Leer las etiquetas de los productos antes de comprarlos**
   ➤ Identificar ingredientes con alto contenido de sodio o sus derivados.
2. **Evitar ofrecer productos altos en sal a niños**
   ➤ Fomentar el consumo de alimentos naturales y preparaciones caseras sin sal añadida.
3. **Cocinar más en casa con ingredientes frescos y sin sal procesada**
   ➤ Usar especias, hierbas, ajo, cebolla y jugos cítricos como alternativas para dar sabor.
4. **Compartir lo aprendido con vecinos, familiares y amigos**
   ➤ Extender el conocimiento para fortalecer una red comunitaria comprometida con la salud.
5. **Participar activamente en las siguientes sesiones del ciclo formativo**
   ➤ Reconocer estos espacios como una oportunidad para seguir aprendiendo y mejorando los hábitos de vida.

Se concluyó la jornada recordando que reducir el consumo de sal es una decisión sencilla pero poderosa, que puede marcar la diferencia en la prevención de enfermedades crónicas y en la mejora de la calidad de vida. Cuidar la salud no solo es posible, sino también una responsabilidad compartida.

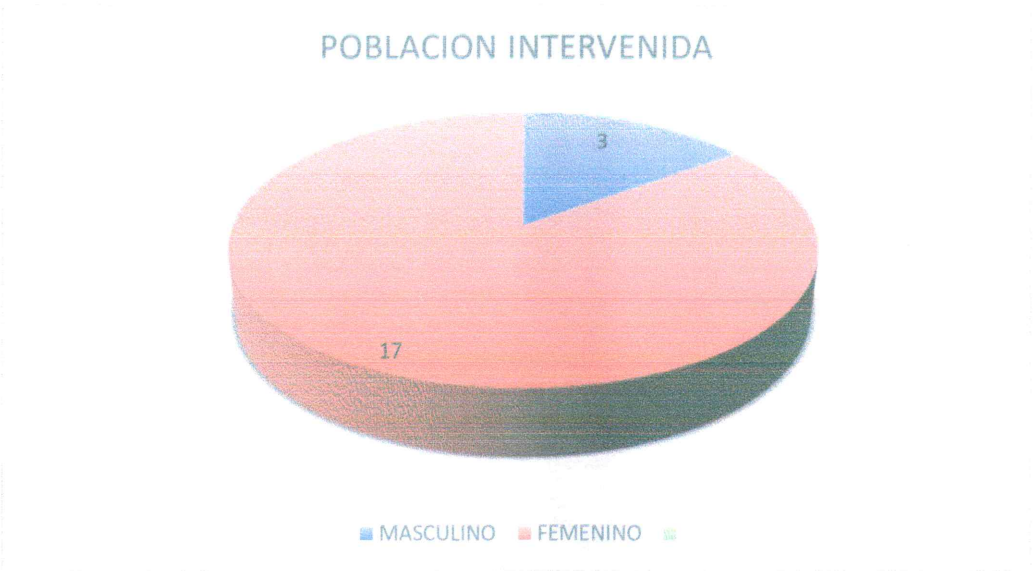
El profesional agradeció nuevamente la asistencia y reiteró la invitación a continuar participando en los espacios educativos, fortaleciendo así una cultura alimentaria más saludable para todos.

La sesión finalizo siendo las 11:00 a.m con la asistencia de 20 personas.

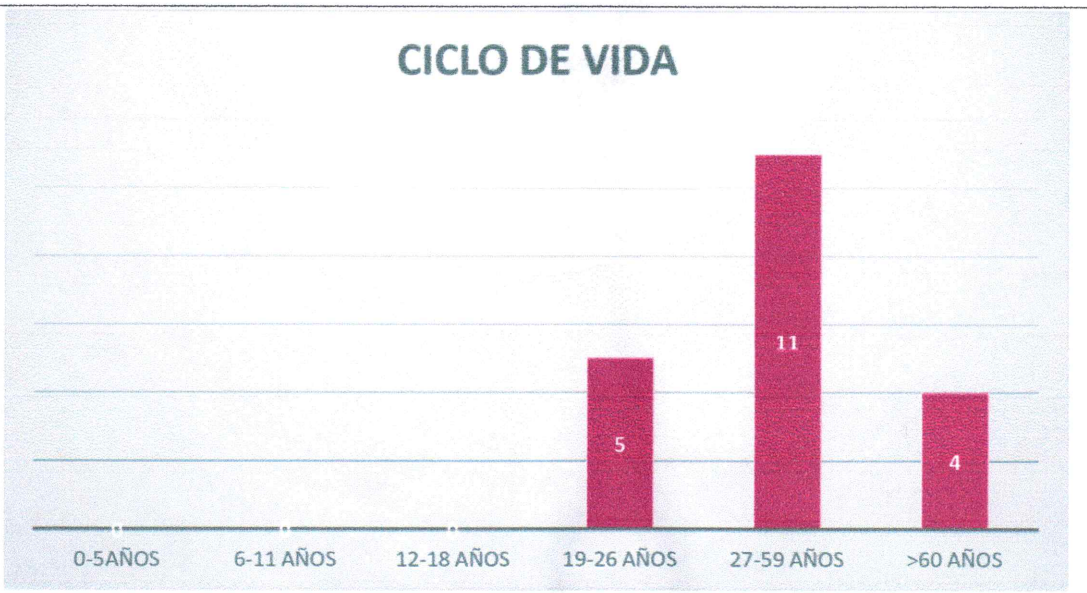
CARACTERIZACION:

El total de personas intervenidas fue de 20 personas.

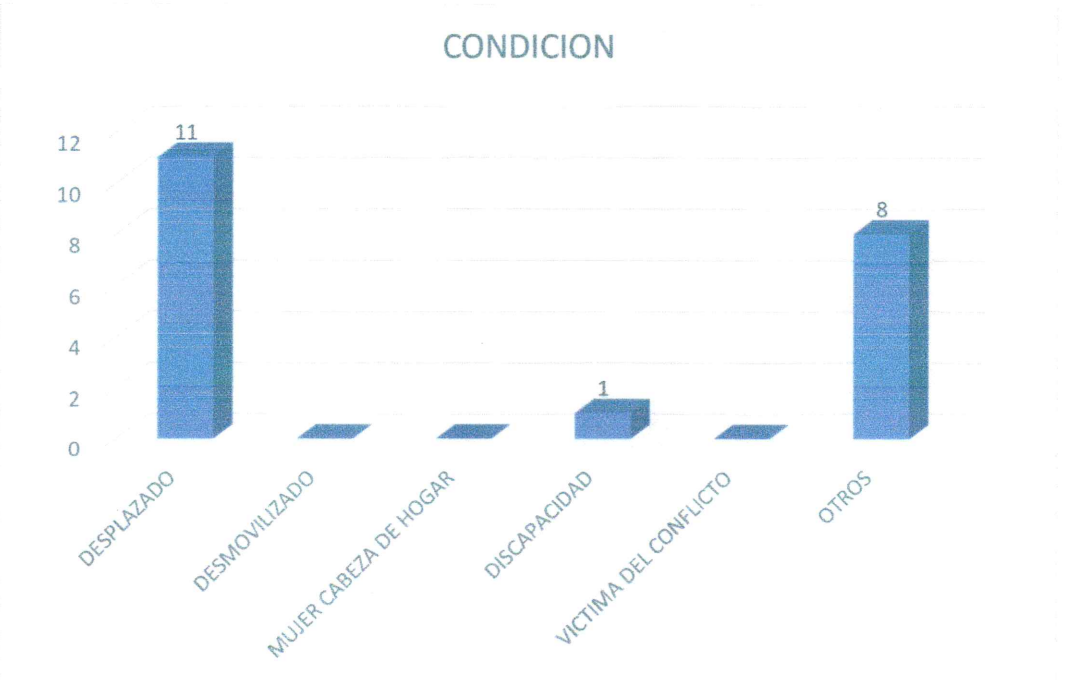
A continuacion hacemos una descripción grafica de las caracteristicas demográficas de la población intervenida.



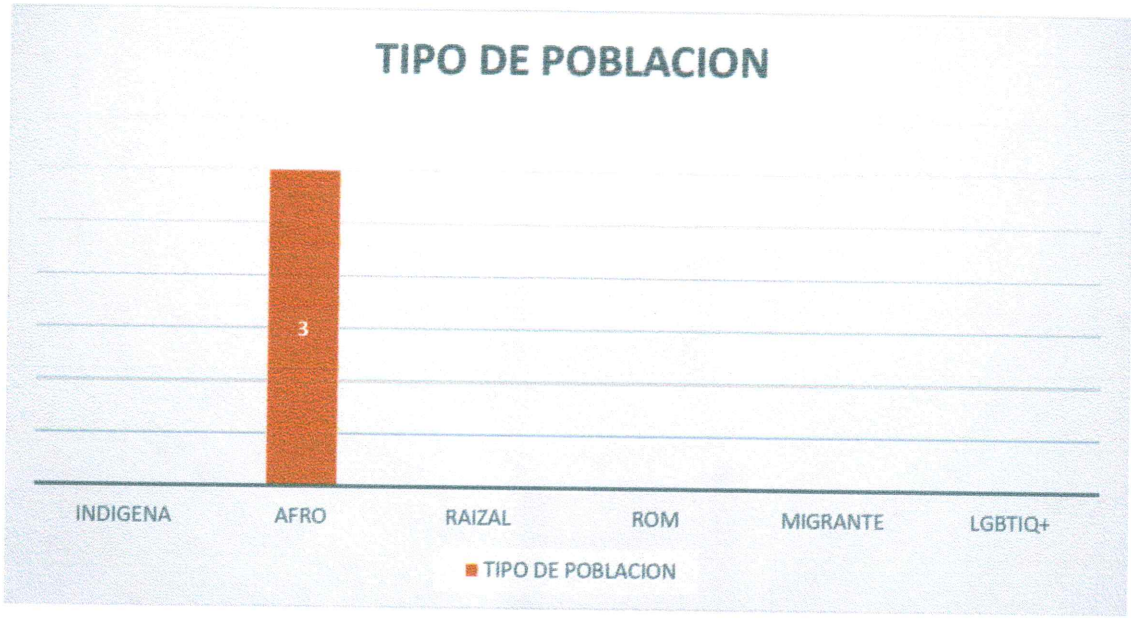
INTERPRETACION: La grafica muestra un total de 20 personas intervenidas de la cual la mayor parte 17 personas pertenecen al sexo Femenino y la menor parte con 3 personas al sexo Masculino.



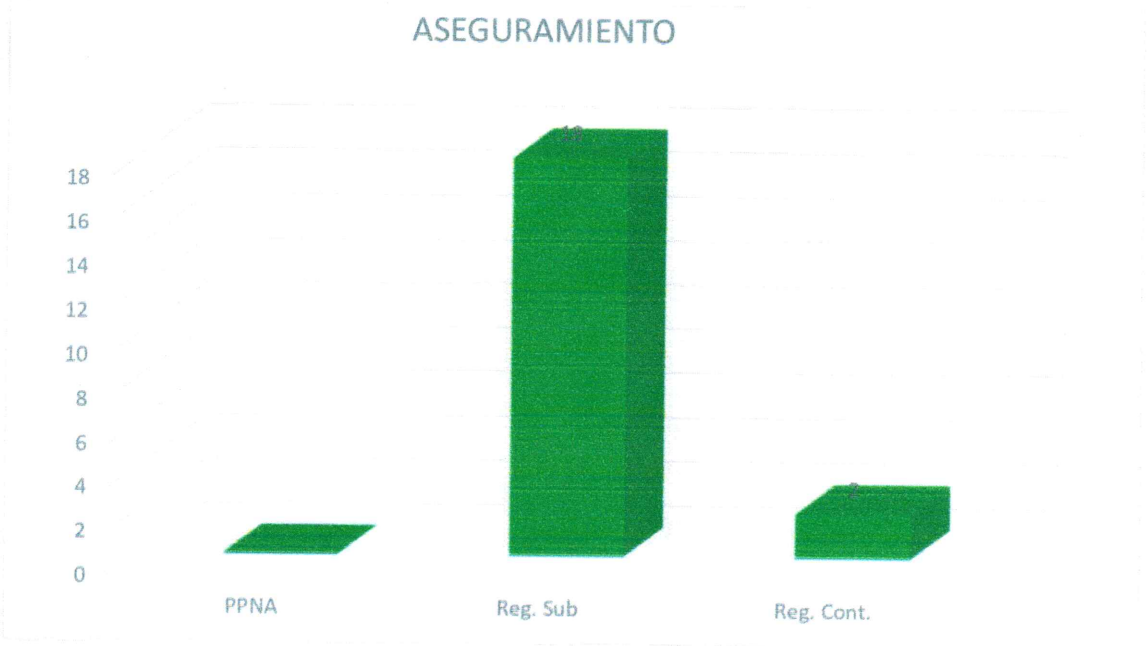
INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 11 personas son de rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), 5 persona rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años), Y 4 personas son de rango de edad ADULTO MAYOR (> 60 años).



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 #5

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





EVIDENCIA FOTOGRAFICA SESION #5

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



MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** BARRIO EL CARMEN | **Fecha:** D: 12 M: 05 A: 2025 | **Hora:** 9:00 am

ACTIVIDAD: Realizar dos (2) ciclos 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 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 azucares 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.

Número	NOMBRE Y APELLIDO	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	DESMOVILIZAD	MUJER CABEZA	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Erlin de las Salas	45758957	CC	3153479719	X		52	Ama de casa				X	El Carmen						X							Y		Erlin de la Salas
2	Andris Romero	1062806785	CC	3023748135	X		21	Ama de casa				X	El Carmen	X												X		Andris Romero
3	Mireya Oseche	27705519	CC	3222476036	X		63	Ama de casa				X	"	X												X		Mireya Oseche
4	Yulieth escorcia	1062815960	CC	3105117104	X		26	Agente educativo				X	"						X									X	Yulieth E
5	Saúl martinez	12567794	CC	3145327375		X	50	Operador de camión				X	"	X														X	
6	maria t martnez	36518413	CC	36518413	X		54	Ama de casa				X	"	X							X					X			maria teresa
7	Ramona Castillo	36575148	CC	3226389382	X		72	Ama de casa				X	"	X												X			Ramona C
8	Hilda Barreto	56086539	CC	3105117104	X		49	Ama de casa				X	"													X			Hilda Barreto
9	Carmen españa	83075137	CC	3106551753	X		65	Ama de casa				X	"	X												X			Carmen
10	Jose Orlando Martinez	12633885	CC	3122654913		X	51	Oficios varios				X	"						X							X			Jose M

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

Becerril Cesar

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL
NIT. 800.096.576-4

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E
NIT: 824.000.425-6

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** BARRIO EL CARMEN | **Fecha:** D: 12 M: 05 A: 2025 | **Hora:** 9:00 am

ACTIVIDAD: Realizar dos (2) ciclos 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 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 azucares 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.

Número	NOMBRE Y APELLIDO	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Asegurami ento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZAD	MUJER CABEZA	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Carmen meza	111983617o	CC	3106784507	x		44	Ama de casa				x	El Carmen	x													x		Carmen meza
2	Jose nuñez	12710199	CC	3138045083		x	82	Desempleado				x	El Carmen						x								x		Jose Nuñez
3	Telma Burgos	4744887	CC	3048636285	x		57	Ama de casa				x	"						x								x		telma Burgos
4	Wilmar Pianetta	12567938	CC	3143397168		x	48	Zapatero				x	"	x			x										x		
5	Soraida martinez	1064173078	CC	3147035500	x		35	Ama de casa				x	"	x													x		Soraida M.
6	Miladys Oliveros	49744695	CC	3145130137	x		57	Enfermera				x	"						x								x		Miladis O
7	Adelin Romero	1062806756	CC	3215678S7	x		19	Ama de casa				x	"	x							x						x		Adelin Romero
8	Francys algara	5753810	CC	3226776217	x		24	Ama de casa				x	"						x								x		Francys.
9	Kathein Cruz	1002233864	CC	3105083484	x		25	Ama de casa				x	"						x								x		Kathein cruz
10	Elizabeth Palomino	1062806898	CC	3109671235	x		41	Ama de casa				x	"	x							x						x		Elizabeth

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