ACTA N°

,

FECHA: Bogotá, 23 de septiembre de 2022

HORA: 10:00 am – 11:00 am

LUGAR: Centro Cuidado Transitorio Cundinamarca

TEMA: Plato Saludable y Grupos de Alimentos

Orientar a los usuarios sobre los hábitos de consumo y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación, teniendo como ejemplo la estrategia educativa el Plato Saludable y los grupos de alimentos.

ASISTENTES: Listado de asistencia adjunto, educador físico, nutricionista.

ORDEN DEL DÍA:

Saludo inicial
actividad física (Fortalecimiento articular)
Dialogo de saberes sobre el tema principal
Espacio para dudas e inquietudes

DESARROLLO:

Las ENT, también conocidas como enfermedades crónicas, tienden a ser de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales. Es por esta razón, que por medio de actividades de Información, Educación y Comunicación procuramos incentivar en los usuarios del CCT hábitos alimentarios adecuados que mantengan o mejoren una buena calidad de vida.

El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud: Cereales, frutas, verduras, lácteos, grasas, proteínas. El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas. Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan

a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial. La actividad física diaria ofrece una serie de beneficios para sentirse mejor, en la actualidad las personas llevan un estilo de vida acelerado que muchas veces no les permite hacer ejercicios. Es que la vida moderna y sus facilidades como movilizarnos en bus o estar sentados por horas en la computadora crean estilos de vida cada vez menos activos, lo que ha llevado al hombre de hoy a alejarse progresivamente de la actividad física.

Según estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año debido a la inactividad física.

Es importante enfatizar que los niveles de actividad física no necesariamente deben ser de elevada intensidad, no es necesario tener el entrenamiento de un atleta para lograr resultados y en caso de las personas sedentarias pueden mejorar su aptitud física comenzando con breves períodos de ejercicios livianos. Lo primero en una persona inactiva es comenzar a ponerse en movimiento, aunque sólo lo haga pocos minutos al día, pues el inicio para un estilo de vida saludable. Para esta ocasión la actividad física propuesta fue ejercicios guiados de activación.

LOGROS:

-Se logra socializar con los participantes la importancia de conocer los diferentes grupos de alimentos.

-Se logra identificar por parte de los participantes cual es el grupo de alimentos que más le gusta.

DIFICULTADES:

-Aunque en general, la población esta contenta con la alimentación ofrecida en el CCT, algunas personas insisten en que las cantidades son pocas y que hace falta la sopa en el tiempo de comida “cena”.

ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN:

-Continuar con las actividades de EVS indicadas en el cronograma aprobado por referente en nutrición de SDIS.
-Explicarles continuamente que la alimentación dada en el CCT cubre y cumple con la calidad nutricional que requieren las personas mayores.

MATERIAL UTILIZADO:

-Listados de asistencia, formato de construcción de estilos de vida saludables, tablero, marcadores, talento humano, entre otros.
Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Continuar con el proceso de capacitación en EVS, según cronograma estipulado.	Luz Edith Prada	Mes Octubre

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el mes de Octubre de 2022.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Luz Edith Prada	Nutricionista Dietista	CCT Cundinamarca	Luz Edith Prada Chivatá Nutricionista Dietista Reg. 5-1276-13 MND 05504

Anexos: Listado y registro fotográfico.

Elaboró: Luz Edith Prada/Nutricionista Dietista

REGISTRO FOTOGRÁFICO







