

- En el cronograma se registran los momentos de promoción de actividad física y las acciones relacionadas con la estrategia IEC, para la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos.

Si bien las temáticas a desarrollarse en varios comedores pueden ser muy similares, entre otras razones porque el mismo profesional se encuentra a cargo, se sugiere variar las propuestas, atendiendo el enfoque diferencial territorial y poblacional.

Es importante aclarar que, los ajustes solicitados al plan IEC, serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades**, por lo que les solicitamos que los planes IEC modificados se carguen como VF (versión final) en la carpeta de cada Comedor.

NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original y compartir este correo con el profesional de nutrición.

Cordialmente,

Equipo Técnico Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física - SDIS



Gina Paola Arocha Zuluaga
Contratista
Subdirección de Nutrición

RE: Concepto Plan IEC Comedor Pardo Rubio

Pardo Rubio Comedor <c_7284-2024_pardorubio@outlook.com>

Vie 14/06/2024 20:54

Para: Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>

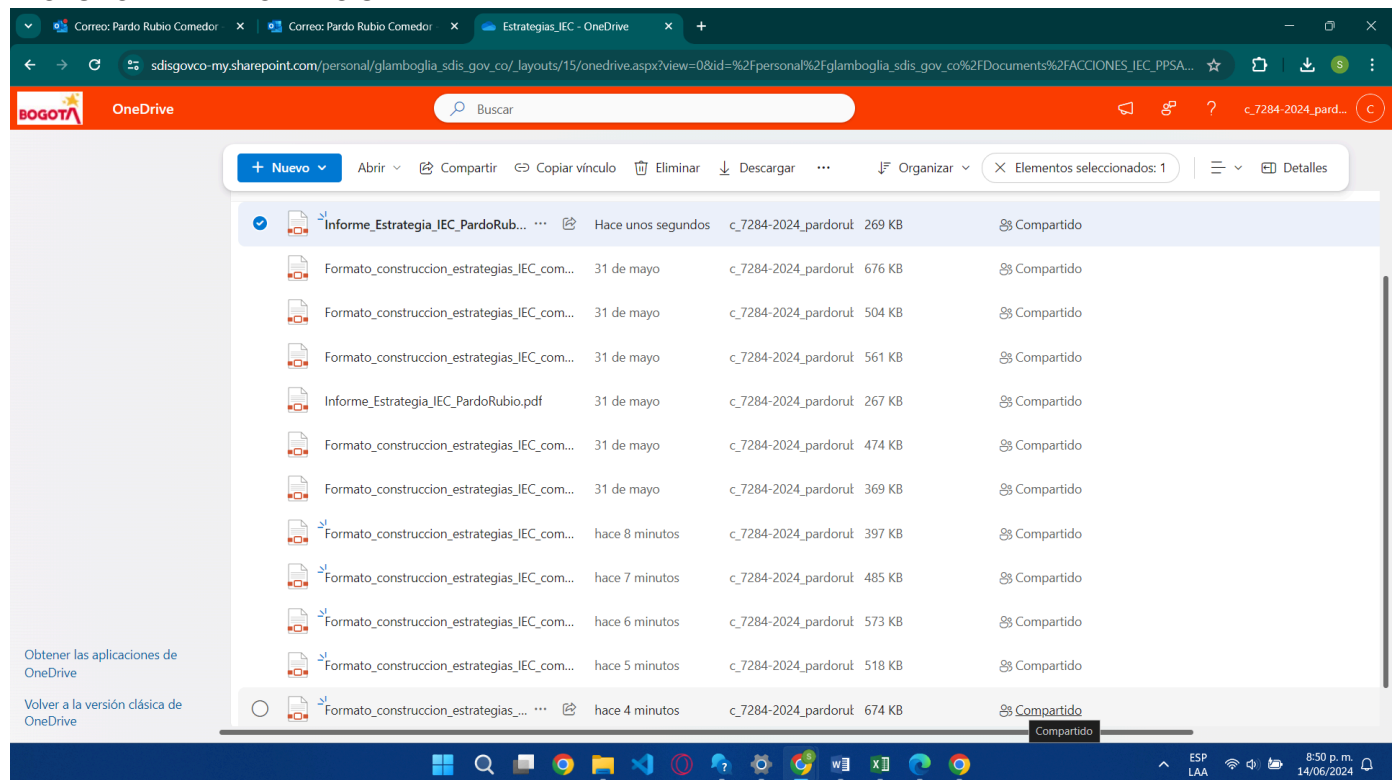
Buenas Noches

Por medio de este correo envié Pantallazo ajustes solicitados al plan IEC del comedor Pardo Rubio convenio 7284-2024

Quedamos atentos a cualquier observación

SONIA TORRES

RESPONSABLE DEL SERVICIO

**De:** Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>**Enviado:** domingo, 9 de junio de 2024 11:06**Para:** C_7284-2024_PardoRubio@outlook.com <C_7284-2024_PardoRubio@outlook.com>;

siembrafuturo@gmail.com <siembrafuturo@gmail.com>

Cc: Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarzh@sdis.gov.co>; Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>;

Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>

Asunto: Concepto Plan IEC Comedor Pardo Rubio

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario Pardo Rubio,**

En el marco del convenio 7284 de 2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

El ASOCIADO deberá entregar el plan de promoción en hábitos y estilos de vida saludable con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física con temáticas mensuales proyectadas para el año 2024, con el fin de lograr el diseño de un proceso que corresponda a la vigencia. Este plan debe estar firmado por el ASOCIADO y el profesional en nutrición y dietética del Comedor Comunitario, y enviado al profesional delegado por la Subdirección de Nutrición de la SDIS, máximo a los treinta (30) días calendario posterior a la firma del acta de inicio, a través de los siguientes formatos:

- *Formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física FOR-PSS-295 teniendo como base el Instructivo construcción de estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física INS-PSS-054*
- *Formato cronograma capacitación estilos de vida saludable FOR-PSS-297*

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado condicionado**

Teniendo en cuenta el concepto anterior, es importante precisar que se requieren los siguientes ajustes:

- En los datos generales incluir por favor le número del proyecto y el nombre de la localidad.
- Para el diagnóstico participativo se describe la triangulación de información en lo relacionado con los resultados del análisis del estado nutricional de los participantes, así como un conversatorio con por **42** participantes, además, de los resultados de un espacio de discusión (Conversatorio) con varios referentes del servicio y una encuesta digital.

Al respecto por favor revisar: a) el informe del estado nutricional de los participantes que se menciona es del 2022; es información desactualizada para el ejercicio y b), es importante conocer el número total de población beneficiaria del comedor, para identificar la proporción a quien le fue aplicada la encuesta.

Se sugiere revisar la forma en qué se presenta el proceso de identificación participativa de la necesidad, no es claro si, la realización de un conversatorio con 42 participantes y luego la aplicación de una encuesta a 60, es decir, si son procesos consecutivos o complementarios y en qué fechas se dieron.

- En lo relacionado con la caracterización de los grupos interactivos, se sugiere ampliar la caracterización de la población beneficiaria, incluyendo el sexo, número de participantes por grupos de edad, u otras características que incidan en sus prácticas de alimentación y actividad física.
- Se relacionan las temáticas específicas a abordar en cada encuentro. En la mayoría de los casos se desarrollan los aspectos conceptuales. Por favor revisar si las referentes bibliográficos revisados, están alineados con los dispuesto en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de dos años.

- En lo relacionado con la estructuración metodológica, se formula el alcance de la estrategia y en particular de cada temática. Se sugiere seguir las recomendaciones brindadas en la jornada del 9 de mayo, en la que se plantea formular un solo objetivo general y no por cada componente (IEC).
- Se identifica el uso de herramientas sugeridas en la caja de herramientas IEC, sistematizadas por la subdirección de Nutrición. Por favor revisar si en la tabla de herramientas y para todas las sesiones, se está incluyendo de manera completa la información.
- En cuanto a las acciones IEC, se recomienda verificar la coherencia de las acciones propuestas en cada uno de los componentes, así:

** Información, da cuenta del esperado en cuanto al conocimiento. Se pueden emplear verbos como: conocer, reconocer, informar, explicar, señalar.

**Las acciones de educación describen el logro frente a la comprensión de las razones para cambiar un hábito, para aplicar la información, para que el grupo interactivo comprenda las razones por las que es necesario cambiar sus prácticas. Verbos opcionales: entender, comprender, reflexionar, identificar, distinguir, interpretar, relacionar, recordar

** En las acciones de Comunicación se describe: ¿qué queremos que hagan o cambien? ¿qué queremos que haga en el entorno su audiencia? Verbos opcionales: proponer, aplicar, cambiar, adoptar, incorporar, promover, aumentar, disminuir, reducir, practicar, realizar, implementar, articular.

- Revisar los mensajes propuestos. Estos deben contener la información que se quiere transmitir, deben detallar los que se espera que la población beneficiara conozca, y aplique. Algunos mensajes, aparecen es como la enunciación de la temática y no invitan a la acción, en otros casos son largos y con lenguaje técnico, e incluso son aspectos conceptuales.
- Se relacionan metodologías pre y postest, entre otras pruebas de conocimiento. Es importante registrar las preguntas de los formatos pre y postest. Se recomienda también, clarificar la propuesta de evaluación en el formato que se aborda la reducción del consumo de sodio. No es claro si la revisión de etiquetado nutricional, ¿aplica para toda la población beneficiaria?
- En los formatos IEC no se describe la metodología propuesta para las acciones dirigidas a la promoción de actividad física, es importante incluirlas y desarrollarlas, no sólo enunciarlas en el cronograma.
- En el cronograma se registran los momentos de promoción de actividad física y las acciones relacionadas con la estrategia IEC, para la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos.

Si bien las temáticas a desarrollarse en varios comedores pueden ser muy similares, entre otras razones porque el mismo profesional se encuentra a cargo, se sugiere variar las propuestas, atendiendo el enfoque diferencial territorial y poblacional.

Es importante aclarar que, los ajustes solicitados al plan IEC, serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades**, por lo que les solicitamos que los planes IEC modificados se carguen como VF (versión final) en la carpeta de cada Comedor.

NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original y compartir este correo con el profesional de nutrición.

Cordialmente,

Equipo Técnico Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación, Nutrición y Actividad Física - SDIS



Gina Paola Arocha Zuluaga
Contratista
Subdirección de Nutrición

 GOBIERNO REGIONAL LIMA SECRETARÍA DE INNOVACIÓN SOCIAL			PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE				Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo (2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1	
SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA:				CHAPINERO		SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO PARDO RUBIO		
FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
18	6	2024	Claudia Yira Quiñones Filoteo Nutricionista - Dietista	Población en general	Qué es la Obesidad y como prevenirla a través de la reducción del consumo de azúcares añadidos. Taller presencial, al 20% de la población. Valorar y Cuidar los Alimentos Taller Presencial al 30% Estiramiento físico: taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO PARDO RUBIO	8:00 AM - 10:00 AM	TRANSV. 3 BIS ESTE # 47B - 11
11	7	2024	Claudia Yira Quiñones Filoteo Nutricionista - Dietista	Población en general	Importancia del consumo de frutas y verduras, aporte de fibra para la salud intestinal, su aporte de vitaminas para mantener el sistema inmunológico en adecuadas condiciones. Taller presencial, al 20% de la población Actividad física baile mix. taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO PARDO RUBIO	9:00 AM - 10:00 AM	TRANSV. 3 BIS ESTE # 47B - 11
13	8	2024	Claudia Yira Quiñones Filoteo Nutricionista - Dietista	Población en general	Reduccion en la Ingesta de Sodio taller presencial, al 20% de la población. Valorar y Cuidar los Alimentos Taller Presencial al 30% Actividad física Yoga taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO PARDO RUBIO	8:00 AM - 10:00 AM	TRANSV. 3 BIS ESTE # 47B - 11
11	9	2024	Claudia Yira Quiñones Filoteo Nutricionista - Dietista	Población en general	GABAS Guías alimentarias y porciones indicadas para cada grupo de edad. Taller presencial, al 20% de la población. Actividad física zumba. taller presencial, taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO PARDO RUBIO	9:00 AM - 10:00 AM	TRANSV. 3 BIS ESTE # 47B - 11
9	10	2024	Claudia Yira Quiñones Filoteo Nutricionista - Dietista	Población en general	Reducción del consumo de grasas saturadas y trans para dismiuir el Riesgo Cardio Vascular taller presencial, al 20% de la población. Valorar y Cuidar los Alimentos Taller Presencial al 30% Actividad física rumba taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO PARDO RUBIO	8:00 AM - 10:00 AM	TRANSV. 3 BIS ESTE # 47B - 11


ND. CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO
NUTRICIONISTA DIETISTA
T.P. MND 04896

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p>
	<p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 1 de 8</p>
<p>1. DATOS GENERALES</p>		
<p>Fecha: Junio 2024</p>		
<p>Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Comedor Comunitario Divino Niño Ciudad Bolívar.</p>		
<p>Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:</p>		
<p>Profesional en Nutrición y Dietética del operador</p>		

<p>2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA</p>
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta: un primer momento las encuestas aleatorias aplicadas a 65 participantes y conversatorio realizado con él coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo quienes conocen la población en su experiencia diaria de trato con la comunidad y por ende reconocen las necesidades de esta frente a los temas que a educación en salud y nutrición se refiere.</p> <p>Por otra parte, consideramos de vital importancia en dicho conversatorio la clasificación nutricional, obtenida en el segundo periodo del 2023.</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales anteriormente nombrados, lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, consideramos, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario.</p> <p>Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conducta que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida. A través de la promoción, información y educación en hábitos o costumbres poco sanas, pueden cambiar en la adopción de hábitos que lo llevan a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en cantidad y calidad, adopción de actividad física, recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene. Por esta razón, la Educación Alimentaria y Nutricional -EAN- cobra gran importancia, ya que a través de una EAN efectiva se promueven la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la producción, selección, compra, preparación, conservación, consumo de alimentos, de la misma manera que fortalezcan las capacidades y competencias en EAN, es fundamental para generar aprendizajes que impacte positivamente en el bienestar de la población sean niños, adolescentes, adultos o personas mayores para que estos conocimientos los coloquen en práctica y de una u otra manera influye en la seguridad alimentaria y nutricional como también su estado de salud.(Guía de entornos de estilo de vida saludable de OPS y OMS, Estrategia IEC en SAN del ICBF)</p>
<p>Grupo/s interactivo/s:</p> <p>Población participante de comedores comunitarios pueden ser de cualquier edad de los 300 participantes que acuden al comedor. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas adultas, adolescente y adultos de 60 años o más, sexo femenino o masculino o cualquier orientación sexual, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad.</p>
<p>Identificación participativa de la necesidad:</p> <p>En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y</p>

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en este orden de ideas se aplicó una encuesta como insumo para comedores comunitarios cocinas populares para la construcción del plan para la promoción de estilos de vida saludable, de esta se obtuvo el siguiente análisis global:

La comparación de los resultados cuantitativos de la encuesta sobre estilos de vida: alimentación y nutrición y actividad física permite observar que los participantes de las tres modalidades presentan:

1. Nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

- a. Frutas y verduras
- b. Frutos secos
- c. Aguacate
- d. Alimentos fritos caseros
- e. Comidas rápidas
- f. Azúcares

2. Los participantes de las tres modalidades presentan un nivel medio del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos:

- a. Lácteos
- b. Carnes.

El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado.

Entornos: Individual __, Familiar __, Institucional, __, Comunitario _x_

Tema: **Reducción de azúcares añadidos en la dieta diaria – Endúlzate saludablemente**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar la **Reducción de azúcares añadidos en la dieta diaria – Endúlzate saludablemente.**

Objetivos:

Información:

- Conocer los beneficios de reducir el consumo de azúcares añadidos en la dieta para una buena salud.
- Informar cómo se puede realizar la reducción del consumo de azúcares añadidos en la dieta.
- Explicar cuáles son los sustitutos del azúcar.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 0</p> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <p>Página: 3 de 8</p>
<p>Educación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar hábitos que benefician la reducción de azúcares añadidos en la dieta, indicando diferentes alimentos, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de azúcar y mostrando de forma real cuanto es la cantidad de azúcar tienen diferentes alimentos procesados por ejemplo: • gaseosas • jugos industriales • galletas • tortas, ponques. • Galletas <p>Comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desestimular el consumo de azúcar y alimentos que contengan azúcar añadido indicando el contenido de esta en dichos alimentos. • Indicar alternativas de alimentos bajos en azúcar y sustitutos del azúcar. • Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en azúcar y sustitutos naturales del azúcar. 		
<p>Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:</p> <p>En información:</p> <p>Realizar una presentación, video y carteles informativos sobre los efectos perjudiciales de los azúcares añadidos, los beneficios de reducirlos, se realizara la demostración de alimentos reales con azucars añadidos y la cantidad de azúcar que contienen, se indicara la forma y los beneficios de reducir azúcares añadidos en la dieta, se indicara cuanto azúcar debemos consumir en el día para evitar daños en la salud, se brindará las recomendaciones para reducir su consumo, se indicará que sustitutos tiene el azúcar y sus características y se realizara un refuerzo frente a la porción de azúcar que se debe consumir y efectuar sensibilización explicado el tema para fortalecer el conocimiento brindado.</p> <p>Dicha presentación, video y carteles informativos, tendrán como contenido la siguiente información:</p> <p>En 2014 la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una nueva recomendación sobre el consumo de azúcares libres alertando de que estos aumentaban la ingesta calórica general y favorecía que disminuyese el consumo de otros alimentos que contienen calorías más adecuadas, desde el punto de vista nutricional. La principal consecuencia es que se está produciendo un cambio en los patrones alimentarios y tendemos a ir hacia una alimentación poco saludable, que viene acompañada de un aumento de peso y un mayor riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, entre otros factores.</p> <p>En esta recomendación, la OMS señala, que el azúcar no debe aportar más del 10 por ciento de las calorías diarias (tanto en niños como en adultos). Es decir, para una dieta de 2.000 calorías, serían unos 50 gramos de azúcar, el equivalente a unas 12 cucharillas de café. Aunque la experta matiza que “lo ideal debería ser una cantidad por debajo del 5 por ciento del aporte calórico (seis cucharadas, 25 gramos). En el caso de los niños, el consejo es no sobrepasar los 25 gramos para una dieta de 1.750 calorías”.</p> <p>¿Pero qué significa <i>azúcares libres</i>? “La OMS indica que los <i>azúcares libres</i> son los monosacáridos (como la glucosa y la fructosa) y los disacáridos (como la sacarosa o azúcar de mesa) que añaden a los alimentos y las bebidas los fabricantes,</p>		

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 8
<p>cocineros y consumidores, así como a los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y los zumos a base de concentrado.”</p> <p>Los azúcares no tienen nada que ver con los azúcares propios que se encuentran en las frutas y en las verduras enteras frescas.</p> <p>Efectos de un consumo excesivo de azúcar en nuestro organismo</p> <p>Se recuerda que el azúcar cumple diversas funciones importantes en nuestro cuerpo, como la activación de la energía indispensable para el buen desarrollo de las actividades diarias. Sin embargo, es indispensable conocer los efectos negativos que el exceso de glucosa puede tener en el organismo.</p> <p>El problema más inminente sería un aumento de peso e incluso llegar a la obesidad cuando se sigue una dieta rica en azúcares durante un tiempo. “Y es que no es sólo el sobrepeso o la obesidad, sino todo lo que esta conlleva: hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cálculos biliares y problemas de hígado, colesterol alto, entre otras”.</p> <p>Además, al seguir una dieta rica en azúcares dejamos de tomar otros nutrientes necesarios y suele presentarse déficit de algunas vitaminas como la A, C, B9; y minerales como el calcio y el hierro.</p> <p>A estos efectos, la profesora de la Facultad de Enfermería de la Universidad Europea de Valencia, añade:</p> <ul style="list-style-type: none">• Caries dental: las bacterias de la boca se nutren de azúcares simples (monosacáridos) generando ácido que daña el esmalte dental.• Hambre sin control: el consumo de azúcares diariamente implica que se genere resistencia a la leptina, hormona que controla la sensación de hambre, de manera que se pierde todo control sobre el mismo.• Insuficiencia renal crónica: la pérdida progresiva de las funciones renales es otra de las grandes consecuencias de ingerir azúcar en grandes cantidades. Cuando en la orina comienza a detectarse la presencia de albúmina denota que se comienzan a producir fallos en los riñones.• Adicción: “no se ha podido demostrar científicamente que el azúcar desarrolle adicción en las personas, pero sí que existen estudios que demuestran la gran adicción que provoca en animales. Aun así, se cree que consumir azúcar puede generar adicción en los seres humanos”, explica Esteve. <p>En Colombia, el exceso de peso, se presenta casi en la mitad de los adultos de 18 a 64 años (56 de cada 100 personas) y en los adolescentes (13 a 17 años) 18 de cada 100, presenta esta situación. (ICBF , 2015). El exceso de peso (sobrepeso y obesidad) se encuentra relacionado con el aumento en el consumo de alimentos de alto contenido de grasas y azúcares, pero pocos nutrientes, como embutidos, frente al bajo consumo de frutas, verduras, semillas y la disminución de la actividad física.</p>		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 8



¿Por dónde empiezo?

Para empezar, **si queremos disminuir la cantidad de azúcar en nuestra dieta, es importante hacerlo poco a poco para que nuestro paladar se vaya acostumbrando.** “Es decir, si por ejemplo ponemos dos terrones de azúcar en el café, es poco probable que toleremos el café sin azucarar; pero podemos probar a poner un solo terrón y, cuando nos hayamos acostumbrado, podríamos pasar a tomar el café sin azúcar”.

Se recomienda no cortar con el azúcar de forma radical e ir disminuyendo paulatinamente el azúcar para acostumbrar al gusto. “Lo más sencillo es disminuir la cantidad de azúcar que añadimos a algunos productos (café, infusiones, yogures, etc.) y **limitar el consumo de bebidas azucaradas.** Estas bebidas suponen un aporte elevado de azúcares simples que tomamos sin darnos prácticamente cuenta. Los últimos estudios indican que esto también es aplicable a los zumos naturales, que deberían ser sustituidos por la fruta entera (por ejemplo: es preferible tomar una naranja que un zumo de naranja, por muy natural que sea)”.

Respecto a los yogures u otros productos azucarados, aconseja **comprar el producto sin azucarar y añadir la cantidad de azúcar que nosotros consideremos.** De este modo, seremos conscientes de la cantidad que añadimos y podemos ir poco a poco reduciendo esta cantidad.

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es el de **reducir el consumo de otros alimentos ricos en azúcar como los dulces, las mermeladas o los lácteos con alto contenido de azúcares (como batidos industriales),** entre otros.

“Así podremos conseguir que el aporte de azúcares provenga únicamente de forma natural en los alimentos como las frutas y las verduras, las cuales es preferible consumir de forma entera y no en zumos”, se recuerda que hay que **evitar platos precocinados** y tratar de no ingerir tortas y repostería en general. “Es mejor hacerla casera y consumirla de forma ocasional”, añade.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 8

¡Atento a las etiquetas!

Por otro lado, se insiste en la importancia de aprender a leer bien las etiquetas, ya que muchas veces nos somos conscientes del azúcar que llevan los alimentos y creemos que el exceso de azúcar se limita únicamente a los dulces, no tenemos en cuenta su presencia en, por ejemplo, aderezos como la salsa de soja o el ketchup.

En la etiqueta de un alimento figuran dos datos: la información nutricional y la lista de ingredientes. “Cuando nos fijamos en la información nutricional de un alimento se nos indica tanto los **hidratos de carbono** como los azúcares, pero no se hace distinción sobre si estos azúcares se encuentran presentes de forma natural, o son azúcares añadidos por el fabricante”.

Por lo que nos tenemos que fijar en la lista de ingredientes para saber si se ha añadido o no, se recomienda en este sentido, buscar de dónde vienen esos azúcares. “Es mejor que provengan de la miel o de la sacarosa. Conviene evitar el aspartame, sorbitol, acesulfame K o el jarabe de glucosa-fructosa”.

Sustitutos del azúcar:

- **En cocina y repostería, la mejor alternativa es el uso de fruta seca y fresca.** “Sus azúcares naturales se asimilan lentamente y son alimentos ricos en **fibra**, vitaminas, **minerales** y otros nutrientes. Se transforman en energía y son el carburante natural que el organismo necesita para desarrollar sus funciones vitales y para la actividad física”, -explica y continúa-, “la manzana (en forma de compota) es un gran sustituto del azúcar en galletas, bizcochos, tortitas, etc. El plátano triturado (mejor si es maduro, pues su dulzor se potencia) es excelente en preparaciones de repostería que requieren masas densas como pasteles y bizcochos.
- **Utilizar especias y semillas como la nuez moscada y la canela, que tienen un ligero sabor azucarado** y se pueden usar para bebidas como el café, el té o la leche. “Las de hinojo molidas o las de la vaina de vainilla tienen un ligero sabor azucarado”, añade.
- **Las bebidas vegetales**, hasta hace poco llamadas leches vegetales, como la de coco y la de almendra **aportan un ligero dulzor a batidos** y otras recetas, así como una textura cremosa interesante.
- **El aceite de coco también tiene un ligero sabor azucarado que se transfiere a los alimentos en el que se cocinan.** Se puede usar en repostería para sustituir a otros aceites y a la mantequilla.

En educación:

- Construir conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de azúcar.
- Aclarar cuanto es el contenido de azúcar añadido en diferentes alimentos industrializados.
- Indicar como leer una etiqueta.
- Enseñar que alimentos son la mejor opción para sustituir el azúcar.

En comunicación:

- Con la presentación y la demostración de modelos de alimentos reales con azúcares añadidos se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de azúcar y alimentos con azúcares añadidos.

Mensajes:

Presentación **Reducción de azúcares añadidos en la dieta diaria - Cuántos azúcar nos aportan la**

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>		Código: FOR-PSS-295	
			Versión: 0	
			Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019	
			Página: 7 de 8	
<p>mayoría de alimentos procesados?</p>				
<p>Herramienta/s pedagógica/s:</p>				
<p>Nombre de la herramienta</p>	<p>Descripción</p>	<p>Justificación</p>	<p>Recursos</p>	<p>Cronograma para el diseño e implementación</p>
<p>Reducción de azúcares añadidos en la dieta diaria- Endúlzate saludablemente</p>	<p>Realización de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Video • Carteles informativos • Presentación • Demostración con modelos de alimentos reales • Reflexión sobre el consumo 	<p>Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de azúcares añadidos en la dieta, indicando diferentes alimentos, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de azúcar y mostrando de forma real cuanto es la cantidad de azúcar tienen diferentes alimentos procesados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Tableta • Modelos de alimentos reales 	<p>Esta acción se realizará en el mes de junio 2024 y será aplicado por el profesional de nutrición con apoyo del auxiliar administrativo.</p>
<p>4. EVALUACIÓN</p>				

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 8

 <p>PROCESO PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS SOCIALES PROCEDIMIENTO PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE FORMATO TEST INICIAL NO CONTROLADO</p>		<p>Código: _____</p> <p>Versión: _____</p> <p>Fecha: _____</p> <p>Página: _____</p>
SUBDIRECCIÓN LOCAL: _____		PROYECTO: _____
SERVICIO SOCIAL: _____		POBLACIÓN OBJETO: _____
FECHA: _____	TEMA: _____	EQUIPO No _____
NOMBRE Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: _____		
NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL: _____		

Relacionar con una línea imágenes o enunciados de la columna "A" con imágenes o enunciados de la columna "B" según corresponda.

COLUMNA A	COLUMNA B
<p>FRUTAS Y VERDURAS</p> 	<p>Aportan AZUCARES NATURALES</p>
<p>GASEOSAS, JUGOS DE CAJA, JUGOS CON AZÚCAR, FRUTAS EN ALMIBAR</p> 	
<p>JARABE DE MAÍZ, JARABE DE ARCE, JARABE DE MALTA, AGAVE, SIROPE</p> 	<p>Aportan AZUCARES AÑADIDOS</p>
<p>GALLETAS, HELADOS, BIZCOCHOS, TORTAS, GELATINA, CEREALES PARA EL DESAYUNO, AZÚCAR, PANETAL, MIEL, DULCES</p> 	
<p>AZÚCARES ARTIFICIALES: ASPARTAME, SUCARIL, ACELULFAME K, STEVIA, FRUCTUOSA</p> 	

Elaborado por:

CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO - NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 04896

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p>
	<p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 1 de 6</p>
<p>1. DATOS GENERALES</p>		
<p>Fecha: Julio 2024</p>		
<p>Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Comedor Comunitario Pardo Rubio - Chapinero.</p>		
<p>Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:</p>		
<p>Profesional en Nutrición y Dietética del operador</p>		
<p>2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA</p>		
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta: un primer momento las encuestas aleatorias aplicadas a 42 participantes y conversatorio realizado con él coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo quienes conocen la población en su experiencia diaria de trato con la comunidad y por ende reconocen las necesidades de esta frente a los temas que a educación en salud y nutrición se refiere.</p> <p>Por otra parte, consideramos de vital importancia en dicho conversatorio la clasificación nutricional, obtenida en el segundo periodo del 2023.</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales anteriormente nombrados, lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, consideramos, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario.</p> <p>Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conducta que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida. A través de la promoción, información y educación en hábitos o costumbres poco sanas, pueden cambiar en la adopción de hábitos que lo llevan a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en cantidad y calidad, adopción de actividad física, recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene. Por esta razón, la Educación Alimentaria y Nutricional -EAN- cobra gran importancia, ya que a través de una EAN efectiva se promueven la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la producción, selección, compra, preparación, conservación, consumo de alimentos, de la misma manera que fortalezcan las capacidades y competencias en EAN, es fundamental para generar aprendizajes que impacte positivamente en el bienestar de la población sean niños, adolescentes, adultos o personas mayores para que estos conocimientos los coloquen en práctica y de una u otra manera influye en la seguridad alimentaria y nutricional como también su estado de salud.(Guía de entornos de estilo de vida saludable de OPS y OMS, Estrategia IEC en SAN del ICBF).</p>		
<p>Grupo/s interactivo/s:</p> <p>Población participante de comedores comunitarios pueden ser de cualquier edad de los 150 participantes que acuden al comedor. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas adultas, adolescente y adultos de 60 años o más, sexo femenino o masculino o cualquier orientación sexual, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad.</p>		
<p>Identificación participativa de la necesidad:</p> <p>En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y Con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en</p>		

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 6

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en este orden de ideas se aplicó una encuesta como insumo para comedores comunitarios cocinas populares para la construcción del plan para la promoción de estilos de vida saludable, de esta se obtuvo el siguiente análisis global:

La comparación de los resultados cuantitativos de la encuesta sobre estilos de vida: alimentación y nutrición y actividad física permite observar que los participantes de las tres modalidades presentan:

1. Nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

- a. Frutas y verduras
- b. Frutos secos
- c. Aguacate
- d. Alimentos fritos caseros
- e. Comidas rápidas
- f. Azúcares

2. Los participantes de las tres modalidades presentan un nivel medio del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos:

- a. Lácteos
- b. Carnes.

El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado.

Entornos: Individual __, Familiar __, Institucional, __, Comunitario _x__

Tema: ¿Por qué es importante el consumo de frutas y verduras, en nuestra dieta diaria?.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar los **Beneficios del consumo de Frutas y Verduras para la salud.**

Objetivos:

Información:

- Explicar a los participantes del comedor comunitario, los beneficios del consumo de frutas y verduras, su importancia en la dieta diaria, su aporte de vitaminas, minerales, fibra, la importancia para la salud y la distribución en porciones que se requieren en el día.

Educación:

- Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios del consumo de frutas y verduras, la importancia de las vitaminas en la dieta como precursoras de las inmunoglobulinas en especial la A y la E y por ende el fortalecimiento del sistema inmunológico.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 0</p> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <p>Página: 3 de 6</p>
<ul style="list-style-type: none"> • indicar el aporte de fibra y sus ventajas para la reducción de los niveles de colesterol y azúcar en sangre al igual que sus beneficios frente a la salud intestinal. • Enseñar cuantas porciones de estos alimentos deben ser consumidos en el día, esta acción se realizará a través de dos videos, uno que explica la importancia de estos alimentos y el segundo que refuerza cuantas porciones se deben consumir al día. <p>Comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promover con los participantes los beneficios del consumo las frutas y las verduras. • Practicar una adecuada de selección de alimentos especialmente de frutas y verduras. 		
<p>Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:</p> <p>En información</p> <p>A través de videos y carteles informativos los beneficios del consumo de frutas y verduras, su aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua indispensables para una buena salud.</p> <p>Dichos videos y carteles describen la siguiente información:</p> <div data-bbox="641 1005 1047 1533">  <p>MÁS RAZONES para COMER FRUTAS Y VERDURAS...</p> <ul style="list-style-type: none"> CORAZÓN Protegen de ataques RIÑONES Ayudan a eliminar toxinas SANGRE Previenen la deficiencia de hierro y anemia CEREBRO Mejoran la memoria y agilidad mental ESTÓMAGO Mejoran la digestión HUESOS Y DIENTES Previene la osteoporosis </div> <p>Las frutas y verduras son importantes componentes de una dieta saludable y su consumo ayuda a prevenir diversas enfermedades, como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes y la obesidad.</p> <p>La Asociación Americana del Corazón y otros organismos internacionales recomiendan que nuestra dieta incluya 5 o más porciones de frutas y verduras al día.</p> <p>Consumir diariamente frutas y verduras ayuda a prevenir la diabetes, el sobrepeso, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.</p>		

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 6
<p>Su ingesta al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra; además es baja en calorías y favorece la eliminación de toxinas del organismo. “Las frutas y verduras aportan especialmente la vitamina A y C, son fundamentales para la prevención de enfermedades”, indicaron.</p> <p>Por ejemplo, la Vitamina A (bajo la forma de betacaroteno) fortalece el sistema inmunológico, así como es un excelente antioxidante, previendo el envejecimiento celular y la aparición del cáncer.</p> <p>El betacaroteno lo podemos encontrar en la zanahoria, zapallo, hortalizas de hoja verde oscuro (espinaca y acelga) y frutas como la papaya, mango y plátano de la isla.</p> <p>Por otro lado, la vitamina C interviene en la formación y reparación de los tejidos corporales, la curación de heridas y es antioxidante. Entre las frutas y verduras ricas en vitamina C se encuentran la naranja, mandarina, limón, toronja, maracuyá, tomate, pimiento y pepino.</p> <p>Debemos recordar que las frutas y verduras son bajos en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso ideal, también son fuente de fibra, importantes para regular la función intestinal y contribuir a evitar el estreñimiento. Finalmente, las frutas y jugos naturales de frutas contienen agua, potasio y azúcares naturales, siendo una opción saludable para reponer líquidos y sales minerales.</p> <p>Tenga en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none">• Para tener un buen aporte de vitaminas, sales minerales, antioxidantes, fibra y agua; consuma medio plato de verduras y tres frutas al día.• Para el mejor provecho de la fibra; prefiera consumir verduras y frutas en forma natural.• Lave las frutas y verduras con agua segura antes de consumirlas. <div></div> <p>En educación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Construir conocimientos sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras diaria.• Aclarar cuantas son las porciones que se deben consumir de frutas y verduras. <p>En comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Con la presentación de los videos se realizará un proceso de reflexión, en torno al consumo de frutas y verduras.		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 6

Mensajes:

Videos educativos de los **Beneficios del consumo de Frutas y Verduras para la salud**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Beneficios del consumo de Frutas y Verduras para la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Carteles informativos del tema • Videos educativos • Reflexión 	Construir conocimientos sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras a diario.	Tableta Computador Celular Videos Imágenes Papel	Esta acción se realizará en el mes de julio 2024 y será aplicado por el profesional de nutrición con apoyo del auxiliar administrativo.

4. EVALUACIÓN

Se realizarán preguntas y sopa de letras



¿Cómo hacerlo?

- Organice a las niñas y los niños de su grupo en parejas.
- Entregue a cada pareja una copia de la sopa de letras donde las frutas y verduras están escondidas.
- Pídale que las encuentren. Explíqueles que sus nombres pueden estar escritos de manera horizontal o vertical, de arriba a abajo o al revés, de derecha a izquierda o al revés.
- Una vez descubiertas las frutas y verduras en la sopa de letras, pida a cada niño y niña que cuente o escriba la fruta y la verdura que más le gusta y una preparación con cada una. Puede utilizar un cuestionario como el siguiente:

Actividad fotocopiable

Escribe la **fruta** que más te gusta: _____

Escribe la **verdura** que más te gusta: _____

Escribe una preparación donde puedas incluir la **fruta** que más te gusta: _____

Escribe una preparación donde puedas incluir la **verdura** que más te gusta: _____

Sopa de letras de las frutas y las verduras

Y	I	O	L	N	P	E	R	A	A	E	T
E	A	B	V	B	M	O	I	L	C	T	E
T	U	R	M	E	L	I	N	R	E	A	L
H	C	O	L	I	F	L	O	R	L	M	A
I	S	C	P	O	G	N	A	M	G	O	R
J	E	O	I	P	U	M	X	S	A	T	O
U	R	L	E	R	A	H	U	Y	A	M	A
B	K	I	A	N	Y	O	N	T	A	M	L
E	S	P	I	N	A	C	A	I	M	O	N
P	I	D	E	U	B	A	N	A	N	O	J
L	R	A	I	R	A	L	A	A	M	O	C
R	M	O	P	A	P	A	Y	A	R	A	M

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 6
Elaborado por: CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 04896		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p>
		<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 1 de 8</p>

<p>1. DATOS GENERALES</p>
<p>Fecha: Agosto 2024</p>
<p>Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Comedor Comunitario Pardo Rubio - Chapinero.</p>
<p>Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:</p> <p>Profesional en Nutrición y Dietética del operador</p>

<p>2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA</p>
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta: un primer momento las encuestas aleatorias aplicadas a 42 participantes y conversatorio realizado con él coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo quienes conocen la población en su experiencia diaria de trato con la comunidad y por ende reconocen las necesidades de esta frente a los temas que a educación en salud y nutrición se refiere.</p> <p>Por otra parte, consideramos de vital importancia en dicho conversatorio la clasificación nutricional, obtenida en el segundo periodo del 2023.</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales anteriormente nombrados, lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, consideramos, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario.</p> <p>Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conducta que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida. A través de la promoción, información y educación en hábitos o costumbres poco sanas, pueden cambiar en la adopción de hábitos que lo llevan a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en cantidad y calidad, adopción de actividad física, recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene. Por esta razón, la Educación Alimentaria y Nutricional -EAN- cobra gran importancia, ya que a través de una EAN efectiva se promueven la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la producción, selección, compra, preparación, conservación, consumo de alimentos, de la misma manera que fortalezcan las capacidades y competencias en EAN, es fundamental para generar aprendizajes que impacte positivamente en el bienestar de la población sean niños, adolescentes, adultos o personas mayores para que estos conocimientos los coloquen en práctica y de una u otra manera influye en la seguridad alimentaria y nutricional como también su estado de salud.(Guía de entornos de estilo de vida saludable de OPS y OMS, Estrategia IEC en SAN del ICBF)</p>
<p>Grupo/s interactivo/s:</p> <p>Población participante de comedores comunitarios pueden ser de cualquier edad de los 150 participantes que acuden al comedor. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas adultas, adolescente y adultos de 60 años o más, de cualquier sexo u orientación sexual, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad.</p>
<p>Identificación participativa de la necesidad:</p> <p>I En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 8

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en este orden de ideas se aplicó una encuesta como insumo para comedores comunitarios cocinas populares para la construcción del plan para la promoción de estilos de vida saludable, de esta se obtuvo el siguiente análisis global:

La comparación de los resultados cuantitativos de la encuesta sobre estilos de vida: alimentación y nutrición y actividad física permite observar que los participantes de las tres modalidades presentan:

1. Nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

- a. Frutas y verduras
- b. Frutos secos
- c. Aguacate
- d. Alimentos fritos caseros
- e. Comidas rápidas
- f. Azúcares

2. Los participantes de las tres modalidades presentan un nivel medio del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos:

- a. Lácteos
- b. Carnes.

El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado.

Entornos: Individual __, Familiar __, Institucional, __, Comunitario _x__

Tema:

Reducción del consumo de sal - sodio Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimento; naturales; los puedo remplazar?.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar la **Reducción del consumo de sal - sodio Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimento; naturales; los puedo remplazar?.**

Objetivos acá se colocan los objetivos de información, educación y comunicación.

Información:

- Informar a los usuarios del comedor frente a los beneficios que se obtienen al comer menos sal.
- Explicar los beneficios de reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p> <p>Versión: 0</p> <p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p> <p>Página: 3 de 8</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar cómo se puede realizar la reducción del consumo de sal añadidos en la dieta. • Indicar sustitutos de sal. <p>Educación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar frente a los beneficios de reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio en la dieta. • Concientizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de sal añadida, enseñando diferentes alimentos con alto contenido de sal. <p>Comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desestimular el consumo de sal y alimentos que contengan sal añadida. • Indicar alternativas de alimentos bajos en sal y aderezos autitutos de esta. • Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en sal. 		
<p>Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:</p> <p>En información:</p> <p>Realizar una presentación, post informativos y videos sobre los efectos perjudiciales del consumo de sal, los beneficios de reducirlo, se indicara la forma y los beneficios de reducir la sal añadida en la dieta, se indicara cuanta sal debemos consumir en el día para evitar daños en la salud, se brindará las recomendaciones para reducir su consumo, se indicará que sustitutos tiene la sal y se realizara un refuerzo frente a la porción de sal que se debe consumir y efectuar sensibilización explicado el tema para fortalecer el conocimiento brindado.</p> <p>Dicha presentación, post informativos y videos, tendrán como contenido la siguiente información:</p> <p>La sal está considerada como la mayor fuente de sodio de nuestra dieta, teniendo en cuenta que está compuesta aproximadamente de un 40 por ciento de sodio y un 60 por ciento de cloro: la ingesta se da cuando es usada como condimento durante la preparación de las comidas o es adicionada durante el procesamiento industrial de los alimentos y aunque el sodio es un nutriente esencial para el buen funcionamiento del organismo, consumirlo en exceso aumenta los riesgos para la salud.</p> <p>Consciente de la importancia de reducir el consumo de sal, desde el año 2009 la Organización Panamericana de la Salud (OPS), promulgó la “Declaración de la política para reducir las enfermedades cardiovasculares a través de la reducción del consumo de sal alimentaria” estableciendo como propósito el descenso gradual en el consumo de 5 gramos de sodio/sal por persona por día.</p> <p>Otros organismos como la Acción Mundial de Sal y Salud, WASH (por sus siglas en inglés) se han unido a este propósito y lleva a cabo una campaña anual llamada “Semana Mundial de la sensibilización sobre la Sal” con el propósito de que la población consuma menos sal.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qué es la sal 2. Cuales alimentos contiene mayor cantidad de sal ? 3. Qué enfermedades genera el alto consumo de sal? 4. Qué alimentos son alternativos para sazonar los alimentos, diferentes a la sal? 		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p>
		<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 4 de 8</p>

<p>¡Reduce tu consumo de sal!</p> <p>Los mexicanos... consumen alrededor de 4,400 mg de sodio, más del doble de lo recomendado por la OMS (2000 mg).</p> <p>La mayor parte... proviene de los alimentos y las bebidas ultraprocesados.</p> <p>Para disminuir su consumo, disminuye la cantidad de productos ultraprocesados que estás comiendo.</p> <p><small>Referencia: http://alianzasalud.org.mx/2015/03/por-tu-salud-reduce-el-consumo-de-sal-ses-ideas-para-empezar/</small></p> <p>alianza por la salud alimentaria</p> <p>¡Actúa por la salud!</p>	<p>¡Modera el consumo de sodio!</p> <p>La sal de mesa es... la principal fuente de sodio en la dieta. Seguida de alimentos procesados, como queso, pan, cereales, botanas, entre otros.</p> <p>Evitar el consumo de productos procesados es una de las principales estrategias para disminuir la ingesta de sodio.</p> <p>Consumir sodio en exceso se relaciona con el desarrollo de enfermedades del corazón, insuficiencia renal y osteoporosis.</p> <p><small>Referencia: https://alianzasalud.org.mx/2014/02/la-sal-es-la-unica-fuente-de-sodio-en-tu-alimentacion-modera-su-consumo/</small></p> <p>alianza por la salud alimentaria</p> <p>¡Actúa por la salud!</p>
--	---

¿Cómo reducir el consumo de sal?

- Evitar colocar sal durante la preparación y/o cocción de los alimentos. Se recomienda agregarla una vez que estén cocinados los mismos.
- Evitar colocar los saleros en la mesa.
- Limitar el consumo de tentempiés y/o snacks salados.
- Escoger productos etiquetados como bajos en sodio.
- Reducir gradualmente la cantidad de sal que se agrega a las comidas, de manera que las papilas gustativas se vayan habituando a la disminución de la sal y uno acabe apreciando más los alimentos y la amplia gama de sabores presentes en ellos.
- Sustituir la sal por especias aromáticas (romero, orégano, perejil, albahaca, etc.), limón, pimienta, nuez moscada, ajo, clavo de olor, ají, canela y/o vainilla ya que darán gusto y potenciarán el sabor de los alimentos.
- Preferir la cocción al vapor o al papillote, ya que permite conservar mejor el gusto de los alimentos que otras cocciones (por ej. hervido) donde gran parte de los nutrientes pasan al agua de ebullición sufriendo pérdidas del propio sabor.
- Controlar y reducir el consumo de sal desde la edad infantil, ya que el gusto por la sal se adquiere y es posible educarlo, de tal forma que si desde la infancia promovemos el consumo de alimentos menos salados en la etapa adulta se harán elecciones de alimentos con menos sal.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 8



En educación:

educación:

- Construir conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de sal.
- Aclarar cuanto es el contenido de sal añadido en diferentes alimentos industrializados.
- Enseñar que alimentos son la mejor opción para sustituir la sal.

En comunicación:

- Con la presentación y se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de sal y alimentos con sal añadida.

Mensajes:

Presentación **Reducción del consumo de sal - y porque condimentos naturales los puedo remplazar?.**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Reducción del consumo de sal - sodio Qué alimentos contienen mayor cantidad de sodio y porque condimentos naturales los puedo remplazar?.	Realización de: <ul style="list-style-type: none"> • Presentación • Post informativos • Videos • Reflexión sobre el consumo de sal. 	Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de sal añadida, indicando diferentes alimentos, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de sal y mostrando de forma real	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Tableta • Modelos de alimentos reales 	Esta acción se realizará en el mes de agosto 2024 y será aplicado por el profesional de nutrición con apoyo del auxiliar administrativo.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>		<p>Código: FOR-PSS-295</p>	
			<p>Versión: 0</p>	
			<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>	
			<p>Página: 6 de 8</p>	
		<p>cuanto es la cantidad de sal que tienen diferentes alimentos procesados.</p>		
<p>4. EVALUACIÓN</p>				
<div> <div> <p>Las etiquetas nutricionales expresan el contenido de sodio en miligramos (mg), un alimento que contenga la misma cantidad de sodio que de calorías se clasificará como alto en sodio. Es decir, si un producto tiene 300 calorías y aporta 300 mg de sodio o más, este producto es alto en sodio.</p> <p>Tenga en cuenta que en la etapa escolar se deben consumir máximo 1200 miligramos de sodio al día para niños y niñas de 6 a 8 años y máximo 1500 miligramos de sodio al día para niños y niñas de 9 a 12 años.</p> <p>Si riñones sanos queremos tener, menos sal a nuestra comida le vamos a poner.</p> </div> <div> <p>Actividad: Bajémosle a la sal</p> <p>¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?</p> <p>Al identificar el contenido de sodio en las etiquetas de los alimentos los niños y niñas conocerán los riesgos de consumir sal en exceso y reconocerán los productos industriales que contienen exceso de sodio, cuyo consumo habitual aumenta el riesgo a enfermedades como las del corazón.</p> </div> <div> <p>¿Qué materiales necesita?</p> <p>Etiquetas de productos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Papas fritas ✓ Mani salado ✓ Sardinas ✓ Enlatados ✓ Encurtidos ✓ Conservas ✓ Embutidos (Salchicha, jamón, mortadela) ✓ Caldos en cubo <p>Letreros con el siguiente mensaje:</p> <div> <p>Alto en sodio</p> </div> </div> </div> <p>Se revisaran las etiquetas para verificar el contenido de sodio en alimentos y ellos pueden elegir mejor los alimentos así como los alimentos que contengan alto contenido de sodio.</p> <p>Preguntas: de acuerdo al taller cuanto es el contenido de Sodio diario?</p> <p>Que alimentos tiene un alto contenido de sodio?</p>				



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE
INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:
ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Código: FOR-PSS-295

Versión: 0

Fecha: Memo I2019038990 –
09/09/2019

Página: 7 de 8



¿Cómo hacerlo?



- Antes de empezar, comparta con niños y niñas la importancia de reducir el uso de sal en la preparación de las comidas. Además, cuénteles que la sal está presente en alimentos ultraprocesados y explique las implicaciones que su consumo tiene para la salud.
- Entregue a cada niño y niña una etiqueta de los productos anteriormente mencionados.
- Recuérdeles cómo se identifica la información de la etiqueta nutricional de cada empaque y pídales que identifiquen el valor de sodio del producto que tienen.
- Pídales que clasifiquen si es un producto alto en sodio para ellos (más de 200 mg de sodio). Si aplica, pídales que le pongan el aviso.
- Abra un espacio para que hablen sobre lo que podría ocasionar su consumo habitual.
- Después, si es necesario, precise los riesgos de la hipertensión.
- Finalmente, invite a niñas y niños a compartir esta información con sus familias y a realizar con ellas este ejercicio con los alimentos procesados que se consumen en sus hogares.

Tenga en cuenta...

En la edad de **6 a 7 años**, realizar la lectura de la etiqueta de sodio puede ser complejo. Oriente la actividad a presentar productos con alto contenido de sodio y otros alimentos que no tenga alto contenido, entregue el símbolo de "alto en sodio" e invite a niñas y niños a ubicarlo en aquellos alimentos o productos a los que corresponda.



 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 8 de 8

Elaborado por:

CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO- NUTRICIONISTA DIETISTA-TP.MND 04896

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p>
	<p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 1 de 7</p>

<p align="center">1. DATOS GENERALES</p>
<p>Fecha: Septiembre 2024</p>
<p>Nombre del proyecto/servicio/localidad 7745 Comedor Comunitario Pardo Rubio - Chapinero.</p>
<p>Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:</p> <p>Profesional en Nutrición y Dietética del operador</p>

<p align="center">2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA</p>
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta: un primer momento las encuestas aleatorias aplicadas a 42 participantes y conversatorio realizado con él coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo quienes conocen la población en su experiencia diaria de trato con la comunidad y por ende reconocen las necesidades de esta frente a los temas que a educación en salud y nutrición se refiere.</p> <p>Por otra parte, consideramos de vital importancia en dicho conversatorio la clasificación nutricional, obtenida en el segundo periodo del 2023.</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales anteriormente nombrados, lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, consideramos, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario.</p> <p>Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conducta que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida. A través de la promoción, información y educación en hábitos o costumbres poco sanas, pueden cambiar en la adopción de hábitos que lo llevan a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en cantidad y calidad, adopción de actividad física, recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene. Por esta razón, la Educación Alimentaria y Nutricional -EAN- cobra gran importancia, ya que a través de una EAN efectiva se promueven la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la producción, selección, compra, preparación, conservación, consumo de alimentos, de la misma manera que fortalezcan las capacidades y competencias en EAN, es fundamental para generar aprendizajes que impacte positivamente en el bienestar de la población sean niños, adolescentes, adultos o personas mayores para que estos conocimientos los coloquen en práctica y de una u otra manera influye en la seguridad alimentaria y nutricional como también su estado de salud.(Guía de entornos de estilo de vida saludable de OPS y OMS, Estrategia IEC en SAN del ICBF)</p>
<p>Grupo/s interactivo/s:</p> <p>Población participante de comedores comunitarios pueden ser de cualquier edad de los 150 participantes que acuden al comedor. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas adultas, adolescente y adultos de 60 años o más, sexo femenino o masculino o cualquier orientación sexual, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad.</p>
<p>Identificación participativa de la necesidad:</p> <p>En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 7

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 "Compromiso por una alimentación integral en Bogotá", se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en este orden de ideas se aplicó una encuesta como insumo para comedores comunitarios cocinas populares para la construcción del plan para la promoción de estilos de vida saludable, de esta se obtuvo el siguiente análisis global:

La comparación de los resultados cuantitativos de la encuesta sobre estilos de vida: alimentación y nutrición y actividad física permite observar que los participantes de las tres modalidades presentan:

1. Nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

- a. Frutas y verduras
- b. Frutos secos
- c. Aguacate
- d. Alimentos fritos caseros
- e. Comidas rápidas
- f. Azúcares

2. Los participantes de las tres modalidades presentan un nivel medio del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos:

- a. Lácteos
- b. Carnes.

El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado.

Entornos: Individual __, Familiar __, Institucional, X, Comunitario __

Tema:

Plato Saludable para la familia colombiana - Guías alimentarias y porciones de alimentos. Taller " En busca de la alimentación perdida"

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar los conocimientos en el **Plato Saludable para la familia Colombiana - Guías alimentarias y porciones de alimentos. Taller " En busca de la alimentación perdida".**

Objetivos:

Información:

- Informar a los usuarios a consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos como son:
 - 1. Cereales, raíces, tubérculos, plátanos y derivados

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
	FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 7
<div>2. Frutas y verduras</div> <div>3. Leche y productos lácteos</div> <div>4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas</div> <div>5. Grasas</div> <div>6. Azúcares.</div> <div><div></div><div>Explicar los estilos de vida saludables, el control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.</div></div> <div><div>Educación:</div><div><div></div><div>Identificar los diferentes grupos de alimentos para la población colombiana, según el ícono del “Plato saludable de la Familia Colombiana” de las GABA.</div><div>Orientar a los participantes respecto a la elección de una alimentación saludable, teniendo en cuenta la disponibilidad y el acceso a los alimentos.</div><div>Promover el consumo de alimentos naturales de producción local.</div><div>Establecer pautas para la selección de alimentos que permitan un patrón de consumo adecuado de energía, nutriente y agua.</div><div>Promover la práctica de actividad física en el marco de hábitos y estilos de vida saludables.</div></div></div> <div><div>Comunicación:</div><div><div></div><div>Sensibilizar frente a los beneficios de cada uno de los alimentos que componen el plato saludable para la familia colombiana.</div><div>Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos en general.</div><div>Enseñar cómo construir un plato saludable.</div><div>Elaborar un menú semanal con los participantes compuesto por (desayunos, nueves, almuerzos y cenas).</div><div>Enseñar el tamaño de las porciones que deben consumir teniendo en cuenta el tamaño de las manos.</div><div>Indicar la importancia del agua.</div></div></div> <div><div>Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:</div><div><div>En información</div><div>A través de una presentación y un taller de construcción se indicará que es el plato saludable para la familia colombiana, las guías alimentarias y las porciones a consumir de los diferentes alimentos.</div><div>Dicha presentación y taller brindaran principalmente la siguiente información:</div><div>La Conferencia Internacional de Nutrición organizada por FAO/OMS en Roma en 1992, identificó estrategias y acciones para mejorar el estado nutricional y el consumo de alimentos a nivel mundial. El Plan de Acción para la Nutrición, adoptado por los países en dicha conferencia, incluyó una sección titulada “Fomento de Dietas y Modos de Vida Sanos”, en el cual los gobiernos fueron instados a proveer orientación al público elaborando Guías Alimentarias para diferentes grupos de edad y estilos de vida de las poblaciones de cada país. Luego, en el 2004, la OMS propuso la “Estrategia Mundial de Alimentación, Actividad Física y Salud”, que alienta a los gobiernos a formular y actualizar directrices nacionales en materia de alimentación, teniendo en cuenta la evidencia científica proporcionada por fuentes nacionales e internacionales. El país cuenta desde el año 2000 con Guías</div></div></div>		

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 7

Alimentarias para la población colombiana menor y mayor de dos años, y para gestantes y madres en lactancia.

Las Guías Alimentarias son un conjunto de orientaciones a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional y prevenir enfermedades. Están dirigidas a las personas sanas. Son dinámicas, flexibles y temporales, es decir, deben ser actualizadas periódicamente para adaptarlas a los cambios de nuestra situación alimentaria y nutricional.



Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (GABAS), actualizadas por el ICBF en el 2016, definen seis grupos y subgrupos de alimentos que deben componer una dieta saludable (ICBF, 2015).



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE
INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:
ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Código: FOR-PSS-295

Versión: 0

Fecha: Memo I2019038990 –
09/09/2019

Página: 5 de 7

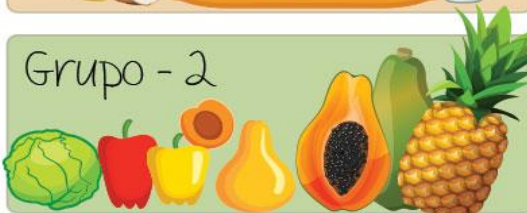
Grupo - 1



Cereales, raíces, tubérculos y plátanos: Se conocen comúnmente como harinas y son la principal fuente de energía del organismo. Por esta razón, es muy importante consumirlos.

El arroz, el maíz, la avena, la cebada, el trigo, el centeno y la quinua son algunos de ellos. Con estos productos se pueden elaborar arepas, galletas, pan, pastas y tortas. Otros alimentos como la papa, la arracacha, el plátano, la yuca y la batata que son tan comunes en los platos típicos colombianos, también hacen parte de este grupo

Grupo - 2



Frutas y Verduras: Son una fuente importante de energía sana y nutritiva para el cuerpo. Las frutas y verduras son ricas en agua y fibra, son las encargadas de aportarnos vitaminas y minerales, de ayudarnos a regular nuestra digestión y a mantenemos fuertes. El consumo de frutas y verduras también nos protege de adquirir enfermedades como las cardiovasculares.

Grupo - 3



Leche y productos lácteos: Son muy importantes para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes pues son los que proporcionan las vitaminas y minerales necesarios para la formación de huesos y dientes fuertes. Dentro de estos, por ejemplo, podemos encontrar la leche y sus derivados como el queso y la crema de leche.

Grupo - 4



Carnes, huevos, leguminosas, frutos secos y semillas: Cumplen una función muy importante en nuestro organismo porque son necesarios para generar y reparar células, tejidos y órganos. Eso quiere decir que mantienen fuertes los huesos y los músculos, y ayudan al crecimiento y desarrollo.

Existen proteínas animales como la carne, el pollo, el huevo, el pescado, los mariscos y el cerdo. También, las hay de tipo vegetal como el maní, las nueces, las almendras y el ajonjolí, que no son solo fuente de proteína sino de grasas saludables para nuestro organismo. Otras como los frijoles, lentejas, arvejas secas y garbanzos también hacen parte de esa categoría.

Grupo - 5



Grasas: Son una importante fuente de energía del cuerpo y su función principal es la de ayudarle al cuerpo a absorber ciertas vitaminas. Las grasas saludables únicamente provienen de fuentes naturales, ayudan a mejorar el metabolismo y favorecen el buen funcionamiento del cerebro. Algunos alimentos que se encuentran en este grupo son los frutos secos, el aceite de oliva, el aceite de canola y el aguacate. Algunos productos lácteos como el queso y proteínas como el salmón también son fuentes de grasa saludable.

Grupo - 6



Azúcares: En este grupo podemos encontrar el azúcar, la miel y la panela. Si bien son necesarios para el cuerpo, es mejor preferir alimentos que nos brinden azúcares, vitaminas y minerales como las frutas. A este grupo también pertenecen los productos ultraprocesados como los dulces, las gaseosas, los jugos de caja y los cereales de caja. Respecto a los productos altos en azúcar, es muy importante evitar su consumo debido a que generan efectos perjudiciales para la salud. Frente a su consumo, es mejor siempre preferir alimentos sin azúcar añadida.

Agua



Agua: Aunque esta no es un grupo de alimentos, es un componente esencial en nuestro organismo y debemos consumirla diariamente. El agua es el medio en el cual se llevan a cabo todos y cada uno de los procesos de nuestro cuerpo. Esta, además se mantenemos hidratados, ayuda a mantener una temperatura corporal equilibrada y favorece los procesos de respiración y sudoración.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 7



En educación:

- Construir conocimientos sobre los beneficios del consumo de los diferentes alimentos que componen el plato saludable.
- Enseñar a construir menús saludables de acuerdo a lo consumido en la institución.
- Aclarar cuantas porciones de cada grupo de alimentos se deben consumir en el día.
- Indicar como medir las porciones para los diferentes grupos de alimentos.

En comunicación:

- Con la presentación y el taller “ EN BUSCA DE LA ALIMENTACIÓN PERDIDA” se realizará un proceso de reflexión, en torno al consumo de los diferentes alimentos, las porciones que se deben consumir en el día ,

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 7

construcción de menús saludables, el tamaño de las porciones para cada alimento.

Menajes:

Presentación y taller educativo del **Plato Saludable para la familia colombiana - Guías alimentarias y porciones de alimentos. Taller " En busca de la alimentación perdida".**

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Presentación y taller "En busca de la alimentación perdida"	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación • Taller • Reflexión 	Construir conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos para la población colombiana, según el ícono del "Plato saludable de la Familia Colombiana" de las GABA y Orientar a los participantes respecto a la elección de una alimentación saludable, teniendo en cuenta la disponibilidad y el acceso a los alimentos.	Computador TV Pliegos de papel periódico Lápices Colores	Esta acción se realizara en el mes de septiembre 2024 y será aplicado por el profesional de nutrición.

4. EVALUACIÓN

Arma tu nutrimenu de un día de comida con los tres tiempos de comida principales desayuno, almuerzo y cena, incluyendo los grupos de alimentos como lo indica el plato saludable, posterior socializar con el resto del grupo.

Elaborado por:

NUTRICIONISTA DIETISTA- CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO- TP.MND 04896

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p>	<p>Código: FOR-PSS-295</p>
	<p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Versión: 0</p>
		<p>Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019</p>
		<p>Página: 1 de 10</p>

<p>1. DATOS GENERALES</p>
<p>Fecha: Octubre 2024</p>
<p>Nombre del proyecto/servicio/localidad: 7745 Comedor Comunitario Pardo Rubio - Chapinero.</p>
<p>Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:</p>
<p>Profesional en Nutrición y Dietética del operador</p>

<p>2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA</p>
<p>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</p> <p>Las temáticas propuestas en las estrategias de información, educación y comunicación en estilos de vida saludables fueron construidas teniendo en cuenta: un primer momento las encuestas aleatorias aplicadas a 42 participantes y conversatorio realizado con él coordinador, el profesional social, el auxiliar administrativo quienes conocen la población en su experiencia diaria de trato con la comunidad y por ende reconocen las necesidades de esta frente a los temas que a educación en salud y nutrición se refiere.</p> <p>Por otra parte, consideramos de vital importancia en dicho conversatorio la clasificación nutricional, obtenida en el segundo periodo del 2023.</p> <p>Teniendo en cuenta la experiencia basada en la evidencia de los profesionales anteriormente nombrados, lo observado en la aplicación de los talleres de estilos de vida saludables y el diagnostico nutricional, consideramos, que es de vital importancia ofrecer temas diversos, agradables, didácticos y que acojan a todos los grupos poblacionales del comedor comunitario.</p> <p>Cada hogar de nuestro país culturalmente mantiene hábitos y conducta que a lo largo de la vida adquieren un estilo de vida. A través de la promoción, información y educación en hábitos o costumbres poco sanas, pueden cambiar en la adopción de hábitos que lo llevan a construir estilos de vida saludables, a través de una alimentación nutritiva en cantidad y calidad, adopción de actividad física, recreativas, descanso, una actitud mental positiva, hábitos de higiene. Por esta razón, la Educación Alimentaria y Nutricional -EAN- cobra gran importancia, ya que a través de una EAN efectiva se promueven la creación de hábitos alimentarios saludables que les permita a las personas tomar decisiones adecuadas e informadas frente a la producción, selección, compra, preparación, conservación, consumo de alimentos, de la misma manera que fortalezcan las capacidades y competencias en EAN, es fundamental para generar aprendizajes que impacte positivamente en el bienestar de la población sean niños, adolescentes, adultos o personas mayores para que estos conocimientos los coloquen en práctica y de una u otra manera influye en la seguridad alimentaria y nutricional como también su estado de salud.(Guía de entornos de estilo de vida saludable de OPS y OMS, Estrategia IEC en SAN del ICBF)</p>
<p>Grupo/s interactivo/s:</p> <p>Población participante de comedores comunitarios pueden ser de cualquier edad de los 150 participantes que acuden al comedor. Los grupos a los que van dirigidas dichas estrategias va desde niños y niñas desde los 6 años de edad hasta personas adultas, adolescente y adultos de 60 años o más, sexo femenino o masculino o cualquier orientación sexual, población vulnerable con bajo nivel de escolaridad.</p>
<p>Identificación participativa de la necesidad:</p> <p>En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y</p>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 2 de 10

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores, en este orden de ideas se aplicó una encuesta como insumo para comedores comunitarios cocinas populares para la construcción del plan para la promoción de estilos de vida saludable, de esta se obtuvo el siguiente análisis global:

La comparación de los resultados cuantitativos de la encuesta sobre estilos de vida: alimentación y nutrición y actividad física permite observar que los participantes de las tres modalidades presentan:

1. Nivel inadecuado del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos o alimentos:

- a. Frutas y verduras
- b. Frutos secos
- c. Aguacate
- d. Alimentos fritos caseros
- e. Comidas rápidas
- f. Azúcares

2. Los participantes de las tres modalidades presentan un nivel medio del cumplimiento de las recomendaciones de consumo de los siguientes grupos de alimentos:

- a. Lácteos
- b. Carnes.

El análisis cualitativo realizado por los profesionales locales permitió identificar la necesidad de priorizar de manera transversal el tema manejo de porciones. Sobre el consumo de vísceras, teniendo en cuenta que el nivel de recomendación es bajo; su alto contenido de hierro, y su bajo costo, se considera que la recomendación de consumo de este grupo de alimentos debe ser reforzado.

Entornos: Individual __, Familiar __, Institucional, __, Comunitario _x__

Tema: **Reducción del consumo de grasas trans regular el consumo de grasas saturadas, qué diferencia hay entre estas, cuáles son las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas beneficio de su consumo para la salud.**

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar los estilos de vida con énfasis de los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en comedores comunitarios, hasta diseñar, implementar y evaluar la **Reducción del consumo de grasas trans regular el consumo de grasas saturadas, qué diferencia hay entre estas, cuáles son las grasas monoinsaturadas y su beneficio para la salud.**

Objetivos:

Información:

- Informar los beneficios de reducir el consumo de grasas trans y saturadas en la dieta para una buena salud.

<div></div> <div>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</div> <div>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</div>	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 3 de 10
<div><div><ul style="list-style-type: none">• Explicar las diferencias que existen entre grasas trans, saturadas, mono y polisaturadas.• Informar los beneficios del consumo de grasas poli y monoinsaturadas.</div></div>		
<div><div>Educación:</div><div><ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de grasas trans y saturadas en la dieta, indicando diferentes alimentos que las contienen, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de estas.</div></div>		
<div><div>Comunicación:</div><div><ul style="list-style-type: none">• Incorporar el consumo de grasas trans y saturadas indicando los alimentos que tiene gran cantidad de estas.• Entender los diferentes tipos de grasas y sus características• Comprender las prácticas adecuadas de selección de alimentos bajos en grasas, trans y saturadas.</div></div>		
<div>Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:</div> <div><div>En información:</div><div><p>Realizar un taller, una guía y presentar un video que enseñara los efectos perjudiciales de los las grasas trans, los beneficios de reducirlas, se informara sobre los diferentes tipos de grasas, se indicara la forma y los beneficios de reducir grasas trans en la dieta, se indicaran los beneficios del consumo de grasas poli y monoinsaturadas.</p><p>La información contenida en la guía, el taller y el video es la siguiente:</p><div><div><div><div>Grasas saludables</div><div><div><div>Grasas monoinsaturadas</div><div></div><div>Se encuentran en el aceite de oliva y de canola, en el aguacate y cacahuates.</div></div><div><div>Grasas poliinsaturadas</div><div></div><div>Omega 6: Se encuentra en los aceites de semillas como de girasol y maíz y nueces. Omega 3: Se encuentra en pescados azules como el salmón, en las semillas de lino y vegetales de hoja verde.</div></div></div><div><div><div>Grasas poco saludables</div><div><div><div>Grasas saturadas</div><div></div><div>Proviene principalmente de productos animales como carnes rojas, embutidos, lácteos enteros como leche, quesos curados y untables, cremas y helado. De origen vegetal se encuentran en el aceite y leche de coco y chocolates.</div></div><div><div>Grasas trans</div><div><div><div>Grasas TRANS</div><div></div><div>Son grasas monoinsaturadas parcialmente hidrogenadas. Las hallamos en las margarinas y mantequilla, en la comida rápida, frituras, pasteles y pan dulce.</div></div></div></div></div></div></div></div></div></div></div></div>		
<div><p>Por su estructura química, las grasas se dividen en saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y ácidos grasos TRANS.</p><div><div>Función de grasas:</div><div><ul style="list-style-type: none">• Energética: aportan 9 Kcal. por gramo (38 Ki), más del doble que los demás nutrientes. Si la ingesta de</div></div></div>		

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 4 de 10

grasas supera las necesidades diarias, se almacenan directamente en el **tejido adiposo** en forma de triglicéridos.

- Estructural: el **colesterol** forma parte de las membranas celulares y es precursor de esteroides hormonales, ácidos biliares y vitamina D.
- Transporte de vitaminas **liposolubles** (A,D,E, K y carotenoides).
- Aportan **ácidos grasos** esenciales para el organismo.
- Aumentan la palatabilidad (hacen más grato al paladar) de los alimentos.

Clasificación de las grasas

Se clasifican según su estructura química en:

Ácidos grasos saturados

- No poseen dobles enlaces en su cadena.
- Son generalmente sólidos a temperatura ambiente.
- Se encuentran en alimentos de origen animal, y las excepciones son el aceite de coco y de palma.
- La **grasa saturada** aumenta el colesterol más que cualquier otro tipo de grasa.
- El exceso de **grasas saturadas** puede aumentar la biosíntesis de colesterol y tiene efecto trombogénico.
- En general proceden de las grasas animales (carnes grasas, matequillas, mantecas), a excepción de la grasa de palma y la de coco que, aunque son de origen vegetal, son grasas fundamentalmente saturadas.

Ácidos grasos monoinsaturados

- Generalmente son líquidos a temperatura ambiente.
- Presentan un doble enlace en su estructura.
- Su principal representante es el ácido oleico (C-18), presente en el aceite de oliva.
- Pueden disminuir el **colesterol** total y LDL, cuando reemplazan parcialmente a los **ácidos grasos saturados**.

Se recomienda sustituir las grasas saturadas por insaturadas y especialmente por aceite de oliva virgen y virgen extra. La Unión Europea indica que así se contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Ácidos grasos poliinsaturados

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 5 de 10

➤ Poseen uno o dos enlaces en su estructura.

➤ Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, también en los pescados y mariscos.

➤ Son componentes imprescindibles de las membranas celulares y precursores de las prostaglandinas (moléculas mediadoras en la inflamación).

➤ Son esenciales porque no se sintetizan en el organismo, así que debemos aportarlos a través de la alimentación.

Los **ácidos grasos** poliinsaturados se dividen en dos grupos:

➤ **Omega-6 (n-6)**: representados por el ácido linoleico y araquidónico. Presente fundamentalmente en aceites de semillas (girasol, maíz y frutos secos como las almendras) y cereales.

➤ **Omega-3 (n-3)**: representado por el ácido linolénico proveniente de semillas, frutos secos como las nueces y cereales; y por el ácido eicosapentaenoico y docosahexaenoico presentes en las grasas de pescados y mariscos. Destacan por su acción antiagregante y vasodilatadora, y su efecto sobre la disminución de la presión arterial y la trombosis. Se ha demostrado su papel en la prevención de la aparición de enfermedades cardiovasculares, arritmia y muerte súbita. Además no sólo disminuyen el nivel de colesterol malo o LDL, sino que también aumentan ligeramente el colesterol bueno o HDL.

Para que un alimento sea fuente de ácidos grasos poliinsaturados omega-3, es necesario que aporte como mínimo 80 g por cada 100 g del alimento. Se puede indicar que los ácidos grasos DHA (Docosahexaenoico) y EPA (Eicosapentaenoico) contribuyen al funcionamiento normal del corazón.

Ácidos grasos TRANS

➤ Son **ácidos grasos** con dobles enlaces en posición TRANS. Proceden de forma natural de la grasa de la leche y de la carne de rumiantes, en cuyo compartimiento gástrico se forma por efecto de la flora intestinal.

➤ La mayoría de los ácidos grasos insaturados naturales de los alimentos se encuentran en posición CIS (los átomos de hidrógeno se encuentran en el mismo lado de la cadena de enlaces dobles).

➤ Los ácidos grasos con posición CIS pueden cambiar a TRANS mediante transformación química en determinados procesos tecnológicos, como la hidrogenación, refinación de aceites, etc.

➤ En el proceso de hidrogenación de aceites para la obtención de grasas sólidas se forman ácidos grasos TRANS.

➤ Diversos estudios han demostrado que estos ácidos grasos elevan el **colesterol** LDL. También tienden a acumularse en diversos tejidos, como el músculo cardíaco, promoviendo alteraciones titulares.

Se recomienda reducir al mínimo el consumo de los ácidos grasos TRANS, y no sobrepasar el 1% de las calorías totales.

Fuentes alimentarias de grasas

Tipo de grasas y alimentos que las contienen:

Grasa saturada

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 6 de 10
<p>Grasa animal: carnes, vísceras, embutidos, piel de pollo, huevos, lácteos enteros, nata, yema de huevo. Aceite de coco y palma (muy utilizados en la bollería industrial). Chocolate. Pastelería y bollería.</p> <p>Grasa monoinsaturada</p> <p>Aceite de oliva, de soja y de colza. Aceitunas. Frutos secos. Aguacate.</p> <p>Grasa poliinsaturada</p> <p>Pescados. Aceite de semillas: girasol, maíz, cártamo, germen de trigo, pepita de uva, borraja y mani. Frutos secos.</p> <p>Ácidos grasos Trans</p> <p>Algunas margarinas. Patatas chips y otros aperitivos industriales fritos. Pastelería y bollería industrial.</p> <p>Ingestas recomendadas de grasas</p> <p>✓ Las grasas de la dieta deben aportar en las personas adultas entre un 30 y un 35% del consumo energético diario.</p> <p>✓ Reducir la ingesta de colesterol a menos de 300 mg /día.</p> <p>En educación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Construir conocimientos sobre el consumo perjudicial de altos niveles de grasas trans y saturadas.• Aclarar la diferencia de los tipos de grasa.• Indicar los alimentos que contienen los diferentes tipos de grasas• Enseñar que alimentos contienen los mejores tipos de grasas. <p>En comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Con la presentación y el video se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de grasas en la dieta. <p>Mensajes:</p> <p>Presentación y video educativo sobre la Reducción del consumo de grasas trans regular el consumo de grasas saturadas, qué diferencia hay entre estas, cuáles son las grasas monoinsaturadas y su</p>		

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 7 de 10

beneficio para la salud.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Reducción del consumo de grasas trans regular el consumo de grasas saturadas, qué diferencia hay entre estas, cuáles son las grasas monoinsaturadas y su beneficio para la salud.	Realización de: <ul style="list-style-type: none"> • Presentación • guía educativa • video • Reflexión sobre el consumo 	Sensibilizar a los participantes frente a los beneficios de la reducción de grasas trans y saturadas en la dieta, indicando diferentes alimentos que las contienen, enseñando lo perjudicial que es el consumo excesivo de grasas trans y saturadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Computador • Tableta • Modelos de alimentos reales 	Esta acción se realizará en el mes de octubre 2024 y será aplicado por el profesional de nutrición con apoyo del auxiliar administrativo.

4. EVALUACIÓN



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS
SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE
INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:
ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Código: FOR-PSS-295

Versión: 0

Fecha: Memo I2019038990 –
09/09/2019

Página: 8 de 10

Mensaje 8

Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.



¿A qué invita el mensaje?

Las grasas cumplen funciones importantes en el cuerpo como conservar la temperatura corporal, proteger los órganos internos de golpes y lesiones, permitir la absorción de las vitaminas A, D, E y K, y proporcionar saciedad.

Este mensaje invita a diferenciar que existen alimentos que tienen un alto contenido de grasas saludables (insaturadas). Estos alimentos deben ser consumidos con frecuencia. Algunos alimentos que contienen este tipo de grasas son los frutos secos, como las nueces, el maní sin sal, y el aguacate. El consumo de las grasas insaturadas favorece la salud del corazón, venas y arterias.

De otro lado, existen alimentos que contienen grasas no saludables (saturadas) que al ser consumidas pueden ser perjudiciales para la salud. Estas grasas son principalmente de

origen animal y se encuentran en las partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca, la mantequilla y en otros alimentos de origen animal. El consumo de estas grasas impide el paso normal de la sangre por venas y arterias, lo que puede generar hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud.

Los niños y las niñas deben consumir pocos alimentos y preparaciones que contengan grasas saturadas; de esta forma evitarán el exceso de peso, que impide su adecuado crecimiento, y contribuyen a prevenir enfermedades en su vida adulta.

**Si cuando crezcamos, sanos queremos estar,
grasas saludables como la del aguacate y las nueces
debemos probar.**

¿Qué materiales necesita?

- ✓ Un pliego de papel periódico o bond.
- ✓ Círculos de papel de colores rojo, amarillo y verde.
- ✓ Marcadores.
- ✓ Tarjetas de cartulina o cuadros de papel.
- ✓ Dibujos de alimentos.
- ✓ Cinta.

Actividad: El semáforo de las grasas

¿Qué se quiere que los niños y niñas entiendan?

El semáforo de las grasas permitirá que los niños y niñas comprendan que las grasas son necesarias para el funcionamiento del cuerpo, pero que se deben seleccionar las mejores (insaturadas) para incluir en la alimentación.

¿Cómo hacerlo?

- Antes de empezar, comparta con niños y niñas la importancia que tienen las grasas en el cuerpo. Oriéntelos a identificar las grasas saludables, las grasas poco saludables y los alimentos que las contienen.
- A partir de la explicación, invítele a identificar en las tarjetas con dibujos, algunos alimentos que contienen grasas saludables (insaturadas) y poco saludables (saturadas). Puede imprimir y recortar los dibujos que se presentan a continuación o dibujar junto con los niños y niñas los alimentos sugeridos.

Actividad fotocopiable

 <p>1 Manteca</p>	 <p>2 Aguacate</p>
 <p>3 Almendras</p>	 <p>4 Macadamia</p>
 <p>5 Mantequilla</p>	 <p>6 Margarina</p>
 <p>7 Tocino de cerdo</p>	 <p>8 Parte gorda de la carne</p>

- Una vez identificados los alimentos, invite a cada niño o niña a tomar una tarjeta o dibujo de alimento, y a ubicarla en el semáforo según el tipo de grasa que aporta: **rojo**: grasas saturadas / **verde**: grasas insaturadas.
- Durante el desarrollo del ejercicio, explique a niños y niñas por qué cada alimento corresponde al color rojo o verde. Recuerde que los alimentos que se ubican en la luz roja son aquellos que contienen grasas poco saludables y que se debe reducir su consumo. En la luz verde se ubican aquellos alimentos que contienen grasas saludables y que aportarán beneficios al cuerpo.
- Al terminar la actividad realice a los niños y niñas algunas preguntas como:
 - ✓ ¿Qué aprendieron?
 - ✓ ¿Cuáles alimentos tienen grasas saludables (insaturadas)?
 - ✓ ¿Cuáles alimentos tienen grasas poco saludables (saturadas)?
 - ✓ ¿Qué menaje llevarán a casa para compartir con sus familias?



 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA</p>	Código: FOR-PSS-295
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019
		Página: 10 de 10

Elaborado por:

CLAUDIA YIRA QUIÑONES FILOTEO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 04896