1. DATOS GENERALES

Fecha: 20/05/ 2024

Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”
Servicio: Comedor Comunitario 20 de Julio **Localidad: San Cristobal**

.

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Paula Catalina Molina - Nutricionista / Milena Rodriguez - Coordinadora

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

En la actualidad, según el ministerio de salud y protección social lo reportado no se cuenta con una cifra adecuada de la ingesta de sodio en la población colombiana. Sin embargo, se considera que ésta es cercana a lo estimado en otros países de nuestras mismas características y está por encima del límite superior de consumo de sodio recomendado por agencias internacionales como el Instituto de Medicina de Estados Unidos y FAO/OMS. Estos aproximados y el hecho de que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel nacional, hacen necesario realizar un diagnóstico exacto del consumo de sal/sodio y tomar medidas acordes con el diagnóstico realizado.

De acuerdo con el estudio de revisión “Sodium Intakes around the World” realizado por la Organización Mundial de la Salud y publicado en 2007, la ingesta promedio en Colombia para hombres es de 5,3 grs. de sodio/día (Equivalente a 13,7 grs. de sal/día) y para mujeres de 3,9 grs de sodio/día (Equivalente a 10.1 g de sal/día). Dichos datos fueron calculados a partir de excreción de sodio en orina en una muestra no representativa de la población y están muy por encima de la cantidad recomendada que equivale a 5 g. de sal (cloruro de sodio)/persona/día

Este tema transversal a todas las edades dado a que tiene consecuencias en todos los grupos etarios dado que se observa que la hipertensión arterial es la enfermedad que tradicionalmente más se ha asociado a elevadas ingestas de Sal/Sodio y a su vez es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular. Los hallazgos encontrados en el estudio INTERSALT, realizado en una muestra proveniente de más de 40 países, reveló que la ingesta de sodio tiene una relación directa con las cifras de presión arterial en la población en general.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Los niveles de la ingesta de sodio condicionan las cifras de tensión arterial en los niños. Este hecho es importante debido a que un niño con ingestas altas de sodio, sin llegar a ser hipertenso, puede tener cifras de presión arterial elevadas factor que en la edad adulta lo puede llevar a desarrollar hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares asociadas a ésta con hipertensión. Adicionalmente los niños que consumen un nivel alto de sal, desarrollan un gusto mayor por alimentos con alto contenido de sodio, hábito que es difícil de modificar en la edad adulta.

Por lo cual es muy importante reducir el consumo de Sal/Sodio para disminuir el riesgo de hipertensión, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades renales a nivel tanto individual como poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados.

Grupo/s interactivo/s:

- Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario equivalente a 60 participantes , en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores, hombres y mujeres, con nivel educativo en el que se incluye preescolar, educación básica primaria, básica secundaria, y educación media. Dado a ser un tema transversal en los grupos etarios mencionados previamente

Identificación participativa de la necesidad:

Se diseña e implementa una encuesta que resume el conocimiento previo de los participantes con respecto al tema , con el fin de identificar la capacidad de la población para reconocer las necesidad de bajar el consumo de sodio, además de la aplicación cotidiana para la reducción del consumo de sodio

Preguntas de la encuesta:

Teniendo en cuenta el reconocimiento de la población atendida en la localidad, y con respecto a las prácticas para la reducción del consumo de sodio, se realizara valoración cualitativa en la que se calificará de la siguiente manera: con 1 no conocen, 2 muy pocos conocen, 3 más de la mitad lo conocen, 4. Lo conocen muy bien

1. ¿Reconocen la importancia del consumo bajo en sodio ?

2. ¿Conocen el consumo recomendado de sal en el día ?

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
3. ¿Conocen las recomendaciones para disminuir el consumo de sodio en la alimentación diaria? Según lo identificado se realizará un énfasis en las prácticas en las que se presenta mayor desconocimiento y se brindaran las recomendación pertinentes
Entornos: Individual __x_, Familiar _x__, Institucional, __x_, Comunitario _x__
Tema: Menos sal y mas sabor

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Exponer los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal y dar a conocer sustitutos saludables de manera que se contribuya a disminuir su ingesta pero mantenga una buena palatabilidad para que se vuelva práctico en la alimentación habitual de la población
Objetivos general: Construir una estrategia de información, educación y comunicación dirigida a los participantes mayores de 18 años, de los servicios sociales sobre las prácticas para la prevención de pérdidas y desperdicios de alimentos en los hogares. Los participantes de los de los servicios sociales lograrán: En Información: Conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos y productos fuente del mismo, así como las consecuencias de su alto consumo. En educación: Comprender los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal relacionando los sustitutos del mismo en la alimentación cotidiana. En comunicación: Reducir el consumo de sal/sodio incorporando el uso y consumo de sazonadores naturales en la alimentación cotidiana

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

Taller dirigido a participantes de los servicios sociales, compuesto por 3 etapas :

Etapa 1	Información	Presentación de la problemática mundial y a nivel Colombia. su importancia en la salud de cada participante y de sus familias	Preguntas orientadoras Infografía
Etapa 2	Educación	Ejercicio comparativo entre alimentos altos en sodio, moderados y bajo contenido de sodio.	Actividad lúdica con el semáforo de alimentos con contenido de sodio
Etapa 3	Comunicación	Socialización de los mensajes claves para implementar la reducción de sodio y uso de especias para dar sabor a la alimentación	conversatorio y conclusiones de participantes

Mensajes:

Se toman como base las siguientes prácticas clave para contribuir a la disminución en la ingesta de sal/sodio en la vida cotidiana:

- Cocinar con menos sal y no adicionarla al tanteo-
- Utilizar un instrumento de medida (por ejemplo, una cucharita) para saber cuánta sal consume diariamente.
- Quitar el salero de la mesa.
- Evitar agregar más sal a los alimentos ya preparados al momento de consumirlos.
- No agregar sal a la comida de bebés y niños pequeños. Ellos perciben los sabores de manera distinta a las personas adultas, permitir que conozcan los sabores naturales de los alimentos, no es necesario agregar sal a sus comidas.
- Preferir el consumo de alimentos “al natural” como verduras, frutas frescas, lácteos semidescremados y descremados, carnes frescas (aves, res, pescado, cerdo), en vez de aquellos conservados o procesados con sal.
- Utilizar alternativas diferentes a la sal para sazonar y dar sabor a los alimentos, como hierbas, especias o frutas.
- Aprender a saborear los alimentos “al natural”, pues muchos de ellos ya contienen sodio como uno de sus nutrientes.

- Evitar usar sazonadores como cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas preparadas porque tienen altísimo contenido de sodio.
- Evitar preparar y consumir sopas, consomés y cremas de paquete por la misma razón. Reemplazar los productos de paquete ricos en sal, que usualmente se consumen entre comidas y en las loncheras infantiles, por frutas, queso, frutos secos y semillas, sin adición de azúcar o sal.
- Identificar y evitar los alimentos y preparaciones con alto contenido de sodio, leyendo su etiqueta.
- Preferir los productos procesados con menor contenido de sal declarado en su etiqueta.
- Disminuir el consumo de sal de manera gradual para evitar ocasionar el rechazo a las preparaciones.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Infografía importancia de la reducción del consumo de sodio y recomendaciones	Uso de material para explicar importancia de la reducción del consumo de sodio y recomendaciones	Introducción del tema y recomendaciones básicas	Infografía de autoría de nutricionista del comedor comunitario	Equipo comedor comunitario: Convocatoria de la sesión 1 semana antes. Nutricionista: Realizar impresión del material educativo a utilizar con el cual realiza tema inicial con duración de 15 min
Semáforo de alimentos con contenido de sodio	Actividad de reconocimiento de alimentos con alto, moderado y bajo contenido de sodio. en el cual se dispone de cartulinas de color rojo, amrillo y verde en el cual los	Identificar los alimentos altos en sodio para disminuir su consumo , así como aumentar en consumo de alimentos bajos en sodio	-Cartulinas o papel de color rojo, amarillo, verde. -Imágenes impresas de diferentes alimentos o productos	Nutricionista: Realizar impresión del material educativo a utilizar con el cual realiza actividad central con duración de 20 min. Se realiza retroalimentación

	participantes colocaran segun su percepcion imagenes de diferentes alimentos .			de actividad final de evaluación. 15 min
Actividad física - sillas musicales	Se realizará la actividad que consiste en reproducir música durante el cual los participantes irán bailando alrededor de las sillas. en el momento en que se detiene la música deberán sentarse en la silla más cercana. de manera progresiva se retiraran 1 a 4 sillas. Las personas que no se sienten se les realizará una pregunta frente al tema hablado. se realizaran 3 rondas.	Promoción de actividad física	-reproductor de música -sillas	Se realiza actividad física de 10 min

4. EVALUACIÒN

Dado a ser población diversa con diferentes grados de escolaridad y edades. Se realizará un conversatorio con las conclusiones de los participantes siguiente las siguientes preguntas:
¿ Por qué es importante el bajo consumo de sodio?
¿ Cuál es el requerimiento de sal al día por persona ?
¿ Cuál es la recomendación alimentaria que generó más recordación en la población ?

Las cuales se reflejaran de manera escrita de lo mencionado por los participantes.

Elaborado por:
Paula Catalina Molina - Nutricionista dietista

1. DATOS GENERALES

Fecha: 20/05/ 2024

Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”
Servicio: Comedor Comunitario 20 de julio **Localidad:** San Cristobal

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Paula Catalina Molina - Nutricionista / Milena Rodriguez - Coordinadora

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

- La actividad física regular puede:
  - mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
  - mejorar la salud ósea y funcional;
  - reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
  - reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y
  - ayudar a mantener un peso corporal saludable.
- En los niños y adolescentes, la actividad física mejora:
  - el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
  - la salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

- la salud ósea
- los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- la salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- la reducción de la adiposidad

- En los adultos y los adultos mayores, los niveles más altos de actividad física mejoran:
  - la mortalidad por cualquier causa
  - la mortalidad por enfermedades cardiovasculares
  - los incidentes de hipertensión
  - los cánceres específicos del órgano en que se produce el incidente (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y cánceres gástricos y renales)
  - los incidentes de diabetes de tipo 2
  - la prevención de las caídas
  - la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión)
  - la salud cognitiva
  - el sueño
  - también pueden mejorar la medición de la adiposidad

Grupo/s interactivo/s:

- Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario equivalente a 60 participantes , en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores, hombres y mujeres, con nivel educativo en el que se incluye preescolar, educación básica primaria, básica secundaria, y educación media. Dado a ser un tema transversal en los grupos etarios mencionados previamente.

Identificación participativa de la necesidad:

Se diseña e implementa una encuesta que resume el conocimiento previo de los participantes con respecto al tema , con el fin de identificar la capacidad de la población para reconocer las necesidad de aumentar la actividad física.

Preguntas de la encuesta:

Teniendo en cuenta el reconocimiento de la población atendida en la localidad, y con respecto a las prácticas para la promoción de realización de actividad física , se realizará valoración

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

cualitativa en la que se calificará de la siguiente manera: con 1 no conocen, 2 muy pocos conocen, 3 más de la mitad lo conocen, 4. Lo conocen muy bien

1. ¿Reconocen la importancia de realizar actividad ?

2. ¿Conocen las diferentes formas de realizar actividad física ?

3. ¿Conocen los beneficios de realizar actividad física ?

Según lo identificado se realizará un énfasis en las prácticas en las que se presenta mayor desconocimiento y se brindaran las recomendación pertinentes.

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

TEMA: Actividad física y nutrición

Nombre del encuentro: La telaraña de la actividad física

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación de la inactividad física del grupo interactivo, hasta estimular el cambio de conductas poco saludables identificadas, por estilos de vida saludable e inclusión de la actividad física.

Objetivos:

Información: Conocer y reconocer la importancia de la realización de Actividad Física a diario y sus beneficios en el ser humano, asi como la adecuada hidratación

Educación: Entender la incidencia de la selección de alimentos saludables y de la práctica de Actividad Física sobre la salud, en la edad adulta

Comunicación: : Implementar en su cotidianidad las acciones mencionadas las cuales permitirán cambios positivos en sus estilos de vida.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

Taller dirigido a participantes de los servicios sociales, compuesto por 3 etapas :

Etapa 1	Información	Presentación de la problemática. su importancia en la salud de cada participante y los beneficios	Preguntas orientadoras Infografía
Etapa 2	Educación	Ejercicio de relacionar imágenes con las recomendaciones de actividad física por cada grupo etario	Actividad lúdica con telaraña de la actividad física
Etapa 3	Comunicación	Socialización de los mensajes claves para implementar la reducción de sodio y uso de especias para dar sabor a la alimentación	conversatorio y conclusiones de participantes

Mensajes:

- La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.
- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años invierten como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada.
- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para su salud
- Una buena hidratación es crucial para una salud óptima. Siempre que se disponga de ella y que sea apta para el consumo.
- Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es una forma sencilla de limitar el consumo de azúcar y evitar un exceso de calorías.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Infografía - importancia de la actividad física	Uso de material para explicar importancia de realizar actividad física	Introducción del tema y recomendaciones básicas	Infografía de autoría de nutricionista del comedor comunitario	Equipo comedor comunitario: Convocatoria de la sesión 1 semana antes. Nutricionista: Realizar impresión del material educativo a utilizar con el cual realiza tema inicial con duración de 15 min
La telaraña de la actividad física y nutrición	1.Se dispone de recuadros con recomendaciones y sus imágenes correspondientes. 2.Los participantes de manera aleatoria deberán unir con una lana los mensajes y las imágenes correspondientes generando al final una telaraña . 3. Al finalizar la actividad, se realizará la retroalimentación de la conexión correcta entre imágenes y mensajes.	Esta estrategia se desarrollará con el fin de dar a conocer una guía de ejercicios de movimientos corporales, que se pueden realizar , además de brindar de manera lúdica los mensajes sobre la actividad física.	1.Imágenes y mensajes impresos 2.Lana de colores 3.Cinta	Nutricionista: -Organizar el espacio donde se desarrollará la actividad y ubicar el material duración de 20 min. Se realiza retroalimentación de actividad final de evaluación. 15 min

Actividad física - Fuerza de miembros inferiores	Se realizará una sesión de ejercicios de fuerza de miembros inferiores de autocarga con peso corporal. Se entregará una silla a cada participante , quienes realizarán los ejercicios a manera de repetición.	Esta estrategia pondrá en práctica la temática expuesta en la sesión del día	-Silla	Se realiza actividad física de 10 min

4. EVALUACIÒN

Dado a ser población diversa con diferentes grados de escolaridad y edades. Se realizará test para la población en la cual indican si las afirmaciones sobre actividad física son verdaderas o falsas.

Elaborado por:
Paula Catalina Molina - Nutricionista dietista

1. DATOS GENERALES

Fecha: 20/05/ 2024

Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”
Servicio: Comedor Comunitario 20 de julio **Localidad:** San Cristobal

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Paula Catalina Molina - Nutricionista / Milena Rodriguez - Coordinadora

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El modelo de alimentación para Colombia se presenta a través del plato saludable de la familia colombiana, el cual ayuda a recordar los seis grupos de alimentos que debemos consumir. Además, permite reflexionar acerca de la alimentación, entendiendo que ésta inicia desde la selección de los alimentos y el tiempo que dedicamos tanto en su preparación como en su consumo.

Con este Plato Saludable de la Familia Colombiana, se invita a reunirse en familia para preparar los alimentos, elegir y consumir alimentos frescos y variados, practicar actividad física y consumir agua fresca. Se hace necesario aclarar que las relaciones de los grupos de alimentos que se presentarán a continuación corresponden por lo menos a una ración diaria en las comidas.

Seis grupos de alimentos esenciales en todas las preparaciones

En las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población Colombiana, se indica la clasificación de alimentos saludables en seis grupos, en el presente recetario encontrarás recetas con cada uno de estos grupos, encontrando desde su combinación y complemento, la mejor forma de alimentarse en familia. A continuación te presentamos la clasificación de los seis grupos de alimentos el plato saludable de la familia Colombiana:

Grupo 1 - cereales tubérculos , raíces y plátano: Hacen parte de este grupo el arroz, el maíz, el trigo, la avena y la cebada, entre otros, y los productos que se elaboran a partir de estos, como arepas, pan y galletas. También lo integran los tubérculos, como la papa y la batata; los

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

plátanos en todas sus variedades y las raíces, como la arracacha, la yuca y el ñame, que son las más consumidas, y los productos que con ellos se elaboran, como el casabe.

Grupo 2- Frutas y verduras: En este grupo se incluyen partes comestibles de las plantas, como los frutos, hojas, tallos y algunas raíces. Se caracterizan porque suelen comerse enteras, crudas o cocidas, en zumos o ensaladas.

Grupo 3- Leche y productos lácteos: Comprende las leches de vaca, cabra y búfala, que actualmente se comercializan en el país, así como el queso, el yogur y otros derivados lácteos.

Grupo 4 - Carnes, huevos leguminosas secas, frutos secos y semilla:Incluye todos los tipos de carnes (rojas, blancas, peces, mariscos, etc.) y leguminosas como fríjol, lenteja, arveja y garbanzo. Dentro de los frutos secos y semillas se encuentran las nueces, el maní, el ajonjolí, las almendras, las avellanas y otras, que son ricas en grasas de muy buena calidad nutricional.

Grupo 5- Grasas: Este grupo lo componen tanto las grasas de origen animal como la manteca de cerdo y la mantequilla, que son sólidas, y las vegetales, como las margarinas; también las grasas líquidas de origen vegetal, como los aceites de maíz, soya, canola y oliva, entre otros. Debe evitarse el consumo de grasas de tipo animal (como la manteca) y preferir los aceites de tipo vegetariano.

Grupo/s interactivo/s:

1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario equivalente a 60 participantes , en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores, hombres y mujeres, con nivel educativo en el que se incluye preescolar, educación básica primaria, básica secundaria, y educación media. Dado a ser un tema transversal en los grupos etarios mencionados previamente

Identificación participativa de la necesidad:

Se diseña e implementa una encuesta que resume el conocimiento previo de los participantes con respecto al tema , con el fin de identificar la capacidad de la población para reconocer las necesidad de mantener una alimentación saludable teniendo en cuenta las recomendaciones de las GABA

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Preguntas de la encuesta:

Teniendo en cuenta el reconocimiento de la población atendida en la localidad, y con respecto a las prácticas para mantener una alimentación saludable , se realizará valoración cualitativa en la que se calificará de la siguiente manera: con 1 no conocen, 2 muy pocos conocen, 3 más de la mitad lo conocen, 4. Lo conocen muy bien

1. ¿Reconocen el plato saludable de la familia colombiana ?

2. ¿ identifican por lo menos 3 grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana?

3. ¿Aplican la distribución de la alimentación sugerida por el plato de la familia colombiana ?

Según lo identificado se realizará un énfasis en las prácticas en las que se presenta mayor desconocimiento y se brindaran las recomendación pertinentes

Entornos: Individual _x__, Familiar __x_, Institucional, ___, Comunitario _x__

Tema: Plato saludable de la familia Colombiana

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Orientar a los participantes del comedor comunitario para la adopción y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Objetivos:

Información:

Presentar el ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de agua y la práctica de la actividad física, importantes para la buena salud.

Educación:

- Identificar los diferentes grupos de alimentos para la población colombiana, según el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- Orientar a los participantes respecto a la elección de una alimentación saludable, teniendo en cuenta la disponibilidad y el acceso a los alimentos.
- Promover la práctica de actividad física en el marco de hábitos y estilos de vida saludables.

Comunicación:

Proponer platos saludables a través la selección adecuada de alimentos

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

Taller dirigido a participantes de los servicios sociales, compuesto por 3 etapas :

Etapa 1	Información	Presentación del plato de la familia colombiana . distribución de los grupos de alimentos y recomendaciones adicionales	Preguntas orientadoras Infografía
Etapa 2	Educación	Relación de alimentos en los grupos de alimentos y distribución dentro del plato de la familia colombiana	Actividad lúdica del plato saludable de la familia colombiana
Etapa 3	Comunicación	Socialización de propuestas de platos saludables en casa.	conversatorio y conclusiones de participantes

Mensajes:

· Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.

· Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.

· Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

· Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

· Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de Forma Regular.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Infografía plato de la familia colombiana	Presentación del plato de la familia colombiana . distribución de los grupos de alimentos y recomendaciones adicionales	Introducción del tema y presentación de grupos de alimentos y distribución	Infografía de autoría de nutricionista del comedor comunitario	Equipo comedor comunitario: Convocatoria de la sesión 1 semana antes. Nutricionista: Realizar impresión del material educativo a utilizar con el cual realiza tema inicial con duración de 15 min
Plato saludable de la familia colombiana	Actividad de aplicar la información presentada del plato saludable en el cual se ubicaran imágenes de alimentos en los respectivos grupos de alimentos.	Esta estrategia permite identificar los seis grupos de alimentos que todos debemos conocer y consumir además de identificar la	-Imagen del plato saludable (sin alimentos) impresa - Imagenes de alimentos, los cuales deben ser ubicados dentro del plato saludable	Nutricionista: Realizar impresión del material educativo a utilizar con el cual realiza actividad central con duración de 20 min.

Conversatorio: mi plato saludable	Participantes darán ideas de platos que podrían realizar en casa, ajustados al plato de la familia colombiana	muestra la apropiación del tema presentado en la sesión	-Ronda de preguntas	Se realiza retroalimentación de actividad final y evaluación. 15 min
Actividad física zumba	Los participantes repetirán los movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas al ritmo de la música.	Promoción de actividad física	-reproductor de música	Se realiza actividad física de 10 min

4. EVALUACIÒN

Dado a ser población diversa con diferentes grados de escolaridad y edades. Se realizará test para la población en la cual indican si las afirmaciones sobre actividad física son verdaderas o falsas.

Elaborado por:

Paula Catalina Molina - Nutricionista

1. DATOS GENERALES

Fecha: 20 /05 / 2024

Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”
Servicio: Comedor Comunitario 20 de julio **Localidad:** San Cristobal

Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación:

Paula Catalina Molina - Nutricionista / Milena Rodriguez - Coordinadora

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

Según explica el Dr. Francesco Branca, director del Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo de la OMS, «el azúcar no es necesario desde el punto de vista nutricional. La OMS recomienda que, si se ingieren azúcares libres, aporten menos del 10% de las necesidades energéticas totales; además, se pueden observar mejoras en la salud si se reducen a menos del 5%. Esta proporción equivale a menos de un vaso de 250 ml de bebida azucarada al día».

De acuerdo con el nuevo informe de la OMS, en las encuestas nacionales sobre alimentación se ha comprobado que la ingesta de alimentos y bebidas ricos en azúcares libres puede ser una fuente importante de calorías innecesarias, especialmente para los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes.

El informe también señala que determinados grupos poblacionales, entre ellos las personas con bajos ingresos, los jóvenes y las personas que suelen consumir alimentos y bebidas perjudiciales para la salud, son precisamente aquellos en quienes más pueden influir los cambios en los precios de las bebidas y los productos alimenticios y, por ende, los que pueden obtener más beneficios para la salud.

Grupo/s interactivo/s:

1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario equivalente a 60 participantes , en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores, hombres y mujeres, con nivel educativo en el que se incluye preescolar, educación básica primaria, básica

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

secundaria, y educación media. Dado a ser un tema transversal en los grupos etarios mencionados previamente.

Identificación participativa de la necesidad:

Se diseña e implementa una encuesta que resume el conocimiento previo de los participantes con respecto al tema , con el fin de identificar la capacidad de la población para reconocer las necesidad de disminuir el consumo de azúcar.

Preguntas de la encuesta:

Teniendo en cuenta el reconocimiento de la población atendida en la localidad, y con respecto a las prácticas para disminuir el consumo de azúcar , se realizará valoración cualitativa en la que se calificará de la siguiente manera: con 1 no conocen, 2 muy pocos conocen, 3 más de la mitad lo conocen, 4. Lo conocen muy bien

1. ¿Reconocen las causas por las que se busca reducir el consumo de azucar ?

2. ¿Conocen los efectos adversos del consumo elevado de azúcar ?

3. ¿Conocen los beneficios del bajo consumo de alimentos ?

Según lo identificado se realizará un énfasis en las prácticas en las que se presenta mayor desconocimiento y se brindaran las recomendación pertinentes.

.

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

Tema: Reducción de ingesta de azúcares

Nombre del encuentro: AZUCARÓMETRO

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Dar a conocer a los participantes que el consumo indiscriminado de azúcares constituye un factor de riesgo para el desarrollo temprano de enfermedades como obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedad cardiovascular, entre otras.

Objetivos:

Contribuir a la disminución de la aparición de morbilidades asociadas al consumo de azúcares.

Información:

Dar a conocer la importancia de la reducción del consumo de azúcar y los efectos negativos en la salud

Educación:

Brindar estrategias para disminuir el consumo de azúcar de los alimentos preparados y de los procesados.

Comunicación:

Mediante la comunicación y participación activa de los asistentes se hablará de la pertinencia e importancia del tema tratado. Se dará espacio para resolución de dudas.

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

Taller dirigido a participantes de los servicios sociales, compuesto por 3 etapas :

Etapa 1	Información	Presentación de la problemática. su importancia en la salud de cada participante y los beneficios de disminuir el consumo de azúcar	Preguntas orientadoras Infografía
Etapa 2	Educación	Ejercicio de relacionar alimentos o productos con la cantidad de azúcar que brindan	Actividad lúdica con azucarometro
Etapa 3	Comunicación	Socialización de los	conversatorio y

		mensajes claves para implementar la reducción de azúcar	conclusiones de participantes

Mensajes:

1. Los azúcares adicionados se definen como los azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos durante su procesamiento o preparación. Las fuentes principales de azúcares adicionados incluyen refrescos, gaseosas, pasteles, galletas, helados, ponche de fruta, jugos de fruta azucarados, postres lácteos y dulces.

2. Una lata de gaseosa puede contener el equivalente a 7 cucharaditas de azúcar (90% de la recomendación de ingesta de azucares añadidos).
3. En un helado de crema el contenido de azúcares puede ser equivalente a 12 cucharaditas de azúcar (110% de la ingesta diaria total recomendada).
4. Un producto de pastelería como los ponqués envasados puede aportar hasta 6.5 cucharaditas de azúcar (70% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
5. Una porción de cereal para el desayuno puede contener hasta 5 cucharaditas de azúcar (50% de la ingesta diaria de azúcares añadidos).
6. En una hamburguesa. Casi todos sus ingredientes contienen azúcar invisible: el pan, la salsa de tomate, la mostaza y la carne procesada.
7. La mayoría de los dulces y golosinas tienen un contenido del 90-100% de azúcar, por tanto, es muy importante reducir su consumo.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Infografía - importancia de la reducción del consumo de azúcar	Uso de material para explicar importancia de disminuir el consumo de azúcar	Introducción del tema y recomendaciones básicas	Infografía de autoría de nutricionista del comedor comunitario	Equipo comedor comunitario: Convocatoria de la sesión 1 semana antes. Nutricionista: Realizar impresión del material educativo a utilizar con el cual realiza tema inicial con duración de 15 min

Azucarometro	1.Se dispone de un diagrama de termometro, el cual muestra los gramos de azúcar permitidos en verde y en rojo la cantidad excesiva. 2.Los participantes de manera aleatoria se le mostraran un producto o alimento y definirá la cantidad de azúcar que cree tener 3. Al finalizar la actividad, se realizará la retroalimentación de la conexión correcta entre imágenes y mensajes.	Esta estrategia se desarrollará con el fin de dar a conocer la cantidad de azúcar que tiene diferentes alimentos, incluyendo aquellos que contienen azúcar de manera oculta..	1.imagen de azucarometro 2. fotos de alimentos altos en azúcar	Nutricionista: -Organizar el espacio donde se desarrollará la actividad y ubicar el material duración de 20 min. Se realiza retroalimentación de actividad final de evaluación. 15 min
Actividad física - sesión de estiramiento	Se realizará una sesión de ejercicios de estiramientos todo el cuerpo de manera cefalocaudal.	Actividad física	No requiere	Se realiza actividad física de 10 min

4. EVALUACIÒN

Se realizará pre- test y pos- test

Elaborado por:

- Nutricionista:Paula Catalina Molina

1. DATOS GENERALES
Fecha: 20 /05/ 2024
Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación Integran en Bogotá” **Servicio:** Comedor comunitario 20 de Julio **localidad: Suba**
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: - Nutricionista: Paula Catalina Molina / Milena Rodriguez - Coordinadora

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) Alrededor del 44% de las muertes en las Américas – o cerca de 3,1 millones- son causadas por la hipertensión arterial, la hiperglucemia en ayunas, y la obesidad y el sobrepeso. La mala alimentación se debe en gran medida a la amplia disponibilidad y comercialización de alimentos y bebidas procesados y ultraprocesados que tienen un contenido excesivo de azúcares, grasas y sodio. La ingesta excesiva de estos nutrientes es resultado, en gran medida, de la amplia disponibilidad, asequibilidad y promoción de productos alimentarios procesados y ultraprocesados, que contienen cantidades excesivas de azúcares, grasas y sodio. Gran parte de la solución consiste en la aplicación de leyes y regulaciones que reduzcan la demanda y la oferta de productos que contienen cantidades excesivas de nutrientes críticos. Uno de los instrumentos clave de política para regular esos productos con el objeto de prevenir el desequilibrio en la alimentación es la utilización de etiquetas en el frente del envase que indiquen a los consumidores que el producto contiene cantidades excesivas de azúcares, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio. El modelo de perfil de nutrientes de la OPS permite identificar productos que deben contener advertencias en el frente de los envases por su contenido excesivo de nutrientes críticos que pueden afectar la salud.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

El etiquetado de advertencia en el frente del paquete es una herramienta simple, práctica y eficaz para informar al público sobre productos que pueden dañar la salud y ayudar a orientar las decisiones de compra.

Grupo/s interactivo/s:

1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario equivalente a 60 participantes , en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores, hombres y mujeres, con nivel educativo en el que se incluye preescolar, educación básica primaria, básica secundaria, y educación media. Dado a ser un tema transversal en los grupos etarios mencionados previamente

Identificación participativa de la necesidad:

Se diseña e implementa una encuesta que resume el conocimiento previo de los participantes con respecto al tema , con el fin de identificar la capacidad de la población para reconocer las necesidad de identificar y comprender el etiquetado frontal.

Preguntas de la encuesta:

Teniendo en cuenta el reconocimiento de la población atendida en la localidad, y con respecto a las prácticas para mantener una alimentación saludable , se realizará valoración cualitativa en la que se calificará de la siguiente manera: con 1 no conocen, 2 muy pocos conocen, 3 más de la mitad lo conocen, 4. Lo conocen muy bien

1. ¿Reconocen el etiquetado frontal de advertencia ?

2. ¿ Identifican el significado de cada logo de etiquetado frontal de advertencia ?

3. ¿ Revisan el etiquetado nutricional frontal de advertencia para la elección de alimentos ?

Según lo identificado se realizará un énfasis en las prácticas en las que se presenta mayor desconocimiento y se brindaran las recomendación pertinentes

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

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Tema: Etiquetado frontal de advertencia

Nombre del encuentro: Alto ! Lea el etiquetado frontal de advertencia

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Orientar a los participantes del comedor comunitario acerca de el etiquetado frontal de advertencia como medida para reducir la ingesta de azúcares , grasa y sodio en busca de disminuir la prevalencia de enfermedades no transmisibles que mas afectan a la poblacion, desde edades tempranas a edades avanzadas

Objetivos:

Fortalecer la implementación y promover la alimentación saludable mediante la selección inteligente de alimentos en el momento de la compra de alimentos ultraporocesados

Información:

Dar a conocer el significado y la importancia de conocer el etiquetado nutricional frontal de advertencia.

Educación:

Reconocer el etiquetado frontal de advertencia para mejorar la alimentación de la población

Comunicación:

Poner en práctica la selección de alimentos de acuerdo a su etiquetado frontal de advertencia

Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

Taller dirigido a participantes de los servicios sociales, compuesto por 3 etapas :

Etapa 1	Información	Presentación e importancia del etiquetado frontal de	Preguntas orientadoras Infografía

		alimentos	
Etapa 2	Educación	presentación de diferentes productos alimentarios de consumo usual e identificación del etiquetado	Actividad lúdica
Etapa 3	Comunicación	Socialización de propuestas de platos saludables en casa.	conversatorio y conclusiones de participantes

Mensajes:

1. El etiquetado frontal es una herramiento simple, práctica y eficaz para informar al público sobre los productos que pueden dañar la salud y ayudar a orientar las decisiones de compra.
2. Las campañas educativas e informativas son realmente importantes. Sin embargo, no son opciones alternativas ni sustitutos del etiquetado frontal ni de ninguna otra política; son complementarias.
3. El etiquetado frontal es una herramienta educativa en sí, pues suministra información que ayuda a instruir a los consumidores acerca del contenido de los productos alimenticios.
4. La finalidad de un sistema de advertencias nutricionales es ayudar a la población a identificar productos que contienen cantidades excesivas de nutrientes críticos como azúcares, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio. Estos nutrientes deberán constituir la base del etiquetado frontal. Combinar o agregar información sobre nutrientes o atributos positivos desviará al sistema de su finalidad, diluiría el efecto y crearía más confusión en el consumidor.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación

Infografía etiquetado frontal de advertencia	Presentación de la definición y pertinencia del etiquetado frontal de advertencia mediante	Introducción del tema y presentación de grupos de alimentos y distribución	Infografía de autoría de nutricionista del comedor comunitario	Equipo comedor comunitario: Convocatoria de la sesión 1 semana antes. Nutricionista: Realizar impresión del material educativo a utilizar con el cual realiza tema inicial con duración de 15 min
Etiquetado frontal de advertencia	Actividad de aplicar la información presentada del etiquetado en el cual se ubicaran las etiquetas en cada una de los productos según el participante considere pertinente	Esta estrategia permite identificar los productos con alto contenido de azúcares , grasa y sodio del mercado	-Imagen de productos - Imágenes de las etiquetas	Nutricionista: Realizar impresión del material educativo a utilizar con el cual realiza actividad central con duración de 20 min. } Retroalimentación y socialización de la actividad en 10 min
Actividad física al ritmo de la carranga	Los participantes repetirán los movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas al ritmo de la música carranga	Promoción de actividad física	-reproductor de música	Se realiza actividad física de 10 min

4. EVALUACIÒN

se realizará un pre test y postest

Elaborado por:

- Nutricionista: Paula Catalina Molina

	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO CRONOGRAMA CAPACITACIÓN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	Código: FOR-PSS-297 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 1

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA:	SAN CRISTOBAL	SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO 20 DE JULIO

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
25	5	2024	PAULA CATALINA MOLINA	Población en general	**Valoro y cuido nuestros alimentos-prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares.** taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO 20 DE JULIO	1:00 PM – 2:30 PM	Kr 7A Bis #27b-05 sur
15	6	2024	PAULA CATALINA MOLINA	Población en general	**Menos sal y más sabor** Taller presencial, al 20% de la población. **Actividad física - sillas musicales** taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO 20 DE JULIO	1:30 PM - 2:30 PM	Kr 7A Bis #27b-05 sur
27	7	2024	PAULA CATALINA MOLINA	Población en general	**Actividad física y nutrición, una buena decisión** taller presencial, al 20% de la población. **Actividad física - Fuerza de miembros inferiores** taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO 20 DE JULIO	9:00 AM - 10: 00 AM	Kr 7A Bis #27b-05 sur
13	8	2024	PAULA CATALINA MOLINA	Población en general	**Valoro y cuido nuestros alimentos-prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares.** taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO 20 DE JULIO	9:00 AM - 10: 00 AM	Kr 7A Bis #27b-05 sur
17	8	2024	PAULA CATALINA MOLINA	Población en general	**Plato saludable de la familia Colombiana: Cocina en Familia** taller presencial, al 20% de la población. **Actividad física zumba** taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO 20 DE JULIO	9:00 AM - 10: 00 AM	Kr 7A Bis #27b-05 sur
14	9	2024	PAULA CATALINA MOLINA	Población en general	**AZUCAROMETRO** taller presencial, al 20% de la población. **Actividad física sesión de estiramiento** taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO 20 DE JULIO	9:00 AM - 10: 00 AM	Kr 7A Bis #27b-05 sur
12	10	2024	PAULA CATALINA MOLINA	Población en general	**¡Alto! Lea el etiquetado frontal de advertencia** taller presencial, al 20% de la población. **Actividad física - al ritmo de la carranga** taller presencial, al 20% de la población.	COMEDOR COMUNITARIO 20 DE JULIO	9:00 AM - 10: 00 AM	Kr 7A Bis #27b-05 sur



ND. PAULA CATALINA MOLINA
NUTRICIONISTA DIETISTA
TP: 1016107200



GEOVANNY ANTONIO BARRETO GARZON
REPRESENTANTE LEGAL
CC: 79890489

RE: Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario Veinte de Julio

---

De: Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>
Enviado: viernes, 7 de junio de 2024 9:45
Para: corpocometa <corpocometa@gmail.com>; C_7367-2024_VeinteDeJulio@outlook.com <C_7367-2024_VeinteDeJulio@outlook.com>
Cc: Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>; Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>; Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>
Asunto: Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario Veinte de Julio

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario Veinte de Julio,**

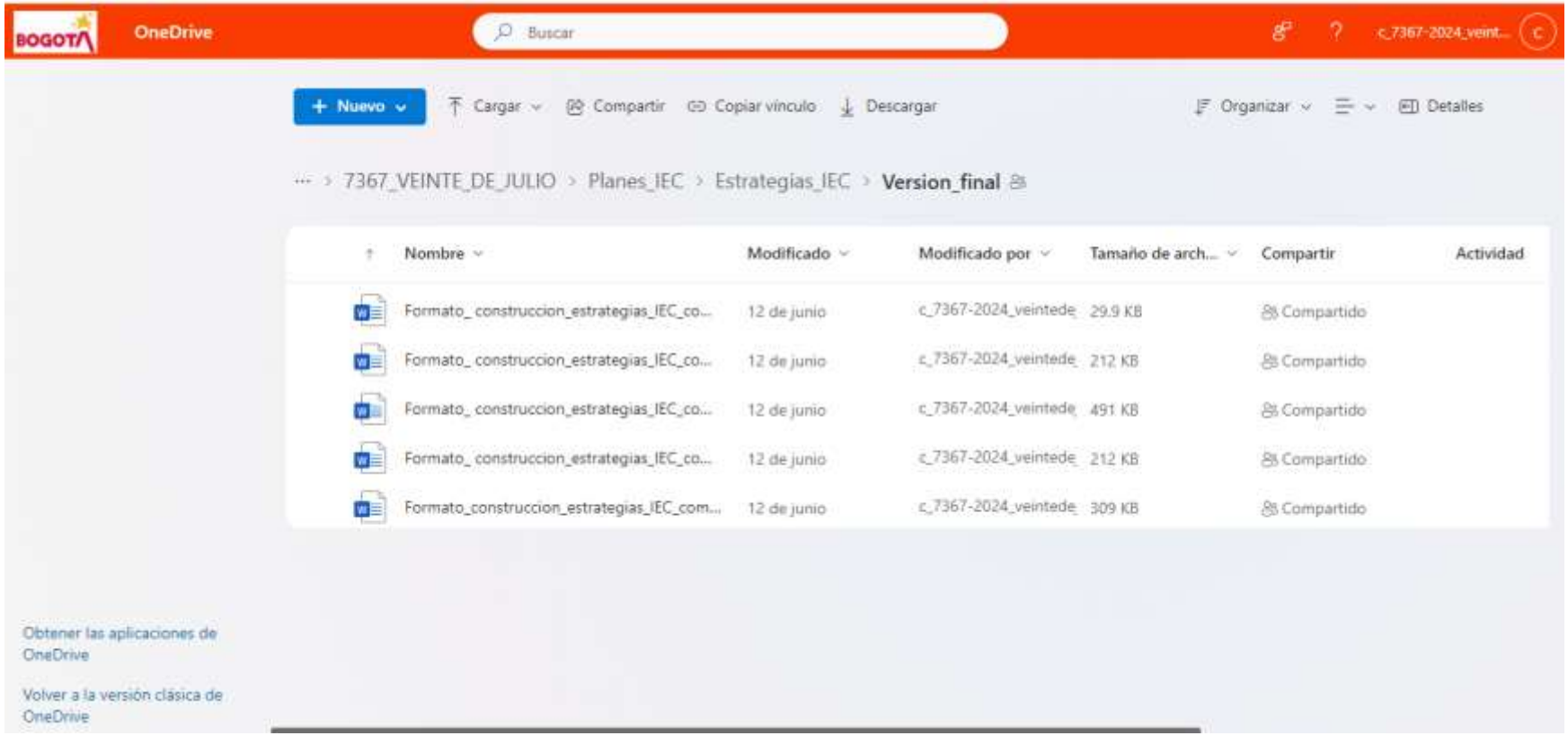
En el marco del convenio 7384 de 2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el 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:


BOGOTÁ
OneDrive
Buscar
c_7367-2024_veint...
Nuevo
Cargar
Compartir
Copiar vínculo
Descargar
Organizar
Detalles
7367_VEINTE_DE_JULIO
Planes_IEC
Estrategias_IEC
Version_final
Nombre
Modificado
Modificado por
Tamaño de arch...
Compartir
Actividad
Formato_ construccion_estrategias_IEC_co...
12 de junio
c_7367-2024_veintede
29.9 KB
Compartido
Formato_ construccion_estrategias_IEC_co...
12 de junio
c_7367-2024_veintede
212 KB
Compartido
Formato_ construccion_estrategias_IEC_co...
12 de junio
c_7367-2024_veintede
491 KB
Compartido
Formato_ construccion_estrategias_IEC_co...
12 de junio
c_7367-2024_veintede
212 KB
Compartido
Formato_construccion_estrategias_IEC_com...
12 de junio
c_7367-2024_veintede
309 KB
Compartido
Obtener las aplicaciones de OneDrive
Volver a la versión clásica de OneDrive