1. DATOS GENERALES
Fecha: 01 /06/ 2024
Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá” **Servicio:** Comedor Comunitario Laureles **Localidad:** Engativa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Paola Alarcón Suta– Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: 1. Alta prevalencia de sedentarismo, poca realización de Actividad Física debido a la falta de inclusión de un programa de Actividad Física que genere el espacio y la orientación necesaria para crear conciencia sobre la importancia de esta práctica. 2. Malos hábitos de alimentación en el que se evidencia dieta inadecuada, no equilibra e incompleta. Se identifica un elevado consumo de alimentos ultra procesados, con inclusión elevada de azúcar y grasas saturadas. Presentan ausencia de horarios establecidos de alimentación, consumo de 1 a 2 tiempos de comida. 3. Bajo poder adquisitivo que impide un acceso a una alimentación adecuada por parte de la mayoría los participantes del comedor comunitario
Grupo/s interactivo/s: 1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario, en los cuales se incluyen adultos y adultos mayores
Identificación participativa de la necesidad: A partir de la caracterización de la población según datos antropométricos se pudo observar la presencia de malnutrición, en el cual se identifica la carencia y el exceso de en la ingesta

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
calórica y de nutrientes. Presentando una doble carga nutricional con la presencia de desnutrición y obesidad en la misma población. TEMA: Actividad física y nutrición Nombre del encuentro: La telaraña de la actividad física
Entornos: Individual _x__, Familiar __x_, Institucional, ___, Comunitario _x__

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: <u>Información</u>: 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 <u>Educación:</u> Entender la incidencia de la selección de alimentos saludables y de la práctica de Actividad Física sobre la salud, en la edad adulta <u>Comunicación:</u> : 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:

En información:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la información se sustentarán en las guías de alimentación basadas en alimentos (GABA) 2015 más específicamente en el manual de facilitadores, con los conceptos de grupos de alimentos, el plato saludable de la familia colombiana, alimentación saludable, alimentos fuentes de nutrientes, nutrientes y sus funciones en el cuerpo humano y con algunos mensajes como:

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.

Así mismo se utilizará el cuadro de variedad de frutas y hortalizas durante el año en Colombia que también se encuentra en las (GABA) 2015 para apoyar el tema de alimentación económica. Se trabajará el calendario de cosechas de corabastos expuesta en su página de internet. Se tendrán en cuenta los conceptos para osteoporosis de la OMS. Se tendrán en cuenta las recomendaciones mundiales sobre la Actividad Física para la salud elaboradas por la OMS teniendo en cuenta los diferentes grupos poblacionales en donde se indica la cantidad en minutos que a diario se debe hacer de Actividad Física, el tipo de actividad a realizar y los beneficios que ésta trae para el cuerpo. Dichas recomendaciones plantean que para obtener un beneficio mayor para la salud, se deben realizar más de 60 minutos diarios de Actividad Física, entendiendo la Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, además se les dará a conocer los riesgos de la inactividad física debido a que se convierte en el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial influyendo , como lo plantea la OMS, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT).

Dicha información será transmitida a los participantes mediante talleres teórico prácticos los cuales traerán implícitos los mensajes que se quieren llevar a toda la comunidad en cada una de las actividades desarrolladas.

En educación:

Las acciones que se llevarán a cabo desde la educación partirán de conocer las necesidades y los intereses de los participantes del comedor comunitario utilizando diferentes estrategias didácticas las cuáles servirán como guías para la creación y planificación de la actividad.

Para el desarrollo de la actividad, se realizará una presentación del tema con material físico, en cual se brinda información sencilla y práctica de los mensajes concretos que relacionan la nutrición y la actividad física, en busca de generar sensibilización en la comunidad. Posteriormente se dará inicio con la actividad práctica en la cual se identificará la apropiación de los mensajes mediante una actividad lúdica. Finalmente se realizará una sesión de 10 min de actividad física.

En comunicación:

Posterior al primer encuentro, se realizan preguntas en las charlas próximas , donde se verifica la adopción de las acciones propuestas para llevar a cabo las rutinas de la guía, determinando los avances, dificultades y motivando a continuar con la práctica de los ejercicios propuestos.

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
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	1-
Fuerza de miembros inferiores	se realizara una sesión de ejercicios de fuerza de miembros inferiores de autocarga con peso corporal		Silla	

4. EVALUACIÒN

Al finalizar el taller de manera verbal se realizará la retroalimentación en la cual se enfatizan los mensajes y se realizarán las preguntas al finalizar los participantes de el mensaje que más le llama la atención. los cuales serán registrados

Elaborado por:
Paola Alarcón Suta - Nutricionista dietista

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO

Objetivo: Construir estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludables relacionadas con alimentación, nutrición y actividad física de acuerdo a las necesidades los participantes, con la asesoría y acompañamiento del gestor de Información, Educación y Comunicación asignado en cada subdirección técnica.

Diligenciar:

Fecha: día/mes/año de diligenciamiento del formato.

Nombre del proyecto/servicio/localidad: Colocar los datos del proyecto, el servicio y la localidad a la que pertenece el(los) grupo(s) interactivo(s).

Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: profesionales que integran el equipo para diseñar y liderar la implementación de la estrategia.

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: incluir los datos de caracterización de la población, la información cuantitativa y cualitativa.

Grupo/s interactivo/s: registrar las características del grupo de personas que recibirá la acción de IEC como edad, sexo, condiciones socioeconómicas, nivel educativo.

Identificación participativa de la necesidad: relacionar las causas y problemas asociados, que permitirán priorizar la temática y entornos que se incluirán en el desarrollo de la estrategia IEC.

Entorno/s: definir qué entorno/s aborda el proceso planteado.

Tema: escribir el tema a desarrollar, de acuerdo con el diagnóstico de las necesidades y la identificación participativa de la necesidad.

Alcance de la estrategia IEC: identificar el punto de partida de la acción: "desde" las actividades que conforman el “hasta” el diseño e implementación de la estrategia IEC en estilos de vida saludable.

Objetivos: definir objetivos que contribuyan a los cambios de comportamiento, enfocándose en lo que espera que el grupo interactivo conozca, aprenda y modifique.

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

- ✔ En información: determinar el marco conceptual que contenga la fundamentación teórica necesaria para el desarrollo del tema.
- ✔ En educación: describir el enfoque metodológico y cómo las acciones promueven la reflexión o la discusión.
- ✔ En comunicación: identificar cómo motivar a la acción, construcción, o identificación participativa de las prácticas cotidianas que hacen posible el cambio de comportamiento deseado.

Mensajes: presentar los mensajes seleccionados y redactados.
Herramienta/s pedagógica/s: relacionar los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos priorizados.

- ✔ Nombre de la herramienta: denominación que el equipo que construye la estrategia le asigna.
- ✔ Descripción: explicar en qué consiste la herramienta y su funcionamiento.
- ✔ Justificación: enuncie los argumentos para la selección de la herramienta.
- ✔ Recursos: listar los materiales, equipos y talento humano necesarios.
- ✔ Cronograma para el diseño e implementación: definir fechas, actividades y responsables.

Evaluación: definir las formas o métodos de evaluación que permitan comparar la situación previa y la situación posterior.

Elaborado por: nombres de las personas del servicio social, que forman parte del equipo para la construcción de la estrategia IEC.

NOTA: Para mayor información en el proceso de construcción del formato, remitirse al documento “INSTRUCTIVO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA”.

1. DATOS GENERALES

Fecha: 13 / 07 / 2024DD /MM / AAAA

Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación Integran en Bogotá”

Servicio: Comedor comunitario laureles

localidad: Engativa

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

Paola Alarcón Suta - Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo y en Colombia; su elevada presentación está relacionada de manera amplia con factores de riesgo del comportamiento tales como una dieta no saludable (entendida como la ingesta elevada de grasas saturadas, sal, azúcares y dulces y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física, el tabaquismo y el consumo abusivo de alcohol. Y que a nivel mundial, los más afectados por éste fenómeno son las poblaciones pobres que optan por opciones de alimentación más “baratas” siendo generalmente las menos saludables.

Grupo/s interactivo/s:

1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario, en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores.

Identificación participativa de la necesidad:

La implementación y adopción de hábitos de estilos de vida saludables es uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, lo que representaría una reducción sustancial de la mortalidad y la carga de enfermedad a nivel mundial.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Entornos: Individual _x__, Familiar ___, Institucional, _x__, Comunitario _x__
Tema: Fomentar estilos y hábitos de vida saludable en pro de reducir los indicadores de ENT **Nombre del encuentro:** Hábitos saludables para una vida mejor

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Orientar a los participantes del comedor comunitario acerca de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, varios tipos de cánceres y la obesidad son algunas de las enfermedades que podrían prevenirse con la implementación y adopción de hábitos saludables relacionadas con la alimentación y actividad física.
Objetivos: Fortalecer la implementación y promover el cuidado personal como estilo de vida, en pro de mejorar la toma de decisiones para el bienestar. **Información:** Dar a conocer algunos conceptos de hábitos para una vida saludable: cultura de la actividad física, importancia de una alimentación saludable y reducción del consumo de alcohol y tabaco. **Educación:** Reconocer qué son los estilos de vida saludable y su importancia en la prevención y cómo se pueden aplicar en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. **Comunicación:** Poner en práctica en casa las claves para la promoción en estilos de vida saludable: cultura de la actividad física, importancia de una alimentación saludable y reducción del consumo de alcohol y tabaco.
Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:

En información:

Alimentación Saludable Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo y en Colombia; su elevada presentación está relacionada de manera amplia con factores de riesgo del comportamiento tales como una dieta no saludable (entendida como la ingesta elevada de grasas saturadas, sal, azúcares y dulces y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física, el tabaquismo y el consumo abusivo de alcohol.

La alimentación, como factor estructural, ha presentado en las últimas décadas modificaciones en sus patrones, asociadas a las transformaciones sociales y demográficas, que han sustituido la alimentación tradicional, basada en su mayor parte en alimentos de origen vegetal (cereales integrales, frutas, verduras de hoja, raíces y tubérculos, legumbres, frutos oleaginosos) por alimentos de alta densidad energética que incluye alimentos de elevado contenido en grasa total y grasas saturadas, azúcares refinados, refrescos y cereales que además son elaborados en complejos procesos industrializados; así mismo, es sabido que la población consume niveles de sal mucho más elevados que los recomendados para la prevención de enfermedades y que a nivel mundial, los más afectados por éste fenómeno son las poblaciones pobres que optan por opciones de alimentación más “baratas” siendo generalmente las menos saludables. Lo anterior, constituye en conjunto un factor de riesgo para el desarrollo de ENT como hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes mellitus tipo II.

Es sabido, que la alimentación saludable es uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, lo que representaría una reducción sustancial de la mortalidad y la carga de enfermedad a nivel mundial. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, varios tipos de cánceres y la obesidad son algunas de las enfermedades que podrían prevenirse con un consumo adecuado de frutas y hortalizas-verduras, sumado a la práctica de actividad física regular. En Colombia, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional, ENSIN (ICBF, 2010) encontró que sólo el 20,5% de los colombianos consumen frutas 3 o más veces cada día y que únicamente 3 de cada 10 personas consumen todos los días verduras y hortalizas, de hecho, sólo el 6,4% lo hacen 2 o más veces. Lo que es más preocupante, es que el bajo consumo de frutas y hortalizas-verduras se agudiza en los estratos sociales bajos y en las zonas rurales donde paradójicamente se producen. La recomendación de consumo mínimo hecha por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) para prevenir enfermedades no transmisibles y mantener una buena salud es de 400 gramos entre frutas y verduras al día.

Dado lo anterior, en 2004, la OMS adoptó la Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, cuyos objetivos se orientan a: 1) reducir los factores de riesgo de ENT

asociados a las dietas poco saludables y a la inactividad física a través de medidas de salud pública; 2) incrementar los conocimientos y concienciación acerca de la influencia de la dieta y la actividad física en la salud; 3) fortalecer las políticas y planes de acción mundiales, regionales y nacionales para mejorar la alimentación y, 4) seguir de cerca los datos que permitan monitorear el comportamiento de este factor en la morbimortalidad de las naciones (OMS, 2002) .

Dentro de la Estrategia «Hábitos saludables para una vida mejor» se pretende contribuir a que se presenten cambios positivos que permitan un estilo de vida saludable para una vida mejor, tanto para los niños y las niñas como para sus padres y entorno familiar.

En educación:

Los estilos de vida saludables (EVS) son concebidos como formas de vida que se crean y moldean en relación con los modos y condiciones. En este sentido, los estilos de vida, aunque tienen relación con los aspectos conductuales, no se consideran estáticos o predeterminados y no dependen exclusivamente del “libre albedrío” de las personas (3). Desde esta perspectiva, lo que el concepto de estilo de vida permite entender es que los comportamientos de las personas se estructuran en función de su pertenencia a un determinado sector sociocultural; por tanto, tienen un efecto de globalidad y no de comportamiento individual

1. **La actividad física:** hace referencia a cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo y producido por los músculos esqueléticos, que exige gasto de energía. La cultura de la actividad fisica se relaciona con la manera en que las personas incorporan comportamientos y conductas que implican actividad en todos los momentos del día para garantizar que el cuerpo esté en movimiento. Al moverse, cada día, las personas cuidan su salud, aumentan su bienestar y calidad de vida. ¡Se sienten felices!

   Realizar actividad física con una intensidad moderada no requiere de una gran cantidad de esfuerzo; sin embargo, logra acelerar el ritmo cardiaco, activar el cuerpo y generar todos sus beneficios. Por ejemplo: caminar a paso rápido, bailar, realizar actividades como jardinería y otros quehaceres del hogar. La actividad física vigorosa o intensa demanda mayor cantidad de esfuerzo. Por ejemplo: deportes y juegos como el fútbol, baloncesto y voleibol; rutina de aeróbicos, desplazamiento rápido en bicicleta, natación rápida, etcétera

   La actividad física se puede realizar en cualquier entorno (educativo, comunitario, laboral y hogar). No requiere ninguna inversión. Puede hacerse en la casa, en la calle o en el trabajo. Se trata de ser activo con actividades gratuitas como caminar, trotar, jugar en los espacios al aire libre, o subir y bajar escaleras, entre otras.

2. **Alimentación Saludable:** La alimentación y la nutrición son procesos complementarios, y con características diferentes, esenciales para la vida de las personas y las comunidades. La alimentación se relaciona con la manera en que se proporcionan los alimentos indispensables para el cuerpo. Es un acto voluntario, y consciente, permeado por diferentes factores sociales, culturales, económicos y ambientales. La nutrición hace referencia a aquellos procesos involuntarios en los que la persona ingiere y digiere alimentos, los absorbe, transporta, aprovecha los nutrientes, y las sustancias no nutritivas, y excreta los desechos del metabolismo.

   Fomentar una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada. Una alimentación es completa si incluye todos los grupos de alimentos durante el día para que aporte todos los nutrientes que necesita el cuerpo; es equilibrada si incluye las cantidades adecuadas de cada uno de los grupo de alimentos; es suficiente cuando las porciones cubren las necesidades energéticas de cada persona, en cada momento del curso de vida, y es adecuada cuando responde a las características individuales como sexo, edad, estado de salud, nivel de actividad física, características culturales y económicas

   Beneficios de aprender a comer de manera adecuada:
   - Da energía y vitalidad
   - Genera bienestar físico y emocional.
   - Aporta al desarrollo, crecimiento y aprendizaje.
   - Contribuye positivamente al rendimiento académico y laboral.
   - Fortalece los músculos, huesos y dientes.
   - Ayuda a mantener un peso adecuado y un corazón saludable.
   - Evita la aparición de enfermedades.

3. **Reducción del consumo de alcohol y tabaco:** El consumo de alcohol, aun en pequeñas cantidades, trae consecuencias y efectos a corto, mediano y largo plazo. Tomarse una, dos y hasta tres de cualquier tipo de bebida embriagante hace que las personas se vuelven más sociables y desinhibidas. Desde el punto de vista físico, inicialmente, el organismo experimenta: enrojecimiento facial, tensión en la lengua y pérdida de juicio. El consumo reiterado a largo plazo puede afectar varios órganos como el hígado, el corazón, el cerebro y el páncreas.

   El consumo excesivo de bebidas alcohólicas o la dependencia a estas, genera afectaciones a nivel personal y laboral que comprometen el bienestar, la salud y la vida.
   A nivel personal: deterioro y alteración sustancial de las relaciones personales, pérdida de relación con familiares y amigos.
   A nivel social: accidentes laborales, de tránsito, altercados, violencia, agresiones y vandalismo.

Salud: aumento de los triglicéridos y del colesterol, mal desempeño sexual, infertilidad, hipertensión, demencia, envejecimiento prematuro, pérdida de la memoria e incapacidad para concentrarse, alteraciones inmunológicas, gastritis crónica, úlceras del estómago o duodeno y otras hemorragias digestivas, cirrosis hepática y hepatitis aguda.

Los fumadores activos inhalan directamente el humo de tabaco. La nicotina que contiene el Humo Ambiental de Tabaco (HAT) actúa sobre el sistema nervioso central como una droga, creando adicción, lo que explica que las personas tengan dificultad para abandonar el hábito. Debido a la extensa lista de tóxicos que contiene el cigarrillo, el HAT puede generar: cáncer de pulmón, de boca, laringe, faringe, esófago e incluso de otros órganos alejados del tracto respiratorio como el páncreas o vejiga urinaria.

Los componentes del tabaco viajan a través de la sangre y son capaces de alcanzar órganos más distantes. Los fumadores pasivos, que reciben el humo de segunda mano, están expuestos a los efectos del aire contaminado es decir al HAT. Solo el 15% del humo de un cigarrillo es inhalado por el fumador (humo principal) y el humo restante (humo secundario o de segunda mano) se dispersa en el ambiente por lo que puede ser inhalado por otras personas, aunque sea por poco tiempo

En comunicación:

Los participantes reconocerán y bautizarán con **un nombre** a los hábitos expuestos mediante el juego foto-palabra, en donde se entregarán diferentes imágenes relacionadas a la temática tratada.

Mensajes:

1. La meta de actividad física para los adultos mayores es realizar 30 minutos diarios de actividad física. Deben acumular 150 minutos semana a semana.
2. Mantener el cuerpo en movimiento es fundamental para el bienestar y la felicidad de los adolescentes.
3. La actividad física logra aumentar los niveles de energía y permite realizar todas las actividades con más entusiasmo.
4. Impulsar el movimiento como cultura es imprescindible que desde las edades más tempranas las personas aprendan a ser activas.
5. Con una alimentación adecuada y la práctica diaria de actividad física se aprende la importancia del buen comer
6. Alimentación saludable y actividad física diaria para el bienestar y felicidad de las personas.
7. Está prohibido consumir o tener encendido cualquier producto del tabaco en ambientes 100 % libres de humo de tabaco

8. Las muertes y discapacidades causadas por la combinación de consumo de alcohol y manejo son totalmente evitables.
9. Cero tolerancia al consumo de alcohol en menores de 18 años.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Juego foto-palabra	Los participantes reconocerán y bautizaran con **un nombre** a los hábitos expuestos mediante el juego foto-palabra, en donde se entregarán diferentes imágenes relacionadas a la temática tratada, se explicará que cuentan con 5-10 minutos para observar las imágenes en silencio y después cada uno elegirá su imagen y la bautizara. Pasado el tiempo, cada participante debe contarle al grupo porque eligió ese hábito (imagen), nombre y la importancia de adoptar o eliminar este hábito de su vida.	Esta estrategia permite evaluar la introspección de la importancia del autocuidado mediante la adopción de hábitos de estilos de vida saludable o eliminación o ajustes en hábitos ya adquiridos que perjudican la salud.	-Imágenes impresas alusivas a hábitos saludables y no saludables -Nutricionista -Profesional de trabajo social	Fecha: *Coordinador:* Convocar a los asistentes 1 semana antes de la programación de la actividad *Nutricionista:* Realizar impresión del material pedagógico. *Profesional trabajo social:* Apoyo en identificación de posibles riesgos de los asistentes en prácticas y hábitos no saludables.

4. EVALUACIÒN

Al finalizar la actividad se realizará retroalimentación verbal y resolución de dudas. Esta actividad contará con evaluación subjetiva de cada participante con el fin de medir la importancia de adoptar o no hábitos saludables en pro de su propio bienestar.

Elaborado por:
Paola Alarcón Suta - Nutricionista

1. DATOS GENERALES

Fecha: 03/08/2024

Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”
Servicio: Comedor Comunitario Laureles **Localidad:** Engativa

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

Paola Alarcón Suta - Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

De acuerdo con el tamizaje nutricional obtenido del primer semestre del 2023 se obtuvo que el 19% de los participantes se encuentran en sobrepeso y el 11% en obesidad, las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad, también aumentan los riesgos de presentar enfermedades crónicas no transmisibles.

Se considera relevante presentar el plato saludable de la familia colombiana ya que este representa el modelo de alimentación para Colombia y contribuye 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.

Adicionalmente, fomenta la elección y consumo de alimentos frescos y variados, la práctica de actividad física y consumo de agua fresca, asimismo ayuda a establecer pautas para la selección de alimentos que permitan un patrón de consumo adecuado de energía, nutrientes y agua.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Grupo/s interactivo/s: 1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario, en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores.
Identificación participativa de la necesidad: A partir de la caracterización de la población según datos antropométricos se pudo observar la presencia de malnutrición, en el cual se identifica la carencia y el exceso de en la ingesta calórica y de nutrientes. Presentando una doble carga nutricional con la presencia de riesgo de desnutrición, sobrepeso y obesidad en la misma población.
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:

En información:

La Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - CONPES 113 de 2008, en su estrategia de Información, Educación y Comunicación, plantea la actualización y difusión permanente de instrumentos de orientación alimentaria y nutricional, como las guías alimentarias para la población Colombiana, que como herramienta de Seguridad Alimentaria y Nutricional debe mantenerse actualizada por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, según lo establecido en el Decreto 987 del 14 de mayo de 2012. El Plato saludable de la Familia Colombiana es el ícono que representa a las nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA para la población colombiana mayor de 2 años, los 6 grupos de alimentos y sus nueve mensajes. El plato invita a elegir una alimentación para cada tiempo de comida, indicando que se deben incluir alimentos frescos y variados de todos o la mayoría de los grupos en porciones adecuadas. También, invita a consumir alimentos autóctonos, que se producen y preparan en las regiones de nuestro país y hacen parte de la cultura colombiana, especialmente cuando están en cosecha y se consiguen a mejor precio. El ícono incentiva además el consumo de agua, la realización de actividad física y la práctica de volver a la mesa para compartir en familia los espacios de alimentación. De esta manera, se contribuye a fortalecer los Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS en los diferentes grupos poblacionales, etnias y contextos territoriales.

En educación:

El plato saludable de la familia Colombiana incluye los 6 grupos de alimentos:

1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos

Estos alimentos dan al organismo el calor y la fuerza necesaria para mantener su temperatura y realizar las diferentes actividades diarias. Nos aportan principalmente carbohidratos los siguientes alimentos: Los cereales como el arroz, avena, trigo, cebada, centeno

2. Frutas y verduras

Las frutas aportan vitaminas, minerales, fibra y agua que favorecen la conservación de la salud, ayudando a prevenir las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Dentro de la gran variedad de frutas, podemos enunciar algunas como guayaba, mango, curuba, naranja, toronja, anón, maracuyá, mandarina, papaya, zapote, tomate de árbol, durazno, mora, pera, banano, ciruela, uvas pasas, tamarindo, manzana etc. Las verduras también suministran al organismo las vitaminas, minerales y fibra necesarios para mantener el buen estado de la piel, venas, arterias y visión. Ayudan a tener una buena digestión y estimulan el crecimiento y desarrollo. Entre estos alimentos encontramos: coliflor, brócoli, tomate, espinaca, ahuyama, remolacha, zanahoria, acelga, calabaza, pepinos, apio, entre otros y las leguminosas verdes como la arveja verde, el fríjol verde, el haba verde.

3. Leche y productos lácteos

El principal aporte de estos productos es el calcio, cuya primordial función es formar y conservar los huesos. Los alimentos que acompañan este grupo son: La leche (entera, semidescremada, descremada, en polvo entera) y derivados como el kumis, yogurt y queso (campesino, pera, cuajada, requesón, costeño etc.)

4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Contienen principalmente proteínas que utiliza el organismo para formar los músculos, sangre, piel, cabello y demás partes del cuerpo. Estos alimentos son: De origen animal: Carnes (cerdo, res, ternera, costilla, lengua, salchicha, jamón etc.) Vísceras (pajarilla, hígado, riñones, corazón) Aves (Gallina sin piel, pollo sin piel) Pescados de agua dulce o salada (atún, bagre, sardinas, salmón), mariscos (camarón, cangrejo, langosta, ostras) Huevo De origen vegetal: Las leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo, arveja seca, haba seca), las mezclas vegetales

(bienestarina, colombiharina y carve) Frutos secos y semillas (pistachos, almendras, avellanadas, nueces, maní, macadamia, coco deshidratado y coco fresco rallado).

5. Grasas

Las grasas son nutrientes altamente energéticos, proporcionan sensación de saciedad, vuelven más apetecibles y sabrosos muchos platos, mejorando textura de carnes y otros PROCESO DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO GUÍA TÉCNICA SELECCIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS alimentos, pero una ingesta excesiva y habitual especialmente de grasas animales, puede conducir a obesidad y enfermedades coronarias. Grasas de origen animal: manteca, tocino, mantequilla, nata, grasa visible de la carne. Grasas de origen vegetal: aceite de oliva, de maíz, de soya, de girasol, frutos secos (cacahuetes, almendras), aguacate y coco.

6. Azúcares

Su función esencial es aportar energía. Los alimentos que se encuentran en este grupo son entre otros el azúcar, panela, miel, arequipe, caramelos, chocolatina, chocolate, gelatina, helados, leche condensada, panela y mermelada. Una ingesta excesiva y habitual de estos alimentos puede producir enfermedades como diabetes, obesidad y enfermedades coronarias. Mensajes

Las Guías Alimentarias son un conjunto de orientaciones cuyo fin es la promoción de la adecuada alimentación y la prevención de las enfermedades; estas orientaciones se encuentran sintetizadas a través de los 9 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 otro producto lácteo 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.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.

- 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. Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.

En comunicación:

Se empleará la nutricartilla allí se encuentra el plato saludable y pistas para que los participantes puedan ubicar los alimentos en el plato en la proporción que consideren correcta según lo expuesto a lo largo de la actividad.

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
Plato saludable de la familia colombiana	1-Se presentan las pistas de acuerdo a cada color, luego deben relacionar con una línea los	Esta estrategia permite identificar los seis grupos de alimentos que todos debemos conocer y	-Imagen del plato saludable (sin alimentos) impresa - Marcadores	Equipo comedor comunitario: Convocatoria de la sesión 1 semana antes.

	alimentos que se encuentran alrededor del plato con el color del grupo de alimentos al cual pertenece	consumir en familia, así como la promoción del consumo de agua y de realizar actividad física.		Nutricionista: Realizar impresión del material educativo a utilizar el cual se encuentra en: https://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2020documentos/06082020_Nutricartilla.pdf

4. EVALUACIÒN

Al finalizar el taller de manera verbal se realizará la retroalimentación en la cual se enfatizan los mensajes y se realizarán las preguntas a los participantes de el mensaje que más le llama la atención. los cuales serán registrados.

Elaborado por:

Paola Alarcón Suta - Nutricionista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 07/09/2024
Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá” **Servicio:** Comedor Comunitario Laureles **Localidad:** Engativa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Paola Alarcón Suta - Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La hipertensión arterial es el principal factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, desórdenes cerebrovasculares, insuficiencia cardiaca, insuficiencia renal y en menor grado enfermedad de la arteria coronaria y por tanto la principal causa de muerte en el mundo, estas enfermedades son reconocidas como enfermedades no transmisibles (ENT) asociadas en cierta medida a factores de riesgo propios de los estilos de vida. En Colombia las enfermedades cardiovasculares constituyen la principal causa de muerte en el grupo de edad 18 y 69 años a nivel nacional. Según el estudio de carga de enfermedad realizado por el Ministerio de Protección Social en el año 2008, la cardiopatía hipertensiva fue la primera causa de enfermedad según años de Vida Saludables (AVISAS) en ambos sexos y en todas las edades. El consumo excesivo de sodio se relaciona con graves efectos en salud, la presión arterial (PA) es regulada por el eje renina-angiotensina-aldosterona a su vez este eje es regulado por las concentraciones de sodio sérico circulantes, al aumentar los niveles de sodio, aumenta la presión arterial. Se ha encontrado que en culturas industrializadas pueden ingerirse entre 100 a 200 mEq/día, cuando se puede vivir y funcionar normalmente con 8 a 20 mEq/día. La estrategia nacional para la reducción del consumo de sal/sodio en Colombia 2012 – 2021 refiere que “es imperante, educar a todos los actores (industria alimentaria, productores, distribuidores, servicios de alimentos, consumidores, personal de salud, sector gubernamental y población en general) sobre la importancia de disminuir el consumo de sodio, las implicaciones

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
que se presentan en la salud por el excesivo consumo de sal/ sodio y así mismo promover los estilos de vida saludable como parte de una política pública que contribuye al mantenimiento de la salud de la población colombiana", por ende se considera una de las temáticas primordiales de abordar en el comedor comunitario.
Grupo/s interactivo/s: 1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario, en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores.
Identificación participativa de la necesidad: Es muy importante reducir el consumo de sal/sodio para disminuir el riesgo de hipertensión, enfermedades cerebro-vasculares y enfermedades renales a nivel tanto individual como poblacional. En el caso de participantes que ya las padezcan este abordaje va a contribuir a mejorar su calidad de vida.
Entornos: Individual __x_, Familiar _x__, Institucional, ___, Comunitario _x__
Tema: Reducción del consumo de sal/sodio

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.
Objetivos: Información:

Conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos y productos fuente del mismo, así como las consecuencias de su alto consumo.

Educación:

Comprender los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal relacionando los sustitutos del mismo en la alimentación cotidiana.

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:

En información:

¿Qué es el sodio?

Es un mineral presente en la naturaleza y en muchos alimentos que se consumen a diario. Es necesario para diferentes funciones en el organismo, no obstante, el consumo excesivo favorece la aparición de enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebro vasculares y las enfermedades cardiovasculares. Este se ingiere en la dieta principalmente en forma de cloruro de sodio (sal común), en los que por cada 2,5 g. de sal se aporta 1 g. de sodio.

¿Cuál es el consumo recomendable de sodio / sal?

La Organización Mundial de la salud – OMS- recomienda que el consumo de sodio sea de 2 gramos por persona al día, esta cantidad está contenida en 5 gramos de sal. El documento técnico de las guías alimentaria basadas en alimentos 2015, adopta la referencia de la OMS, por lo cual, en Colombia también se maneja esta recomendación y se sugiere tener en cuenta para plantear una estrategia de Información, Educación y Comunicación –IEC- en Seguridad alimentaria y nutricional –SAN-.

Consecuencias de su alto consumo: Es muy importante reducir el consumo de sal/sodio para disminuir el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades renales a nivel individual y poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados. La hipertensión arterial se

relaciona con aproximadamente dos tercios de los casos de accidente cerebrovascular, enfermedades coronarias y aproximadamente con la mitad de las cardiopatías. Las complicaciones hipertensivas aumentan con la edad, incluso el aumento de la presión arterial dentro de los límites de la normalidad, acarrea un riesgo y causa aproximadamente la mitad de los casos de enfermedad atribuible a la hipertensión. Sus principales consecuencias son el accidente vascular cerebral, la retinopatía hipertensiva, el daño vascular, que puede conducir a arterioesclerosis o a disección de la aorta, la insuficiencia cardíaca, el infarto de miocardio y, a nivel renal, la insuficiencia renal secundaria a la hipertensión arterial.

¿Dónde se encuentra el sodio?

Las fuentes alimentarias de sodio son 3:

- Los alimentos que contienen naturalmente sodio.
- El sodio adicionado en la preparación de alimentos en el hogar.
- El sodio que se añade durante el procesamiento de alimentos envasados, y/o preparados fuera del hogar.

La mayor parte del sodio que se consume proviene de alimentos envasados, procesados, comprados en la tienda, y los alimentos consumidos en restaurantes. La cantidad de sodio proviene principalmente de la sal empleada durante la preparación y la que se adiciona en la mesa.

El sodio en la industria alimentaria hace parte de gran variedad de aditivos alimentarios y es por ello que la mayoría de alimentos industrializados, aportan grandes cantidades de sodio a la dieta, este compuesto se utiliza como conservante, colorante, aromatizante, humectante, emulgente y en panadería como gasificante y acondicionador de masa.

Los productos que producen este efecto indeseado son principalmente los ultraprocesados que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, enlatados como atún y sardinas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, galletería y panes industrializados, entre otros.

En educación:

¿Cómo puedo reemplazar o disminuir la cantidad de sal en la alimentación diaria?

Para solucionar este problema se pueden utilizar otros sazonadores naturales que sustituyan, en parte, el exceso de consumo de sal. Estos sazonadores incluyen hierbas y especies en lugar de la sal, que darán otro toque diferente a la comida y además aportan beneficios a la salud.

En comunicación:

Algunos sazonadores que se pueden emplear para preparar los alimentos y sus propiedades son:

Ajo: Tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y antibióticas. Excelente para acompañar cualquier tipo de alimento, ya sea carne, pescado o verduras.

Albahaca: Excelente protector del sistema digestivo. Aporta aromas frescos a las elaboraciones y marida perfectamente con pastas y verduras.

Orégano: Poseedor de antioxidantes y vitamina C. Se beneficia de su consumo el sistema respiratorio. Su uso en cocina está especialmente indicado para pastas, pizzas y ensaladas por su aroma.

Perejil: Tiene alto poder diurético y ayuda las funciones del hígado. Los pescados y algunas verduras son los que agradecen su acompañamiento.

Jengibre: Dotado de propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y también está recomendado para aliviar problemas digestivos y ayuda a evitar náuseas y mareos. Cualquier producto gana fuerza con su uso, ya sea carnes o pescados.

Cúrcuma: Es un gran antioxidante y antiinflamatorio y muy rico en vitamina C. Especialmente indicado para la tos y para facilitar la digestión. En cocina lo utilizaremos para guisos.

Laurel: No se conocen grandes propiedades terapéuticas del uso de la hoja de laurel, pero en cocina todos los guisos, estofados y platos de carne potencian su sabor.

Romero: Ayuda en las enfermedades respiratorias y del sistema digestivo. Está indicado para platos de carnes y de verduras como las berenjenas y los pimientos.

Cayena: Indicado para proteger de enfermedades cardiovasculares. Aporta un toque picante a las elaboraciones, y combinada por otras hierbas o especias, potencia el sabor de éstas.

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
Sopa de letras sin sal y con recado	El nutricionista del proyecto correspondiente explica que el "circuito" está compuesto por un recorrido de 4 estaciones: - En cada una se conocerán aspectos claves del sodio y de la sal, como definición, propiedades alimentos y/o productos fuentes de sodio/sal, efectos en la salud del alto consumo de sodio/sal y sazonadores naturales. -En cada estación cada grupo encontrará un cartel con pistas y un tablero con la sopa la de letras. En el cartel de pistas elegirá 5 palabras relacionadas para luego ubicarlas en la sopa de letras. Al cambiar de estación se realiza actividad física, rotando hacia la derecha	Esta estrategia permite identificar los alimentos fuentes de sal/sodio, sus efectos en la salud y sustitutos naturales.	Físico: -Espacio - 4 mesas - Silbato, cinta, esferos/lápices carteles, cada uno con 20 frases orientadora -4 Carteles de juego con sopa de letras - Marcadores de colores (borrable) -Guía técnica de capacitación	Equipo comedor comunitario: Convocatoria de la sesión 1 semana antes. Nutricionista: -Llegar mínimo 30 minutos antes para dar inicio a la hora programada. -Organizar el espacio donde se desarrollará la actividad y ubicar el material que le fue entregado en 4 puntos distantes según condiciones del espacio -Disponer las 4 estaciones, cada una dotada de los siguientes elementos: un cartel con 20 frases orientadoras que responden a una palabra en relación con el tema, un tablero de sopa de letras, un marcador de color

	hasta recorrer las 4 estaciones. - Se contabilizará el tiempo en cada estación. (8 Minutos) -Al finalizar las 4 estaciones, el nutricionista indica a los equipos que deben identificar que el tablero tenga 20 palabras ubicadas y que saquen a parte las letras sobrantes, formado una frase alusiva al tema. Luego se realiza la retroalimentación correspondiente. -Entre cada rotación se destinará un tiempo para realizar alguna rutina de actividad física.			

4. EVALUACIÒN

Al finalizar el taller de manera verbal se realizará la retroalimentación en la cual se enfatizan los mensajes y se realizarán las preguntas a los participantes de el mensaje que más le llama la atención y si consideran es posible implementarlo en su vida cotidiana.

Elaborado por:

Paola Alarcón Suta - Nutricionista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 19/10/2024
Nombre del proyecto: Proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación Integran en Bogotá” **Servicio:** Comedor comunitario laureles **Localidad:** Engativa
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Paola Alarcón Suta - Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo y en Colombia; su elevada presentación está relacionada de manera amplia con factores de riesgo del comportamiento tales como una dieta no saludable (entendida como la ingesta elevada de grasas saturadas, sal, azúcares y dulces y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física, el tabaquismo y el consumo abusivo de alcohol. Y que a nivel mundial, los más afectados por éste fenómeno son las poblaciones pobres que optan por opciones de alimentación más “baratas” siendo generalmente las menos saludables.
Grupo/s interactivo/s: 1. Mínimo el 20% de los participantes del comedor comunitario, en los cuales se incluyen escolares, adultos y adultos mayores.
Identificación participativa de la necesidad: Dar a conocer la importancia de la reducción de la ingesta de azúcares dada la relación que existe entre la obesidad y el consumo de las bebidas azucaradas es alta y las medidas para el control de la ingesta de este alimento deben tener gran impacto para disminuir las cifras de

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
obesidad de inicio temprano y mejorar la salud de la población.
Entornos: Individual _x__, Familiar ___, Institucional, _x__, Comunitario _x__
Tema: Reducción de ingesta de azúcares **Nombre del encuentro:** ¿cómo reducir la ingesta de azúcares en la dieta?

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: **En información:**

Los azúcares son una fuente de energía de fácil absorción y rápida digestión, que aportan 4 kcal/g y se encuentran disponibles en productos como bebidas azucaradas, golosinas, cereales para desayuno, bizcochos y dulces entre otros; el consumo elevado de azúcares se asocia con el desarrollo de sobrepeso, la obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia y caries dental.

En Colombia 1 de cada 5 colombianos consume gaseosas, refrescos, dulces y golosinas diariamente, 81,2% consume gaseosas y 76,6% golosinas y dulces, siendo elevado y crítico, lo que contribuye al incremento del sobrepeso, la obesidad y sus enfermedades asociadas, constituyendo un problema de salud pública. Considerando el perfil nutricional, del país se encuentra que la prevalencia de bajo peso en menores de 5 años, niños de 5 a 17 y adultos de 18 a 64 años es respectivamente de 3,4%, 2,1% y 2,8%, en contraste el exceso de peso se encuentra en 6,2%, 17,5% y 51,2% para los mismos grupos de edad, haciendo evidente la doble carga nutricional del país.

La obesidad se ha convertido en uno de los mayores retos en salud global del siglo XXI; el aumento de este problema en niños y adolescentes es alarmante, debido a su asociación con diversas enfermedades; es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares (especialmente la cardiopatía isquémica y los infartos cerebrales), enfermedades osteoarticulares, apnea del sueño, ciertos tipos de cáncer como el de mama, próstata y colon, entre otras; la obesidad aumenta la demanda de servicios de salud y afecta el desarrollo económico y social.

Los azúcares adicionados se definen como los azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos durante su procesamiento o preparación. En concreto, los azúcares añadidos son el azúcar blanco, el azúcar moreno, azúcar en bruto, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de malta, jarabe de arce, jarabe de panqueque, edulcorante de fructosa, fructosa líquida, miel, melaza, dextrosa anhidra y dextrosa cristalina. Los azúcares agregados no incluyen los de origen natural tales como lactosa de la leche o fructosa de las frutas

En educación:

La FAO/OMS (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura/Organización Mundial de la Salud) recomienda desde el 2002 que el consumo de azúcares adicionados sea menos del 10% del valor calórico total, sin embargo, las nuevas recomendaciones para 2014 pueden ser de 5% del valor calórico total. La FNB/IOM (Food and Nutrition Board/ Institute of Medicine) recomienda que estos azúcares sean menos del 25% y las Recomendaciones de Ingesta Diaria (DRI), definen un Upper Level (UL) no mayor del 25%

equivalente a 125g o 25 cucharaditas de azúcar al día. La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda:

- No más de 6 cucharaditas o 100 calorías de azúcar para las mujeres.
- No más de 9 cucharaditas o 150 calorías de azúcar para los hombres.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas a 36 onzas o 450 calorías por semana.

Disminuir el consumo de azúcar es posible siguiendo estas recomendaciones tomadas de Hábitos Saludables para Corazones Responsables de la Fundación Colombiana del Corazón:

- Limitar el consumo de caramelos, dulces, pasteles, helados, galletas y alimentos de repostería.
- Reemplazar el azúcar por edulcorantes bajos en calorías. Estos contribuyen a la reducción de energía, calorías, en alimentos y bebidas.
- Restringir el consumo de bebidas azucaradas, como los jugos en caja y gaseosas. Es importante que al interior del hogar los niños y niñas aprendan que la hidratación adecuada se hace con agua natural.
- Enseñar a niños y niñas acerca de la importancia de saber elegir los alimentos que serán consumidos.
- Usar menos azúcar en las preparaciones de los alimentos.
- Evitar adicionar azúcar a los jugos naturales. Por lo general ninguna fruta necesita adición de azúcar.
- Preparar loncheras saludables. Se debe evitar los productos empacados y envasados que tienen adición de azúcar, preservantes, colorantes y sal.

En comunicación:

Los participantes realizarán la actividad de **busca la pareja,** en donde relacionarán el consumo de azúcar con los efectos nocivos en la salud.

Mensajes:

1. La relación que existe entre la obesidad y el consumo de las bebidas azucaradas es alta Evitar el salero antes de consumir los alimentos.
2. Regular la publicidad dirigida a niños de alimentos ricos en nutrientes como azúcares, grasas y sodio, para disminuir su consumo y disminuir la influencia para la compra.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Juego busca la pareja	Se entregarán a los participantes 6 pares de fichas, en las cuales relacionan el consumo de azúcar con los efectos nocivos en la salud, deberán armar las parejas entre todos los participantes.	Esta estrategia permite evaluar la introspección de la importancia de la reducción del consumo de azúcares en nuestra alimentación.	-Imágenes impresas -Nutricionista	Fecha: *Coordinador:* Convocar a los asistentes 1 semana antes de la programación de la actividad *Nutricionista:* Realizar impresión del material pedagógico.

4. EVALUACIÒN

Al finalizar la actividad se realizará retroalimentación verbal y resolución de dudas. Esta actividad contará con evaluación subjetiva de cada participante con el fin de medir la importancia de la reducción de ingesta de azúcares en nuestra dieta.

Elaborado por:
Paola Alarcón Suta - Nutricionista

	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: ENGATIVA | **SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO LAURELES**

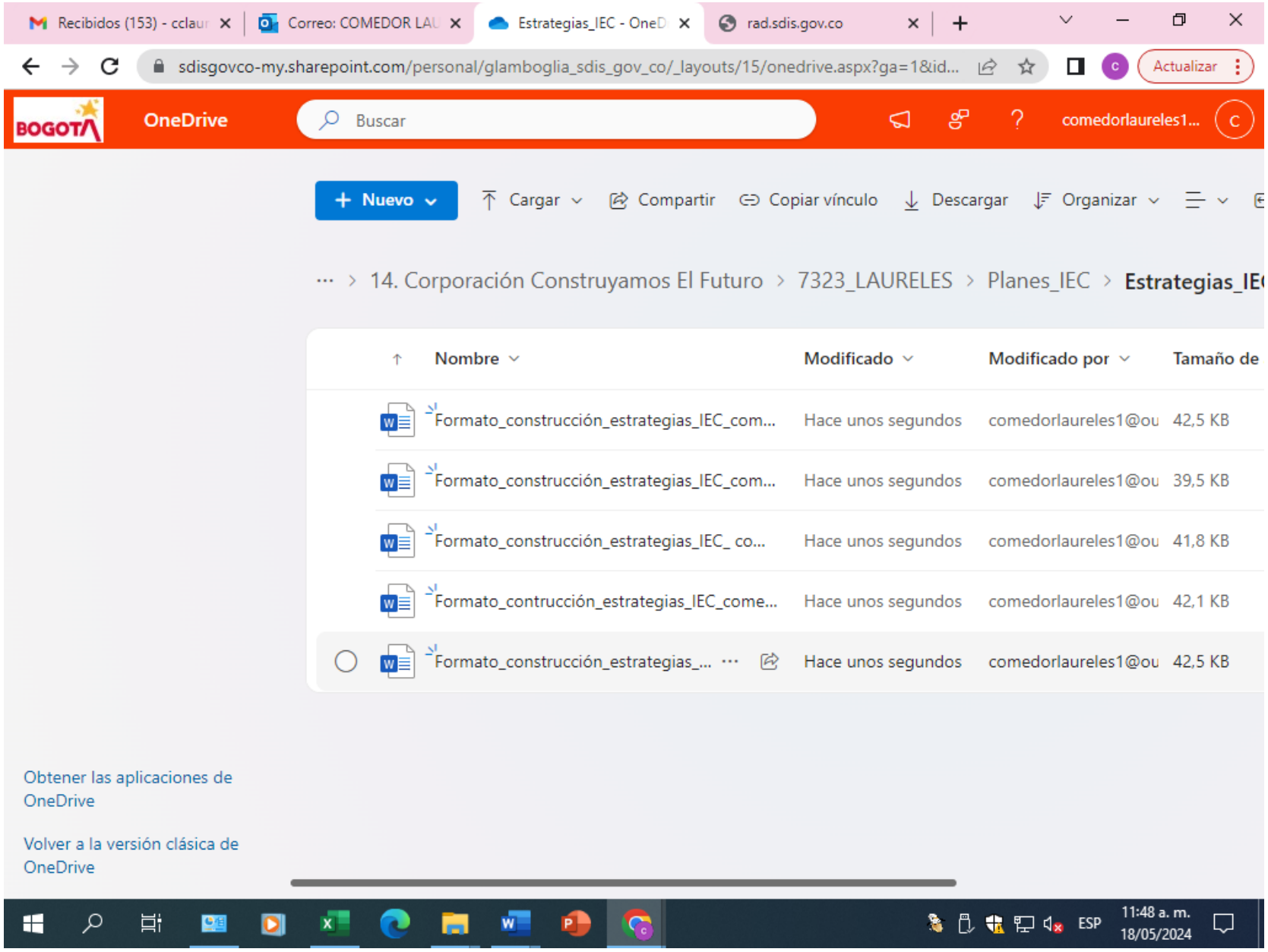
FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
31	5	2024	PAOLA ALARCÓN SUTA	Población en general	Valoro y cuido nuestros alimentos-prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares. taller presencial, al 30% de la poblacion. Actividad fisica zumba taller presencial, al 30% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LAURELES	9:00 AM - 10:00 AM	CALLE 63F #113-24
22	6	2024	PAOLA ALARCÓN SUTA	Población en general	Actividad fisica y nutrición, una buena decisión taller presencial, al 20% de la poblacion. Actividad fisica - Fortalecimiento en miembros inferiores taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LAURELES	9:00 AM - 10:00 AM	CALLE 63F #113-24
13	7	2024	PAOLA ALARCÓN SUTA	Población en general	Hábitos saludables para una vida mejor taller presencial, al 20% de la poblacion. Actividad fisica zumba - coordinación en el baile taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LAURELES	9:00 AM - 10:00 AM	CALLE 63F #113-24
3	8	2024	PAOLA ALARCÓN SUTA	Población en general	Plato saludable de la familia Colombiana taller presencial, al 20% de la poblacion. Actividad fisica - yoga taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LAURELES	9:00 AM - 10:00 AM	CALLE 63F #113-24
7	9	2024	PAOLA ALARCÓN SUTA	Población en general	Reducción en el consumo de sal-sodio Taller presencial, al 20% de la poblacion. Actividad fisica - Estiramiento taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LAURELES	9:00 AM - 10:00 AM	CALLE 63F #113-24
6	9	2024	PAOLA ALARCÓN SUTA	Población en general	Valoro y cuido nuestros alimentos-prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares. taller presencial, al 30% de la poblacion. Actividad fisica - Estiramiento taller presencial, al 30% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LAURELES	9:00 AM - 10:00 AM	CALLE 63F #113-24
19	10	2024	PAOLA ALARCÓN SUTA	Población en general	¿Cómo reducir la ingesta de azúcares en la dieta? taller presencial, al 20% de la poblacion. Actividad fisica - Fortalecimiento corporal taller presencial, al 20% de la poblacion.	COMEDOR COMUNITARIO LAURELES	9:00 AM - 10:00 AM	CALLE 63F #113-24

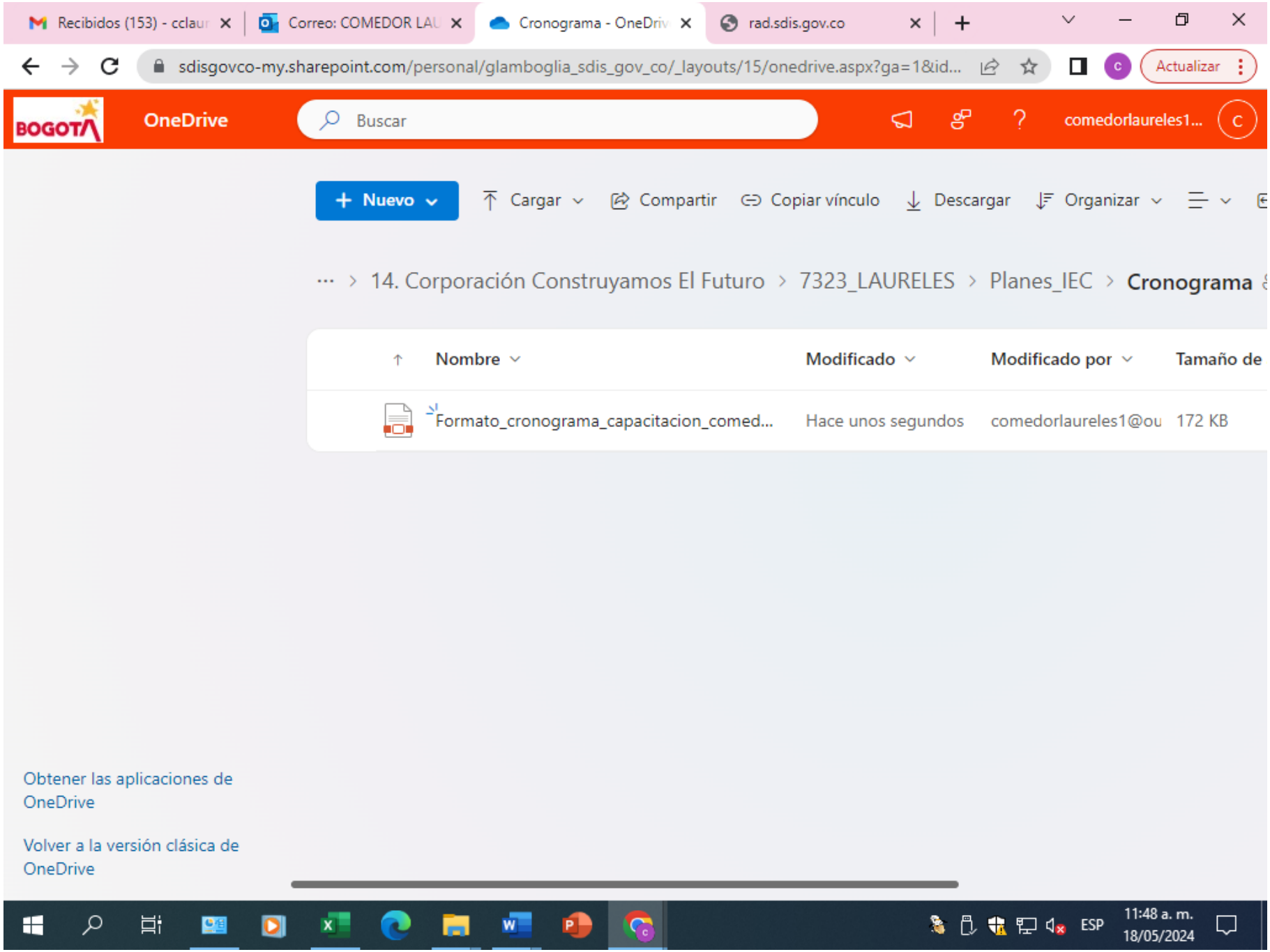
ND. PAOLA ALARCÓN SUTA
NUTRICIONISTA DIETISTA
TP: 1074558718

JACQUELINE CHAVEZ JEREZ
REPRESENTANTE LEGAL
CC: 51841472

Powered by CamScanner

CARGUE ESTRATEGIA IEC – CONVENIO 7323 DE 2024




Recibidos (153) - cclaur
Correo: COMEDOR LAU
Cronograma - OneDriv
rad.sdis.gov.co
sdisgovco-my.sharepoint.com/personal/glamboglia_sdis_gov_co/_layouts/15/onedrive.aspx?ga=1&id...
Actualizar
BOGOTÁ
OneDrive
Buscar
comedorlaureles1...
Nuevo
Cargar
Compartir
Copiar vínculo
Descargar
Organizar
14. Corporación Construyamos El Futuro
7323_LAURELES
Planes_IEC
Cronograma
Nombre
Modificado
Modificado por
Tamaño de
Formato_cronograma_capacitacion_comed...
Hace unos segundos
comedorlaureles1@ou
172 KB
Obtener las aplicaciones de OneDrive
Volver a la versión clásica de OneDrive
ESP
11:48 a. m.
18/05/2024

Concepto segunda revisión Plan IEC Comedor Comunitario Laureles

Kelly Johanna Ramirez Alvarado <kjramirez@sdis.gov.co>

Sáb 22/06/2024 16:23

Para:COMEDOR LAURELES <comedorlaureles1@outlook.com>;chavez_jerez@hotmail.com <chavez_jerez@hotmail.com>
CC:Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>;Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>;Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>;Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Laureles,**

En el marco del convenio 7323 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 segunda revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado**

NOTA: por favor no elimine de la carpeta la versión original para tener la trazabilidad de las diferentes entregas, y compartir este correo con el profesional de nutrición.

Cordialmente,

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