1. DATOS GENERALES
Fecha: 14/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá/Comedor comunitario San Vicente Ferrer/Tunjuelito.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Angela Beatriz Rodríguez Romero, profesional en Nutrición y Dietética.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
El tema seleccionado se justifica con la encuesta de selección en temáticas de promoción en estilos de vida saludable realizada al 20% de la población (niños y niñas menores de 14 años la encuesta fue contestada por una cuidadora mayor de edad) y los resultados obtenidos del diagnóstico nutricional del I semestre del año 2023. La población del comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con un mayor porcentaje de adultos (42.3%) y niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años (30.8%). Según reporte del diagnóstico nutricional I semestre 2023. En el grupo de edad de los 18 a los 64 años, el 42.9% cuenta con un Índice de Masa Corporal normal; la malnutrición predominante es la del exceso llegando a un 49.5% donde las obesidades equivalen al 12.3%. En los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años, el 73.9% de los beneficiarios cuentan con un peso adecuado para la edad, en el 17% predomina el sobrepeso y la obesidad.
Grupo/s interactivo/s: El comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con una población de 350 participantes. El 55.9% son de sexo femenino y el 44.1% de sexo masculino. Por grupo etario, el 42.3% son adultos jóvenes, el 30.8% adolescentes, el 26.2% adultos mayores y primera infancia con un solo 0.7%. El 28.1% de la población viven en hogares unipersonales. La población son de estratos socioeconómicos 1 y 2.
Identificación participativa de la necesidad: Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema funciones de los probióticos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema funciones de los probióticos. En actividad física se desarrollará aeróbicos.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde identificar los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en el comedor comunitario, hasta diseñar, implementar y evaluar los conocimientos sobre las funciones que tienen los probióticos en el organismo.
Objetivos: Socializar que son los probióticos, que alimentos los contienen y que relación tienen estos con el sistema digestivo. Información: Identificar los probióticos y promover la práctica de la actividad física en los participantes. Educación: • Alimentos ricos en probióticos naturales. • Conocer las funciones de los probióticos • Importancia en la flora intestinal. Comunicación: • Sensibilizar frente los benéficos del consumo de alimentos que contienen probióticos • Estimular prácticas adecuadas de selección de alimentos que contengan probióticos.

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

En información:

Los probióticos son microorganismos vivos que sobreviven al paso por el tracto gastrointestinal y que ejercen efectos beneficiosos sobre la salud de quien los consume, especialmente, por su capacidad de contribuir a mejorar el equilibrio microbiano intestinal. Éstos compiten por los nutrientes y por los sitios de adhesión, e inhiben la proliferación de microorganismos patógenos. También estas especies pueden sintetizar ácidos orgánicos que reducen el pH intestinal y retardan el crecimiento de bacterias patógenas sensibles al pH. Los productos lácteos fermentados, como el yogur, el kéfir y preparados, alimentos o suplementos probióticos, contienen *Lactobacillus*, bifidobacterias y otras formas bacterianas beneficiosas.

En los últimos años, con vistas a la aplicación de la fabricación de leches fermentadas, se han estudiado varios tipos y cepas de bacterias no patógenas que sobreviven a la digestión ácida y biliar. Los microorganismos más utilizados son *Lactobacillus* y bifidobacterias, que se valoran como una alternativa profiláctica y terapéutica a distintas situaciones gastrointestinales y sistémicas, como la intolerancia a la lactosa, las enfermedades diarreicas, las alergias alimentarias y la inmunomodulación, entre otras (tabla 4).

Tabla 4. Efectos beneficiosos que pueden ejercer los probióticos sobre el organismo

• Mejora de la digestibilidad de la lactosa
• Regulación del tránsito intestinal
• Mejora de la respuesta inmunitaria
• Puede «ayudar» a prevenir el cáncer
• Regulación de los valores de colesterol plasmáticos
• Modulación de las enfermedades atópicas

Hay que señalar que el comité de expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) determinaron que “los probióticos son microorganismos vivos que, administrados en cantidades adecuadas, ejercen un efecto beneficioso sobre la salud del consumidor”.

Por tal razón, enumeró seis alimentos con probióticos:

1. Yogur: proporciona una mejora de la salud digestiva y esto se debe a los probióticos que contiene, ya que son muy útiles para el bienestar del sistema digestivo y por eso mejoran el viaje del bolo alimenticio. También, son muy útiles como protectores de la descomposición.

2. Aceitunas y otros encurtidos: estos alimentos son los menos conocidos, pero lo más importante es que sean fabricados artesanalmente, pues con la producción industrial se pueden incluir sustancias que maten los microorganismos y, por tal razón, pierdan el efecto.

3. Tempeh: este alimento es desconocido por muchos, pero para las personas vegetarianas y veganas es muy común. El tempeh es realizado a base de soja fermentada y se utiliza para reemplazar el queso o la carne.

4. Kéfir: es una leche fermentada que tiene una gran cantidad de probióticos que mejoran la flora intestinal y el tránsito intestinal. Además, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

5. Miso: este alimento asiático contiene muchos probióticos naturales y es una especie de soja fermentada.

6. Quesos de leche sin pasteurizar: los quesos que son preparados con leche cruda son los que naturalmente tienen más probióticos y es importante que la leche esté sin pasteurizar para que conserve todas las propiedades.

Otros alimentos que tienen probióticos son: el chucrut, el kimchi, entre otros.

En educación y comunicación:

- Construir conocimientos sobre los beneficios de los probióticos.
- Citar los alimentos que contienen probióticos.

Se usará la herramienta “Sabías que” para que la población del comedor reconozca la importancia de consumo de alimentos con probióticos y los beneficios para la salud.

Se conformarán grupos, se les entregará en una ficha: dibujo del alimento probiótico, procedencia, producción y preparación, se designará una persona de cada grupo para que socialice el alimento probiótico que le correspondió, la profesional fortalecerá los conocimientos apoyándose en el formato IEC.

Para desarrollar los ejercicios aeróbicos, se iniciará con una marcha para calentar, después se iniciarán con ejercicios suaves hasta lograr una mayor intensidad siguiendo el ritmo de la música, al terminar, estiraramiento y aplaudir el esfuerzo.

Mensajes:

- Los probióticos son alimentos o suplementos que contienen microorganismos vivos destinados a mantener o mejorar las bacterias “buenas” (microbiota normal) del cuerpo.

- Fortalecimiento del sistema inmune, el equilibrio de la flora intestinal, el estímulo a la producción de vitaminas, el apoyo a la digestión y el aporte en cuadros diarreicos, de intolerancia a la lactosa, alergias y diarrea del viajero, provocadas por comer alimentos contaminados.

- Incrementan la resistencia a infecciones por organismos potencialmente patógenos en el intestino, incrementan el valor nutricional (mejor digestión, incremento de la absorción de vitaminas y minerales), regulan la morbilidad intestinal (alivian la constipación y el síndrome del intestino irritable, entre otros), así como el mantenimiento de la integridad de la mucosa intestinal.

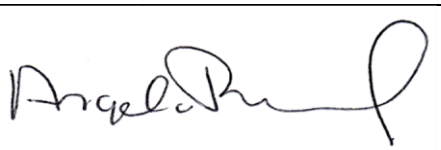
Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Sabías que	Con la actividad los participantes obtendrán el conocimiento de los alimentos probióticos y los beneficios para la salud.	Con la herramienta “Sabías que” los participantes conocer el alimento, su origen y preparación.	-Papel bond. -Computador e Impresora. -Sillas -Mesas -Profesional en Nutrición y Dietética. -Bafle de sonido pequeño. -Celular.	La responsable del servicio y la profesional social realizarán la convocatoria al taller. Con antelación la profesional de nutrición realizará nuevamente una lectura del tema y diseñará la herramienta “sabías que”.

4. EVALUACIÒN

Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación.

Elaborado por:



ANGELA BEATRIZ RODRIGUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171

1. DATOS GENERALES
Fecha: 10/07/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá/Comedor comunitario San Vicente Ferrer/Tunjuelito.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Angela Beatriz Rodríguez Romero, profesional en Nutrición y Dietética.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
El tema seleccionado se justifica con la encuesta de selección en temáticas de promoción en estilos de vida saludable realizada al 20% de la población (niños y niñas menores de 14 años la encuesta fue contestada por una cuidadora mayor de edad) y los resultados obtenidos del diagnóstico nutricional del I semestre del año 2023. La población del comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con un mayor porcentaje de adultos (42.3%) y niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años (30.8%). Según reporte del diagnóstico nutricional I semestre 2023. En el grupo de edad de los 18 a los 64 años, el 42.9% cuenta con un Índice de Masa Corporal normal; la malnutrición predominante es la del exceso llegando a un 49.5% donde las obesidades equivalen al 12.3%. En los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años, el 73.9% de los beneficiarios cuentan con un peso adecuado para la edad, en el 17% predomina el sobrepeso y la obesidad.
Grupo/s interactivo/s: El comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con una población de 350 participantes. El 55.9% son de sexo femenino y el 44.1% de sexo masculino. Por grupo etario, el 42.3% son adultos jóvenes, el 30.8% adolescentes, el 26.2% adultos mayores y primera infancia con un solo 0.7%. El 28.1% de la población viven en hogares unipersonales. La población son de estratos socioeconómicos 1 y 2.
Identificación participativa de la necesidad: Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema el tema reducción de azúcares añadidos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema reducción de azúcares añadidos. En actividad física se desarrollará, actividad de fuerza y flexibilidad.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde identificar los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en el comedor comunitario, hasta diseñar, implementar y evaluar la reducción de azúcares añadidos.
Objetivos: Conocer los beneficios de reducir el consumo de azúcares añadidos en la dieta para una buena salud. Información: Señalar qué son los azúcares añadidos y en dónde se encuentran. Educación: Comprender la importancia de la reducción del consumo de azúcar y su relación con la salud. Comunicación: Incorporar alternativas de preparación para disminuir el consumo de azúcares añadidos empleando azúcares naturales en las dinámicas cotidianas de los participantes.

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.

Los carbohidratos de las verduras, frutas, cereales y leche se convierten en glucosa por medio de los procesos de digestión y absorción. La principal fuente de carbohidratos en la alimentación humana es el almidón que debe ser hidrolizado por las enzimas digestivas para obtener glucosa, principal fuente de energía. Los carbohidratos cumplen diversas funciones fisiológicas: el aumento de la saciedad, el control de la glicemia y la secreción de insulina, la glicosilación de las proteínas, la disminución del colesterol y la participación en la producción de productos fermentados, como la estimulación selectiva del crecimiento microbiológico.

El consumo de alimentos como golosinas, dulces, chocolates y bebidas gaseosas en Colombia es alto (76,6 y 81,2% respectivamente), 1 de cada 3 niños los consume diariamente (38,8%) y 1 y medio de cada 8 niños consume bebidas azucaradas diariamente, siendo significativo para la dieta y sus hábitos.

La asociación de la obesidad Infantil y el riesgo a ser obeso en la adultez es alta, considerando las comorbilidades que se presentan y la pérdida de capacidad productiva, es evidente el riesgo que representa para la salud.

El consumo elevado de azúcares contribuye al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual, condiciones adversas como caries dental, sobrepeso y obesidad, enfermedad cardiovascular, dislipidemia, hígado graso, insulino resistencia, diabetes y algunos tipos de cáncer como pulmón, mama, próstata y colorectal.

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 obesidad de inicio temprano y mejorar la salud de la población.

Se ha visto la efectividad de la imposición de impuestos para bebidas azucaradas, debido al impacto que ejerce en la reducción de su consumo, la disminución del aporte calórico y su efecto en la disminución del peso corporal.

Algunos países han regulado 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. Las advertencias que la publicidad genera en la elección de alimentos en el momento de la compra.

En educación y comunicación:

- Conocer porque es perjudicial los altos niveles de azúcar para la salud.
- Se educará sobre el etiquetado para conocer cuáles alimentos procesados contienen mayor azúcar añadido.
- Se incentivará la disminución de azúcar añadido Vs estado de salud.

Con la herramienta “Selecciona y cuidad tu salud” se instalarán dos láminas diferentes en la pared (lámina de una persona con peso adecuado y otra con persona en obesidad), los participantes colocarán alimentos con azúcares añadidos y alimentos naturales, según correspondan en cada lámina de alimentos entregado, al finalizar la nutricionista reforzará los conocimientos y ubicará los alimentos de forma adecuada e iniciará con el desarrollo del tema apoyada en el formato IEC.

En la actividad de fuerza y flexibilidad se trabará cuello, hombros, espalda, muñecas, piernas y brazos, se incentivará el ejercicios en el hogar.

Mensajes:

- No es recomendable usar las golosinas como castigo o recompensa.
- Sustituya las bebidas gaseosas y jugos artificiales por agua o por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido o bajos en azúcar. y Tenga siempre a mano refrigerios saludables: nueces, maní sin sal, palomitas de maíz naturales (sin queso, ni azúcar, ni mantequilla añadidos).
- Sustituya los postres por frutas naturales.
- Tenga variedad de frutas disponibles.
- Busque en las etiquetas de los alimentos si contienen azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa o jarabe de maíz, entre los tres primeros componentes.
- Disminuya el consumo de alimentos que en las etiquetas contengan entre los primeros componentes azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa, o jarabe de maíz.

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Selecciona y cuidad tu salud.	Durante la actividad se realizará un proceso de reflexión, en torno al uso y al consumo de azúcares añadidos.	Con la herramienta seleccionada, concientizar a la población participante que el exceso de consumo de azúcares	-Papel Kraft -Tijeras -Papel bond -Marcadores, colores o lápices. -Sillas -Mesas	La responsable del servicio y la profesional social realizarán la convocatoria al taller. Con antelación la profesional de

		añadidos aumenta el riesgo de sobrepeso, obesidad, enfermedades no transmisibles, entre otros.	-Profesional en Nutrición y Dietética. -Bafle de sonido pequeño. -Celular.	nutrición realizará nuevamente una lectura del tema y diseñará la herramienta “Seleccionada y cuida tu salud”.

4. EVALUACIÒN

Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación.

Elaborado por:



ANGELA BEATRIZ RODRIGUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171

1. DATOS GENERALES
Fecha: 09/08/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá/Comedor comunitario San Vicente Ferrer/Tunjuelito.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Angela Beatriz Rodríguez Romero, profesional en Nutrición y Dietética.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
El tema seleccionado se justifica con la encuesta de selección en temáticas de promoción en estilos de vida saludable realizada al 20% de la población (niños y niñas menores de 14 años la encuesta fue contestada por una cuidadora mayor de edad) y los resultados obtenidos del diagnóstico nutricional del I semestre del año 2023. La población del comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con un mayor porcentaje de adultos (42.3%) y niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años (30.8%). Según reporte del diagnóstico nutricional I semestre 2023. En el grupo de edad de los 18 a los 64 años, el 42.9% cuenta con un Índice de Masa Corporal normal; la malnutrición predominante es la del exceso llegando a un 49.5% donde las obesidades equivalen al 12.3%. En los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años, el 73.9% de los beneficiarios cuentan con un peso adecuado para la edad, en el 17% predomina el sobrepeso y la obesidad.
Grupo/s interactivo/s: El comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con una población de 350 participantes. El 55.9% son de sexo femenino y el 44.1% de sexo masculino. Por grupo etario, el 42.3% son adultos jóvenes, el 30.8% adolescentes, el 26.2% adultos mayores y primera infancia con un solo 0.7%. El 28.1% de la población viven en hogares unipersonales. La población son de estratos socioeconómicos 1 y 2.
Identificación participativa de la necesidad: Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema la importancia de la fibra para un buen funcionamiento del organismo.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X__
Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema la importancia de la fibra para un buen funcionamiento del organismo. En actividad física se desarrollará fortalecimiento muscular.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde identificar los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en el comedor comunitario, hasta diseñar, implementar y evaluar los conocimientos de un adecuado consumo de la fibra.
Objetivos: Identificar los beneficios del consumo de fibra en los participantes del comedor comunitario San Vicente Ferrer y los beneficios para el organismo. Información: Conocer los beneficios del consumo de fibra diariamente y los tipos de fibra, así como informar sobre las desventajas de una ingesta baja. Educación: Comprender la importancia de incluir la fibra en la dieta y recordar los beneficios y la realización de actividad física para mejorar la calidad de vida. Comunicación: Proponer el aumento del consumo de fibra, agua y actividad física diariamente en el hogar a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para el organismo.

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

En información:

A través de una presentación se indicará la importancia del consumo de la fibra en la dieta.

La presentación brindara la siguiente información:

Se conocen dos tipos de fibra, soluble o funcional e insoluble o fibra dietaría. La fibra soluble retiene el agua y se vuelve gel durante la digestión. Retarda la digestión y la absorción de nutrientes desde el estómago y el intestino. Son fuente, alimentos como algunas frutas y hortalizas, las nueces, las semillas, el salvado de avena, la cebada, los fríjoles y lentejas. Por otro lado, la fibra insoluble coadyuva en acelerar el paso de los alimentos a través del estómago y los intestinos agregando volumen a las heces. Los alimentos fuente son las hortalizas, frutas, el salvado de trigo y los granos enteros.

Un consumo adecuado facilita el tránsito intestinal y evita evita padecimientos como el estreñimiento. Además, ayuda al aprovechamiento de nutrientes en el organismo.

Existe un gran aliado en la dieta diaria que no aporta valor calórico y en su lugar proporciona propiedades vitales para el tránsito intestinal, la fibra. Mucho se escucha de esta sustancia, pero pocos conocen sus verdaderos beneficios.

La fibra además de producir una sensación de saciedad trae grandes aportes a la salud al contribuir con un correcto tránsito intestinal, que evita padecer enfermedades del colon, tener que soportar los insufribles cólicos o, a largo plazo, padecer algún tipo de cáncer.

Pese a los múltiples beneficios de esta sustancia, los expertos recomiendan consumir alrededor de 30 gramos de fibra al día, pero muchos no logran aportar más de 10 a su mesa, generando problemas muy comunes en algunos como el estreñimiento, la hinchazón, entre otros.
De ahí la razón de la “onda” de los alimentos funcionales que son “aquellos que proporcionan nutrientes u otras sustancias con una actividad selectiva y provechosa en el cuerpo, dando un efecto de beneficios fisiológicos adicionales a los que ya tiene el propio alimento”.
Se ha comprobado que la fibra prebiótica, utilizada en estos alimentos funcionales colabora en la mejora del metabolismo y el tránsito intestinal, llevando a la prevención del estreñimiento y aportando a la absorción de nutrientes.

Además de las frutas, avena, legumbres, entre otros, existen en el mercado productos que contribuyen a desarrollar la flora intestinal y a mantener un correcto equilibrio en las funciones digestivas, como las gomas con fibra prebiótica. Sus efectos se potencian con una buena alimentación y alto consumo de agua.

Los expertos destacan la necesidad de consumir este tipo de productos bajo las recomendaciones que estos mismos expresan (no más de dos gomas diarias) y la importancia de la fibra en la alimentación para evitar enfermedades cardiovasculares, molestias en la digestión, entre otras.

Lo más importante es entender que esta sustancia es gran amiga de un cuerpo saludable y que con un aporte correcto de esta, además de facilitar el tránsito digestivo, se tendrán muy buenos beneficios para la salud.

En educación y en comunicación:

Se usará la metodología de “Sí escoges bien, estarás bien”,

- Construir conocimientos sobre los beneficios de la fibra en la dieta.
- Aprender sobre la selección de alimentos fuentes de fibra.

Se socializará el objetivo del tema a los participantes, se reunirán en grupo la población participante, en una hoja se colocarán dos preparaciones y/o alimentos (en dibujo), uno con fibra y el otro con bajo o sin contenido de fibra debido a la pérdida en la preparación. La actividad consiste en encerrar el alimento o preparación con mayor contenido de fibra.

1. Dibujo de pera y dibujo de jugo de pera
2. Dibujo de dulce de guayaba y dibujo de la guayaba.
3. Dibujo de tortilla de espinaca y dibujo de ensalada de espinaca y fresa.
4. Dibujo de pepino cohombro, tomate y apio y licuado de pepino cohombro, tomate y apio.
5. Dibujo de arroz y dibujo de arroz integral.
6. Dibujo de mango con piel y dibujo del mango sin la piel. (ejemplo)





Cada grupo socializará el dibujo encerrado, sobre las respuestas se comenzará a desarrollar el tema, con apoyo en lo consignado en el formato IEC.

En el fortalecimiento muscular se iniciará con un baile, en la pared se desarrollarán flexiones de brazos con 5 repeticiones cada una, estirar y aplaudir el esfuerzo.

Mensajes:

*Aumentar el consumo de ensaladas preferiblemente crudas, utilizando tallos y hojas enteras para mantener el contenido de fibra.

*Evitar y disminuir el consumo de alimentos empacados y procesados por su bajo o casi nulo contenido de vitaminas y nutrientes que mejoren el funcionamiento del intestino

*Consumir al menos 5 porciones diarias de frutas en trozos o porción entera.

* Incluir cereales integrales.

* Se debe aumentar la actividad física diaria y continúa.

Contribuyendo en:

* Prevenir la enfermedad cardiovascular, por un lado, ayuda a disminuir la absorción de grasa en el intestino o puede inhibir la formación de grasa por parte del hígado, lo que ayuda a mantener el colesterol en niveles saludables.

*Disminuye la densidad energética de los alimentos diseñados para el control de peso. El consumo de alimentos ricos en fibra está relacionado con una ingesta menor de alimentos, así como un peso y composición corporal más sanos.

*Una mejor función gastrointestinal. Las propiedades de la fibra vinculadas con la función gastrointestinal incluyen su capacidad de fermentabilidad (que conduce a una producción de ácidos grasos de cadena corta como el butirato, principal sustrato energético de las células de la mucosa intestinal y que contribuye a reducir el tránsito intestinal, así como a suprimir la inflamación del colon), viscosidad, capacidad de retención de agua y la estimulación de la proliferación de bacterias beneficiosas.

*Reducción de ciertos tipos de cáncer, principalmente el cáncer de colon. Investigaciones científicas han relacionado el efecto del consumo de alimentos de origen vegetal y fibra con la presencia de cáncer. Hallazgos indican una mayor relación con el consumo de fibra insoluble por su capacidad para reducir en el tiempo de contacto de las heces que pueden contener toxinas con las paredes del colon, lo que facilita la salida de los desechos y también se han relacionado sustancias de la fibra que neutralizan las sustancias cancerígenas o su formación.

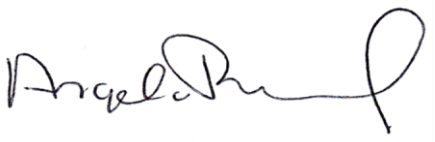
Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Sí escoges bien estarás bien.	A partir de la actividad, los alimentos o preparaciones que contienen mayor cantidad de fibra, la profesional tendrá como punto de partida e informar los tipos de fibra, los alimentos que la contienen, metabolismo y beneficios.	Con la herramienta “sí escoges bien estarás bien”, se identificará sí los participantes aprovechan adecuadamente los alimentos fuentes de fibra	-Papel bond -Impresora -Lápices. -Sillas -Mesas -Profesional en Nutrición y Dietética. -Bafle de sonido. -Celular.	La responsable del servicio y la profesional social realizarán la convocatoria al taller. Con antelación la profesional de nutrición realizará nuevamente una lectura del tema y diseñará la herramienta “Sí escoges bien estará bien”.

4. EVALUACIÒN

Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación.

Elaborado por:



ANGELA BEATRIZ RODRIRUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171

1. DATOS GENERALES
Fecha: 19/09/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá/Comedor comunitario San Vicente Ferrer/Tunjuelito.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Angela Beatriz Rodríguez Romero, profesional en Nutrición y Dietética.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
El tema seleccionado se justifica con la encuesta de selección en temáticas de promoción en estilos de vida saludable realizada al 20% de la población (niños y niñas menores de 14 años la encuesta fue contestada por una cuidadora mayor de edad) y los resultados obtenidos del diagnóstico nutricional del I semestre del año 2023. La población del comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con un mayor porcentaje de adultos (42.3%) y niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años (30.8%). Según reporte del diagnóstico nutricional I semestre 2023. En el grupo de edad de los 18 a los 64 años, el 42.9% cuenta con un Índice de Masa Corporal normal; la malnutrición predominante es la del exceso llegando a un 49.5% donde las obesidades equivalen al 12.3%. En los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años, el 73.9% de los beneficiarios cuentan con un peso adecuado para la edad, en el 17% predomina el sobrepeso y la obesidad.
Grupo/s interactivo/s: El comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con una población de 350 participantes. El 55.9% son de sexo femenino y el 44.1% de sexo masculino. Por grupo etario, el 42.3% son adultos jóvenes, el 30.8% adolescentes, el 26.2% adultos mayores y primera infancia con un solo 0.7%. El 28.1% de la población viven en hogares unipersonales. La población son de estratos socioeconómicos 1 y 2.
Identificación participativa de la necesidad: Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema beneficios de la leche y los productos lácteos.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.

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

Tema:

Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema beneficios de la leche y los productos lácteos.

En actividad física se desarrollará la rumba aeróbica.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Desde identificar los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en el comedor comunitario, hasta diseñar, implementar y evaluar los conocimientos que tienen sobre los beneficios de la leche y los productos lácteos

Objetivos:

Identificar los beneficios para la salud en el consumo diario de leche y/o productos lácteos.

Información:

Conocer los beneficios nutricionales de la leche y los productos lácteos.

Educación:

La importancia de consumir diariamente leche y/o productos lácteos y conocer los mitos y verdades de los participantes frente a este alimento.

Comunicación:

Sensibilizar la importancia del consumo de leche, productos lácteos, recordar los beneficios del consumo de agua y la realización de actividad física para mejorar la calidad de vida.

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

Información:

Los lácteos forman parte de la alimentación balanceada, y según la FAO (s.f.), constituyen de 4 a 12 % del aporte energético en diversas poblaciones.

Las Guías Alimentarias, Basadas en Alimentos para la población colombiana, nos invita a consumir todos los días leche y productos provenientes de la leche como yogurt, kumis y todos los tipos de queso, excepto aquellos de alto contenido graso como los de untar (mantequilla, queso crema, crema de leche). Dado su alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales en especial el calcio, su consumo favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en niñas y niños, y en personas adultas previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento de los huesos que nos expone a mayores riesgos de fracturas.

Otros productos como el queso “petit” no corresponden a este grupo, ya que no son elaborados con leche propiamente dicha, sino con sus derivados, como el suero, que tienen menos nutrientes que la leche.

Mantener un consumo adecuado de leche y/o productos lácteos trae beneficios como:

*Dar mayor variedad a la alimentación y mejorar su aceptabilidad.
*Contribuir a una dieta basada en productos frescos.
*Consumir alimentos densos en nutrientes.
*Mejorar la salud de huesos y dientes.
*Favorecer el crecimiento en niñas, niños y adolescentes.
*Mantener la vitalidad y un adecuado estado de salud en personas adultas.
*Reducir el riesgo de osteoporosis en personas adultas.
*Disminuir el riesgo de fracturas, principalmente en personas adultas.

Es importante saber que durante la edad adulta se presenta el punto máximo de formación de masa ósea, de los 25 – 30 años y a partir de los 35 años se comienza a presentar pérdida de ésta, especialmente en las mujeres después de la menopausia; por ello, la leche y los productos lácteos son fuente de fósforo, vitamina D y calcio, minerales esenciales para la masa ósea.

Para la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) la leche se considera la principal fuente de calcio para la nutrición humana. Existen otros alimentos ricos en calcio como: tofu, almendras, brócoli y espinacas, pero algunos contienen compuestos que comprometen la absorción del calcio. Por ejemplo, las espinacas son altas en oxalatos que

pueden impedir la absorción del calcio, mientras que la leche contiene péptidos bioactivos y lactosa que pueden facilitar la absorción de calcio.

Si bien es cierto que muchos adultos refieren inflamación y malestares digestivos con el consumo de lácteos, es importante que antes de eliminarlos se identifique cual es la causa de estos malestares, ya sea por una intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de la leche y mediante estudios médicos que confirmen el diagnóstico. Hoy en día hay productos lácteos a los que se les añade la enzima lactasa para reducir la cantidad de lactosa (azúcar natural de la leche) o bien conocidos como “deslactosados” brindando los beneficios nutrimentales sin la presencia de estos síntomas.

Algunos mitos y verdades

La leche es un alimento con unas cualidades nutritivas excelentes, de un tiempo a esta parte, es habitual encontrar comentarios y consejos negativos relacionados con el consumo de la leche.

1. El consumo de leche y lácteos sube el colesterol

Uno de los mitos más extendidos, pero la realidad, basada en la evidencia científica, dice lo contrario: el consumo de lácteos de forma regular y en las raciones recomendadas mejora la relación colesterol bueno- colesterol malo.

2. Más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

A pesar del contenido en ácidos grasos saturados de origen animal y colesterol de la leche y sus derivados, su consumo ha demostrado ejercer un efecto preventivo frente a la incidencia de enfermedades cardiovasculares. Este efecto puede estar derivado de varios de los componentes bioactivos de la leche, entre ellos el calcio.

Diversos estudios clínicos han demostrado que el consumo de lácteos incluso los enteros están relacionados con mejor control de la tensión arterial y una disminución del riesgo de hipertensión.

3. La leche engorda.

No es cierto. El consumo de leche y lácteos en cantidades recomendadas contribuyen a regular el metabolismo de las grasas y el control de la saciedad, con lo que sirve para mantener al margen los problemas de peso y obesidad.

4. Causa diabetes y el síndrome metabólico

El síndrome metabólico, íntimamente asociado al desarrollo de diabetes tipo 2, se adquiere por unos malos hábitos dietéticos y de vida. Existen múltiples estudios epidemiológicos y meta análisis que apuntan a un efecto protector del consumo de leche y lácteos en la incidencia del síndrome metabólico. Además, la leche es uno de los alimentos con un índice glicémico más bajo.

5. La leche causa cáncer de colon y mama

Otra evidencia abrumadora: no solo no causa cáncer, sino que tiene un efecto protector frente al riesgo de padecer cáncer colorrectal y de mama. Existen recientes estudios de meta análisis y estudios clínicos que arrojan disminución de riesgo en ambos tipos de cáncer asociado al consumo de lácteos.

6. La leche provoca mucosidad y asma

Para derribar este mito se hicieron una serie de estudios ciegos en los que se utilizaba leche y un placebo. La conclusión: No existe relación directa entre el consumo de leche y el aumento de mucosidad o de asma. Al contrario, en estudios recientes sobre asma se ha podido comprobar cierta protección asociada al consumo de lácteos.

7. La leche causa alergias

Como muchos otros alimentos, la leche contiene proteínas que pueden causar alergias a ciertas personas, pero su prevalencia es mucho menor de la que se cree: entre un 2 y un 6% en niños y tan solo del 0.1-0.5% en adultos. El problema radica en un autodiagnóstico muy elevado y la percepción del problema.

8. Calcio sin leche

Se cree que se puede alcanzar la cantidad diaria recomendada de calcio sin consumir leche o derivados. Pero la realidad es que no todos los alimentos se pueden considerar como fuente dietética de calcio ya que esto depende no solo de su contenido en calcio, sino de otros factores, como la biodisponibilidad o el tamaño habitual de la ración que se consume.

Por ejemplo, existen alimentos vegetales que contienen incluso mayor cantidad de calcio que la leche (algunas leguminosas, espinacas, frutos secos, condimentos) pero la cantidad de calcio que se pueden absorber a partir de ellos es inferior a la de la leche y por ello han de consumirse más raciones de esos alimentos para obtener la misma cantidad de calcio que con una única ración de leche.

9. La leche causa indigestión

La intolerancia a la lactosa es una patología que causa indigestión, y se debe a la incapacidad total o parcial de digerir la lactosa, el azúcar de la leche. Lo que hay que saber es que esta intolerancia no fuerza a la retirada de la leche o sus derivados de nuestra dieta pues hoy en día existen alternativas como las leches sin lactosa o los derivados lácteos fermentados en los que la cantidad de lactosa es sensiblemente más baja.

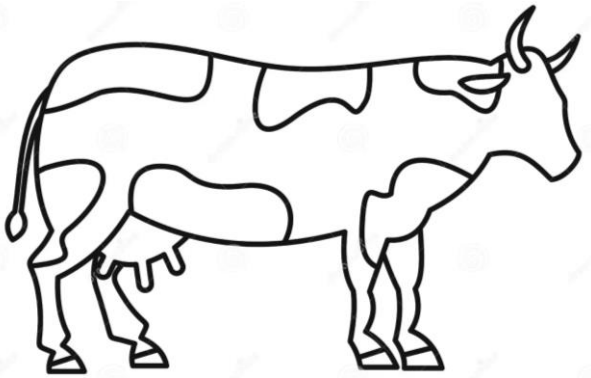
10. Solo los humanos consumimos leche después de la lactancia

Uno de los argumentos más usados por los detractores de la leche y que no tiene ningún principio sólido o razonable. La realidad es que, gracias a una mutación genética en un punto a lo largo de la evolución humana, no muy lejos en términos evolutivos, los humanos que dieron origen a las

poblaciones europeas actuales adquirieron la capacidad de digerir la lactosa a lo largo de la vida más allá de la lactancia materna. Tomamos leche porque podemos digerirla.

En educación y comunicación:

Con la herramienta “mitos y verdades sobre mí”, se entregará por grupo un esquema de la vaca, al interior de la vaca deberán registrar los integrantes del grupo las propiedades nutricionales y/o los beneficios de la leche y al exterior del esquema los mitos o comentarios negativos del consumo de la leche y/o los productos lácteos.



Cada grupo expondrá, al terminar los grupos, la nutricionista, apoyándose en los fundamentos teóricos registrados en este formato de IEC inicia el desarrollo del tema, construyendo conocimientos sobre los beneficios del consumo diario de la leche y los productos lácteos, y aclarando o desmintiendo los mitos del consumo de leche y/o los productos lácteos.

En la rumba aeróbica, tendrá diferentes ritmos colombianos con el fin de ir calentando, adquiriendo ritmo y soltura, logrando un buen trabajo cardiovascular. Al finalizar se realizará estiramiento y nos daremos un gran aplauso.

Mensajes:

* La leche y/o los productos lácteos favorecen el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en niñas y niños, y en personas adultas previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis.

*En el momento de comprar leche y productos lácteos, tenga en cuenta que hay una oferta amplia de productos elaborados a base de suero lácteo, los cuales tienen un menor costo en el mercado, pero no contienen los mismos nutrientes que la leche.

*Incluya en su alimentación como mínimo dos (2) vasos de leche o productos lácteos cada día.

*Para reducir la grasa en las recetas que llevan crema de leche, puede sustituirla parcialmente por yogurt o kumis.

*Para las personas adultas y adultos mayores, elija leche y productos lácteos bajos en grasa. (Semidescremados o descremados).

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Mitos y verdades sobre mí	Mediante la actividad del esquema de la vaca, se identificará los saberes, aclarando conceptos y mejorando los conocimientos de los beneficios del consumo de leche y/o lo productos lácteos.	Con la herramienta “mitos y verdades sobre mí” conocer los saberes de los participantes sobre el consumo de la leche y los productos lácteos.	-Impresora -Papel oficio -Lápices -Sillas -Mesas -Profesional en Nutrición y Dietética. -Bafle de sonido pequeño. -Celular.	La responsable del servicio y la profesional social realizarán la convocatoria al taller. Con antelación la profesional de nutrición realizará nuevamente una lectura del tema y diseñará la herramienta “mitos y verdades sobre mí”.

4. EVALUACIÒN

Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación.

Elaborado por:



ANGELA BEATRIZ RODRIGUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171

1. DATOS GENERALES
Fecha: 18/10/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá/Comedor comunitario San Vicente Ferrer/Tunjuelito.
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Angela Beatriz Rodríguez Romero, profesional en Nutrición y Dietética.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
El tema seleccionado se justifica con la encuesta de selección en temáticas de promoción en estilos de vida saludable realizada al 20% de la población (niños y niñas menores de 14 años la encuesta fue contestada por una cuidadora mayor de edad) y los resultados obtenidos del diagnóstico nutricional del I semestre del año 2023. La población del comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con un mayor porcentaje de adultos (42.3%) y niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años (30.8%). Según reporte del diagnóstico nutricional I semestre 2023. En el grupo de edad de los 18 a los 64 años, el 42.9% cuenta con un Índice de Masa Corporal normal; la malnutrición predominante es la del exceso llegando a un 49.5% donde las obesidades equivalen al 12.3%. En los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años, el 73.9% de los beneficiarios cuentan con un peso adecuado para la edad, en el 17% predomina el sobrepeso y la obesidad.
Grupo/s interactivo/s: El comedor comunitario San Vicente Ferrer cuenta con una población de 350 participantes. El 55.9% son de sexo femenino y el 44.1% de sexo masculino. Por grupo etario, el 42.3% son adultos jóvenes, el 30.8% adolescentes, el 26.2% adultos mayores y primera infancia con un solo 0.7%. El 28.1% de la población viven en hogares unipersonales. La población son de estratos socioeconómicos 1 y 2.
Identificación participativa de la necesidad: Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema enfermedades crónicas no transmisibles.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
En el marco del Plan Distrital de Desarrollo “Un nuevo contrato social y ambiental para el siglo XXI 2020-2024” y con el fin de dar cumplimiento a las metas 2 y 4 del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral en Bogotá”, se adelantó durante el año 2020 la actualización de la línea de base en estilos de vida; con énfasis en hábitos de alimentación, nutrición y actividad física de los participantes atendidos en bonos, canastas y comedores.
Entornos: Individual ___, Familiar ___, Institucional, ___, Comunitario _X__
Tema: Teniendo en cuenta la encuesta de temáticas en promoción de estilos de vida saludable y el diagnóstico nutricional I semestre del año 2023, se identificó la necesidad de realizar el tema, enfermedades crónicas no transmisibles. En actividad física se realizarán ejercicios de resistencia.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA
Alcance de la estrategia IEC: Desde identificar los hábitos alimentarios y actividad física, de la población atendida en el comedor comunitario, hasta diseñar, implementar y evaluar los conocimientos sobre los buenos hábitos saludables en prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles.
Objetivos: Concientizar a la población del comedor comunitario San Vicente Ferrer lo fundamental de mantener buenos hábitos saludables y así disminuir los riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles. Información: Exponer cuales son las enfermedades crónicas no transmisibles y como prevenirlas. Educación: Concientizar a la población participante la importancia de adoptar buenos hábitos saludables para mejorar o mantener una buena calidad de vida. Comunicación: Incentivar los buenos hábitos saludables y desestimular los patrones o conductas que pueden acarrear una enfermedad crónica no transmisible.

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

En información:

A través de una presentación se indicará la importancia adoptar unos buenos hábitos saludables.

La presentación brindara la siguiente información:

Las enfermedades no transmisibles (ENT) conocidas también como enfermedades crónicas, son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Los cuatro tipos principales son:

- Las enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio, el ataque cerebrovascular y la hipertensión arterial
- Los diferentes tipos de cáncer.
- Las enfermedades respiratorias crónicas como la neumopatía obstructiva crónica o el asma.
- La diabetes

Estas enfermedades son la causa de defunción más importante en el mundo, pues representan en su conjunto el 70% del número total de muertes anuales; comparten factores de riesgo comunes que incluyen la exposición y consumo del humo del tabaco y sus derivados, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable. Las ENT se pueden prevenir y controlar a través de cambios en el estilo de vida, intervenciones de salud y políticas públicas costo-efectivas y requieren un abordaje intersectorial e integrado.

Alimentación inadecuada

Un exceso de alimentos o un equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos puede contribuir a una mala salud y al riesgo de sufrir enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

El elevado consumo de alimentos ricos en colesterol y grasa saturada, ácidos grasos trans (grasa generalmente sólida a temperatura ambiente como manteca, margarina de barra y grasa de carnes), así como el exceso de sal en la dieta, se ha relacionado con el riesgo de padecer problemas del corazón. Estos factores además están relacionados con los malos hábitos alimentarios, los cuales son acciones adquiridas a través de la vida de una persona que aprende de las costumbres familiares. Si se continúa con los malos hábitos alimentarios aprendidos desde niños, estos pueden ocasionar obesidad, enfermedades del corazón como infartos, además de hipertensión arterial, diabetes, entre otras enfermedades que ponen en riesgo la salud.

Sedentarismo

Diversos estudios han mostrado que la inactividad física dobla el riesgo de enfermedad coronaria, además el riesgo global de infarto de miocardio y muerte súbita cardiaca está reducido entre aquellos que hacen ejercicio con regularidad, por otro lado, el ejercicio físico con acondicionamiento cardiovascular puede reducir los niveles de proteína C reactiva.

La actividad física se convierte en un elemento fundamental en la reducción del riesgo cardiovascular que no solo ataca la obesidad, la diabetes mellitus tipo II o el síndrome metabólico, sino también la respuesta inflamatoria.

Obesidad

La evidencia científica ha encontrado que la obesidad disminuye la esperanza de vida en siete años a partir de los 40 años de edad. Adicionalmente, ha evidenciado una relación positiva entre el IMC superior a 25, el aumento del riesgo de tener enfermedad coronaria, diabetes, cáncer y el riesgo de morir por las mismas enfermedades (World Health Organization, 2009).

Tabaquismo

El tabaco es responsable de una de cada tres muertes por cáncer, del 90% de los tumores pulmonares y de una cuarta parte de las enfermedades cardiovasculares. El humo de tabaco está compuesto por gases y pequeñas partículas sólidas. El humo tiene más de cuatro mil sustancias de las cuales 401 son tóxicas, y 43 se sabe que provocan cáncer.

Alcoholismo

Cerca de 75% de cánceres del esófago y 50% de cánceres de la boca, la garganta y la laringe se atribuyen al alcoholismo. El alcoholismo también se asocia con un mayor riesgo para los cánceres colorrectales. De igual forma, muchos casos de hipertensión son causados por una ingesta excesiva de alcohol y su abuso crónico también puede lesionar el músculo del corazón que conduce a la insuficiencia cardiaca.

En educación y en comunicación:

- Construir conocimientos sobre los factores de riesgo que me puede conllevar a una enfermedad crónica no transmisible.
- Aclarar la importancia de realizar diariamente actividad física.
- Aprender la relevancia de contar con buenos hábitos saludables.

Con la herramienta “Mejor no me arriesgo” en la pared del comedor se instalarán las láminas de las enfermedades crónica no transmisibles, los participantes escogerán 4 personas para que los represente, a cada uno se le entregará oraciones de malos hábitos de vida saludable estas

oraciones se deben instalar al lado de lámina correspondiente. Terminada la actividad se desarrollará el tema con apoyo de lo escrito en el formato IEC.

En los ejercicios de resistencia se iniciará caminando en el comedor, baile (carranga) y termina con estiramiento y un gran aplauso por la resistencia.

Mensajes:

*NO FUME. Abandone el consumo y evite la exposición al humo del tabaco y sus derivados.

*ALIMÉNTESE SANAMENTE. Reduzca al mínimo el consumo de grasas, grasas trans, bebidas azucaradas, alimentos salados, conservas o encurtidos con alta proporción de sodio, comida chatarra. Incremente el consumo de frutas y verduras. La recomendación internacionalmente aceptada ella de incluir en la alimentación, cinco porciones diarias, entre frutas y verduras, combinando colores. Serían no menos de 400 grs. diarios entre frutas y verduras.

*MANTÉNGASE EN FORMA. Realice actividad física con regularidad. Son suficientes 30 minutos de caminata diaria durante 5 días a la semana. Deberá ser una caminata sostenida y a buen ritmo. Se puede fraccionar en dos caminatas de 15 minutos o tres de 10 minutos. Combine las dinámicas de flexibilidad, fuerza y resistencia.

*CONTROLE SU PESO. Lo ideal es que mantenga un peso constante y una relación entre el peso y la talla dentro de un rango normal. Se usa el índice de Masa Corporal (IMC), que relaciona el peso (en Kgs.) con la talla (en mts.). El rango apropiado es aquel en el cual el IMC se encuentra entre los 18,5 y los 24,9 kgs/rnt2. Manténgase en este rango.

*EVITE EL USO NOCIVO DEL ALCOHOL. Sepa divertirse en reuniones sociales. Dependiendo del tipo de bebidas alcohólicas y la condición individual de quien la consume, los efectos dañinos pueden presentarse incluso con pequeñas cantidades, sea consciente que no es necesario llegar hasta la embriaguez y evite seguir los mensajes que sean contrarios.

*CONOZCA SUS CIFRAS. Familiarícese con los valores de su tensión arterial, su glicemia (el azúcar en la sangre), el colesterol y los triglicéridos. La tensión arterial debe estar idealmente por debajo de 120/80. La glicemia en ayunas no debe ser superior a 100 mg/dl. El Colesterol Total debe estar por debajo de los 200 mg/dl. Los triglicéridos deben estar por debajo de los 150 mg/dl. Si alguna de estas cifras llegare a estar por encima, consulte a su médico.

*ADHIERA AL TRATAMIENTO. Si usted ya tiene diagnosticada alguna de las enfermedades no transmisibles, por ningún motivo abandone su tratamiento. Su médico tratante será quien le indique la dosis más apropiada del o de los medicamentos que esté tomado.

*MANTÉNGASE HIDRATADO. Hidrátese desde el comienzo del día. Consuma mínimo cinco vasos de agua a lo largo del día. Incremente su hidratación antes de iniciar la actividad física diaria.

*REDUZCA SU CARGA EMOCIONAL. Comparta sus ideas y emociones. La comunicación es terapéutica. Busque apoyo si siente que alguna situación se le sale de las manos. Aprenda y utilice regularmente técnicas de relajación para contrarrestar el estrés y la ansiedad. Procure solucionar los conflictos y las diferencias con las demás personas sin recurrir a la violencia. Practique y promueva la no violencia.

*MANTENGA TRANQUILO. Vea el futuro con optimismo y vislúmbrelo y siéntalo muy cercano. Evite juzgar constantemente las conductas y circunstancias ajenas. No se apropie de los problemas de los demás. Pero tampoco permita que nadie lo juzgue o dañe su autoestima, sus libertades o sus derechos.

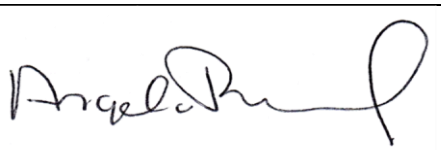
Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Mejor no me arriesgo.	Con la actividad planteada, identificarán los factores de riesgos y así identificar cuáles se deben abandonar o por el contrario promover para evitar ECNT.	Utilizando la herramienta “major no me arriesgo”, los participantes identificarán la importancia de optar por unos buenos hábitos saludables.	-Papel bond -Impresora -Borrador. -Sillas -Mesas -Profesional en Nutrición y Dietética. -Bafle de sonido. -Celular.	La responsable del servicio y la profesional social realizarán la convocatoria al taller. Con antelación la profesional de nutrición realizará nuevamente una lectura del tema y diseñará la herramienta “mejor no me arriesgo”.

4. EVALUACIÒN

Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación.

Elaborado por:



ANGELA BEATRIZ RODRIGUEZ ROMERO- NUTRICIONISTA DIETISTA- TP.MND 00171

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

SUBDIRECCIÓN LOCAL / TÉCNICA: **TUNJUELITO** | **SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO SAN VICENTE FERRER**

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
14	6	2024	Angela Beatriz Rodríguez Romero- Nutricionista Dietista	Beneficiarios comedor comunitarios San Vicente Ferrer	**Tema de nutrición:** Funciones de los probióticos. Herramienta: "sabias que", revisar formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física. **Tema de actividad física:** Aeróbicos. **Evaluación y retroalimentación:** Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación. **Tiempo:** Sí la población participa en forma dinámica, el horario podría extenderse por 30 minutos.	Comedor comunitario San Vicente Ferrer	9:00 a.m - 10:00 am	CALLE 53 Sur N° 31 33
14	6	2024	Angela Beatriz Rodríguez Romero- Nutricionista Dietist	Beneficiarios comedor comunitarios San Vicente Ferrer	**Estrategia IEC:** Disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS. **Material para el taller**: valoro y cuido nuestros alimentos,prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares.	Comedor comunitario San Vicente Ferrer	8:00 a.m - 9:00 am	CALLE 53 Sur N° 31 33
10	7	2024	Angela Beatriz Rodríguez Romero- Nutricionista Dietista	Beneficiarios comedor comunitarios San Vicente Ferrer	**Tema de nutrición:** Reducción de azúcares añadidos. Herramienta: "selecciona y cuida tu salud", revisar formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física. **Tema de actividad física:** Actividad de fuerza y flexibilidad. **Evaluación y retroalimentación:** Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación. **Tiempo:** Sí la población participa en forma dinámica, el horario podría extenderse por 30 minutos.	Comedor comunitario San Vicente Ferrer	9:00 a.m - 10:00 am	CALLE 53 Sur N° 31 33
9	8	2024	Angela Beatriz Rodríguez Romero- Nutricionista Dietista	Beneficiarios comedor comunitarios San Vicente Ferrer	**Tema de nutrición:** La importancia de la fibra para un buen funcionamiento del organismo. Herramienta: "Sí escoges bien estaras bien", revisar formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física. **Tema de actividad física:** Fortalecimiento muscular. **Evaluación y retroalimentación:** Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación. **Tiempo**: Sí la población participa en forma dinámica, el horario podría extenderse por 30 minutos.	Comedor comunitario San Vicente Ferrer	9:00 a.m - 10:00 am	CALLE 53 Sur N° 31 33
9	8	2024	Angela Beatriz Rodríguez Romero- Nutricionista Dietista	Beneficiarios comedor comunitarios San Vicente Ferrer	**Estrategia IEC:** Disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS. **Material para el taller**: valoro y cuido nuestros alimentos,prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares.	Comedor comunitario San Vicente Ferrer	8:00 a.m - 9:00 am	CALLE 53 Sur N° 31 33
19	9	2024	Angela Beatriz Rodríguez Romero- Nutricionista Dietista	Beneficiarios comedor comunitarios San Vicente Ferrer	**Tema de nutrición:** Beneficio de la leche y los productos lácteos. Herramienta: "mitos y verdades sobre mí", revisar formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física. **Tema de actividad física:** Rumba aeróbica. **Evaluación y retroalimentación:** Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación. **Tiempo**: Sí la población participa en forma dinámica, el horario podría extenderse por 30 minutos.	Comedor comunitario San Vicente Ferrer	9:00 a.m - 10:00 am	CALLE 53 Sur N° 31 33
18	10	2024	Angela Beatriz Rodríguez Romero- Nutricionista Dietista	Beneficiarios comedor comunitarios San Vicente Ferrer	**Tema de nutrición:** enfermedades crónicas no transmisibles. Herramienta: "acróstico", revisar formato construcción estrategias de información educación y comunicación en estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física. **Tema de actividad física:** Ejercicios de resistencia. **Evaluación y retroalimentación:** Al finalizar el taller se elaborará una pregunta por escrito, en grupo la contestarán y sobre la respuesta se realizará la retroalimentación. **Tiempo:** Sí la población participa en forma dinámica, el horario podría extenderse por 30 minutos.	Comedor comunitario San Vicente Ferrer	9:00 a.m - 10:00 am	CALLE 53 Sur N° 31 33
18	10	2024	Angela Beatriz Rodríguez Romero- Nutricionista Dietista	Beneficiarios comedor comunitarios San Vicente Ferrer	**Estrategia IEC:** Disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos en los servicios sociales de la SDIS. **Material para el taller**: valoro y cuido nuestros alimentos,prácticas clave para la prevención de desperdicios de alimentos en los hogares.	Comedor comunitario San Vicente Ferrer	8:00 a.m - 9:00 am	CALLE 53 Sur N° 31 33

APROBADO POR: **APROBADO POR:** **ELABORADO POR: ANGELA RODRIGUEZ ROMERO - NUTRICIONISTA DIETISTA - TP. MND 00171** **FIRMA ASOCIADO**

Concepto revisión Plan IEC Comedor Comunitario San Vicente Ferrer

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

Jue 06/06/2024 10:22

Para:C_7395-2024_SanVicenteFerrer@outlook.com <C_7395-2024_SanVicenteFerrer@outlook.com>;doritalarcon33@gmail.com <doritalarcon33@gmail.com>
CC:Luz Amanda Leon Bernal <lleonb@sdis.gov.co>;Gina Paola Arocha Zuluaga <garochaz@sdis.gov.co>;Jenny Catherine Posso Lozada <jposso@sdis.gov.co>;Eliana Lorena Suarez Higuera <esuarezh@sdis.gov.co>

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario San Vicente Ferrer:**

En el marco del convenio 7394 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**

Nota: para próximas oportunidades, se recomienda utilizar metodologías más participativas en la identificación de problemas o necesidades y recordar que la población de cada comedor es distinta por lo cual las necesidades y determinación de temas a tratar son diferentes.

Cordialmente,

Equipo Técnico Promoción de Prácticas de alimentación, nutrición y actividad física