RE: Concepto revisión Plan IEC Comedor EL BOSQUE Convenio 7411/2024

Ana Milena Enriquez Garcia <aenriquez@sdis.gov.co>

Jue 20/06/2024 12:49

Para:C_7411-2024_ElBosque@outlook.com <C_7411-2024_ElBosque@outlook.com>;C_7411-2024_ElBosque@outlook.com; <fundaciondaamor@hotmail.es>
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 Comunitario EL BOSQUE,**

En el marco del convenio 7411/2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

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

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

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado Condicionado - Segunda Revisión.**

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

- Realizar ajuste de Enfermedades Crónicas No Transmisibles por Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

- Incluir acciones de educación y comunicación en los formatos IEC 4

- La evaluación por medio de pre-test y postest. Por lo anterior, es importante plantear diferentes metodologías en cada sesión, ya que en los 5 formatos se plantea realizar la misma evaluación. Adicionalmente, es importante registrar algunas preguntas orientadoras que se utilizarán para evaluar o retroalimentar el encuentro, si bien estas respuestas se registrarán posteriormente en el acta de la sesión, es importante incluirlas también en la planeación

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

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

Cordialmente,

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

Ana Milena Enríquez García
Contratista
Subdirección de Nutrición

De: Ana Milena Enriquez Garcia <aenriquez@sdis.gov.co>
Enviado: jueves, 20 de junio de 2024 12:38 p. m.
Para: C_7411-2024_ElBosque@outlook.com <C_7411-2024_ElBosque@outlook.com>; C_7411-2024_ElBosque@outlook.com; <fundaciondaamor@hotmail.es>
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>
Asunto: RE: Concepto revisión Plan IEC Comedor EL BOSQUE Convenio 7411/2024

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario EL BOSQUE,**

En el marco del convenio 7411/2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

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

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

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **Aprobado Condicionado - Segunda Revisión.**

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

- Realizar ajuste de Enfermedades Crónicas No Transmisibles por Enfermedades Crónicas No Transmisibles.
- Incluir acciones de educación y comunicación en los formatos IEC 4
- La evaluación no permite realizar un contraste previo y posterior a la implementación de la estrategia. Por favor incluir el pre-test. Por lo anterior, es importante plantear diferentes metodologías en cada sesión, ya que en los 4 formatos se plantea realizar la misma evaluación. Adicionalmente, es importante registrar algunas preguntas orientadoras que se utilizarán para evaluar o retroalimentar el encuentro, si

bien estas respuestas se registrarán posteriormente en el acta de la sesión, es importante incluirlas también en la planeación
- Falta el formato IEC correspondiente al mes de septiembre.
- Ajustar el nombre de los temas de IEC en el cronograma, deben ser iguales.

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

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

Cordialmente,

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

Ana Milena Enríquez García
Contratista
Subdirección de Nutrición

De: Ana Milena Enriquez Garcia
Enviado: lunes, 10 de junio de 2024 2:26 p. m.
Para: C_7411-2024_ElBosque@outlook.com <C_7411-2024_ElBosque@outlook.com>; C_7411-2024_ElBosque@outlook.com; <fundaciondaamor@hotmail.es>
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>
Asunto: Concepto revisión Plan IEC Comedor EL BOSQUE Convenio 7411/2024

Cordial saludo equipo **Comedor Comunitario EL BOSQUE,**

En el marco del convenio 7411/2024 y dando cumplimiento a las condiciones para el desarrollo de acciones IEC en promoción de prácticas saludables en alimentación, nutrición y actividad física, dispuestas en el Anexo técnico vigencia 2024 de la modalidad Comedores Comunitarios, específicamente en el numeral **5.2.3.1. Actividades a desarrollar**:

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

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

El equipo técnico de la subdirección de Nutrición, posterior a la revisión de dichos planes, se permite emitir el siguiente concepto: **No aprobado**

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

- Realizar ajuste de Enfermedades Crónicas No Transmisibles por Enfermedades Crónicas No Transmisibles.
- Incluir acciones de educación y comunicación en los formatos IEC 2 y 3
- Incluir la acción de promoción de actividad física en todos los formatos IEC.
- La evaluación no permite realizar un contraste previo y posterior a la implementación de la estrategia. Por favor incluir el pre-test. Por lo anterior, es importante plantear diferentes metodologías en cada sesión, ya que en los 4 formatos se plantea realizar la misma evaluación. Adicionalmente, es importante registrar algunas preguntas orientadoras que se utilizarán para evaluar o retroalimentar el encuentro, si bien estas respuestas se registrarán posteriormente en el acta de la sesión, es importante incluirlas también en la planeación
- Falta el formato IEC correspondiente al mes de septiembre.
- Ajustar el nombre de los temas de IEC en el cronograma, deben ser iguales.

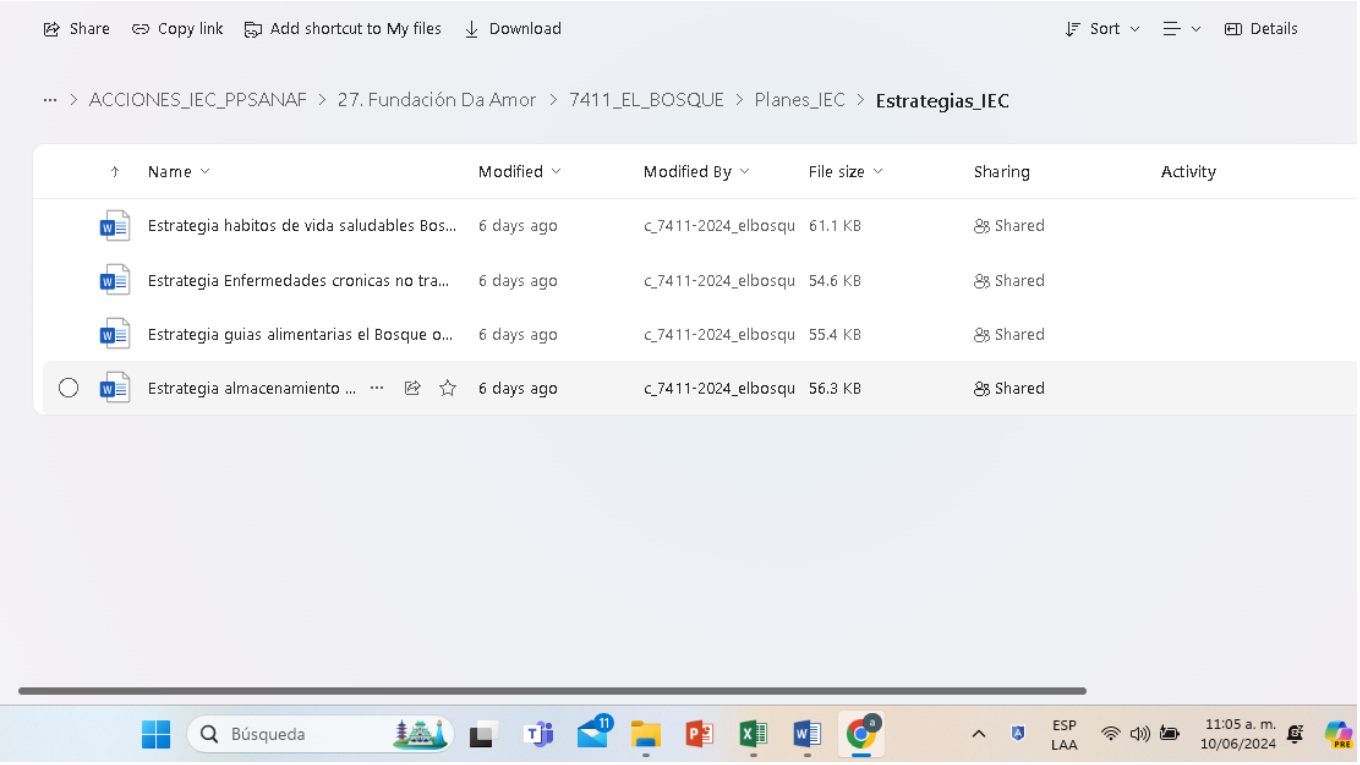
Los ajustes solicitados al plan IEC, serán **verificados por el equipo de supervisión en cada una de las unidades**, por lo que les solicitamos que los planes IEC modificados se carguen como VF (versión final) en la carpeta de cada Comedor.

IMPORTANTE: si bien las temáticas propuestas son de interés en salud pública y son aplicables para varios comedores, es importante para futuros proceso tener en cuenta el enfoque diferencial y territorial al momento de diseñar e implementar las acciones de promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física especificas en su comedor, puesto que llama la atención que su comedor presentan exactamente las mismas actividades, metodologías, cronogramas y los mismos documentos en su plan de trabajo en 3 comedores comunitarios diferentes.

Desde el equipo técnico recomendamos que para futuras oportunidades ningún comedor comparta la información del plan IEC con los demás comedores.

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

Los planes IEC ajustados, deben ser enviados a vuelta de este correo, a más tardar tres días calendario, tal como se indica en el anexo técnico.



Cordialmente,

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

Ana Milena Enríquez García
Contratista
Subdirección de Nutrición

1. DATOS GENERALES
Fecha: 22/06/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 “Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá” / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – comedor El Bosque /Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Wolfan Infante (Profesional en Nutrición), Carolina Alfaro (Coordinadora), y Leydi Yohanna Muñoz (Inclusora social)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población beneficiaria de comedor comunitario El Bosque se caracteriza por su diversidad cultural, racial y generacional, teniendo entre ellos beneficiarios que padecen de enfermedades crónicas diversas como diabetes mellitus, hipertensión arterial, canceres, enfermedades cardiacas, pulmonares y enfermedades relacionadas a la alimentación como dislipidemias, además en el comedor se presentaron los siguientes resultados en la última clasificación nutricional: Bajo peso (39), riesgo de bajo peso (41), adecuado (242), sobrepeso (72) y obesidad (29) para un total de 423 participantes*, de acuerdo a la experiencia con la comunidad y con base en el dialogo de saberes, el equipo de trabajo expresa la necesidad de brindar las siguientes temáticas en el marco de la estrategia IEC: Almacenamiento de alimentos, hábitos de vida saludables, enfermedades crónicas no transmisibles, mitos de la alimentación y guías alimentarias basadas en alimentos *diagnostico nutricional localidad Usme 2023 I
Grupo/s interactivo/s: Población beneficiaria de comedor comunitario adulto y adulto mayor con énfasis en este último, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con bajo nivel educativo.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

Mediante reunión realizada en las instalaciones del comedor comunitario entre coordinadora, inclusora social y nutricionista y de acuerdo a la experiencia con la comunidad se afirma que las necesidades están dirigidas hacia el consumo total de los alimentos suministrados en el comedor, la adquisición y consumo adecuado de otros tiempos de comida en casa, fortalecimiento acerca del conocimiento básico de las principales enfermedades que los aquejan, pero se evidencia gran disposición por parte de los beneficiarios en recibir la información, además de continuar los procesos que en contratos anteriores se han llevado lo que se puede considerar fortalezas para contrarrestar lo encontrado, cabe mencionar que se buscara la manera de hacer llegar la información a la mayor cantidad de población posible.

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

Tema:

“Almacenamiento de alimentos y promoción de la actividad física”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Mediante una concepción global de salud y reconociendo procesos previos implementados en el comedor con estrategias como lo son la nutricartilla y el nutricircuito se quiere promover la salud, prevenir la enfermedad y formar estilos de vida saludable con la comunidad para incidir positivamente en la calidad de vida de los usuarios del comedor comunitario El Bosque

Objetivos:

Información:

-Fortalecer conocimientos alusivos al almacenamiento de alimentos en la población beneficiaria del comedor

-Disminuir el riesgo de intoxicación alimentaria en las practicas diarias

-Implementación de adecuadas prácticas de manufactura en el proyecto de vida

-Promoción de la salud y prevención de la enfermedad en los distintos ámbitos de vida

Educación:

-Fortalecimiento de buenas prácticas de manufactura, a nivel familiar y laboral
-Promover el sistema PEPS en los asistentes al taller, al momento del almacenamiento de alimentos
-Disminuir el riesgo de contaminación cruzada en los distintos procesos de alimentos
-Fortalecer aspectos alusivos a la manipulación de alimentos
-Fortalecimiento de competencias laborales alusivas a alimentación y nutrición

Comunicación:

-Continuar de manera organizada el hilo conductor conceptual de las temáticas de la estrategia de IEC
-Fortalecer aspectos referentes al abastecimiento de alimentos
-Socializar los beneficios del desarrollo que conlleva adecuados procesos en alimentación
-Promover la alimentación como aspecto fundamental en la dignificación de población beneficiaria

-Acción de promoción de la actividad física:

Se promocionará la actividad física en la población participante del comedor cómo aspecto fundamental para mejorar el estado nutricional y de salud en el marco de los hábitos de vida saludables y con ello contribuir a la garantía de derechos fundamentales cómo son la alimentación y la salud, mediante práctica de elementos clave cómo lo son el estiramiento y calentamiento, además de socializar aspectos básicos para la práctica regular en otros ámbitos de vida

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

En información:

Tipos de conservación de los alimentos

Conservar alimentos consiste en impedir la acción de los agentes contaminantes que puedan contaminarlos y alterar sus características originales (olor, sabor, aspecto).

Conservación por frío

- **Refrigeración**: consiste en mantener el alimento a bajas temperaturas sin que llegue a congelarse (entre 0 y 5ºC). A esta temperatura los microorganismos se multiplicarán muy lentamente.
- **Congelación**: consiste en someter el alimento a temperaturas inferiores al punto de congelación durante un tiempo reducido (18 ºC o menos). Este proceso provoca que parte del agua del alimento se convierta en hielo, de este modo los microorganismos existentes previos a la congelación no crecen, pero tampoco mueren. En este proceso es importante que la congelación se produzca en el menor tiempo posible para que las características originales del producto no se vean afectadas.
- **Ultracongelación**: consiste en someter el alimento a una temperatura de entre -35 y -150 ºC, de nuevo, durante un breve periodo de tiempo.
- La congelación y la ultracongelación son los procesos de conservación alimentaria que menos alteraciones provocan en el alimento, especialmente la ultracongelación, puesto que los cristales de hielo que se forman durante el proceso son más pequeños y no llegan a lesionar los tejidos del alimento.

Conservación por calor

Los métodos de conservación mediante calor son los siguientes:

- **Pasteurización**: consiste en someter al alimento a temperaturas cercanas a 80ºC. Así destruimos bastantes microorganismos, pero no todos, por ello es importante que después de pasteurizar se conserven estos alimentos en refrigeración, para mantener a los microorganismos que puedan quedar “a raya”. La vida útil del alimento es baja. Ej: leche pasteurizada.
- **Cocción**: hacer que un alimento llegue a ebullición o cocción supone que está a unos 100ºC. Con este método eliminamos gran parte de los microorganismos pero no sus esporas. Cuando cocemos un alimento no sólo lo hacemos con el fin de eliminar las bacterias, sino que también modificamos sus propiedades, haciendo el alimento más digestible y más llamativo al consumidor.
- **Esterilización**: se somete al alimento a temperaturas cercanas a 120ºC, así destruimos todos los microorganismos que haya en el alimento, incluso sus esporas.

- **Uperización (UHT)**: es un sistema donde aplicamos una alta temperatura muy poco tiempo, pero suficiente para eliminar todos los microorganismos y sus esporas, y hacer que el alimento sufra lo menos posible por este tratamiento térmico. Ej: Leche UHT (podemos guardarla fuera del frigorífico).

Conservación química

La conservación química consiste en la adición de sustancias que modifican químicamente el alimento, por ejemplo disminuyen el pH.

- **Salazón**: adición de sal común para impedir el crecimiento de microorganismos. El alimento que ha sufrido este proceso presenta modificaciones en el sabor, el olor, el color y la consistencia.
- **Azucarado**: la adición de azúcar en elevadas concentraciones permite proteger los alimentos de microorganismos y, por tanto, aumenta el tiempo de conservación. Este proceso se efectúa en la realización de leche condensada o mermeladas entre otros.
- **Curado**: este método utiliza, además de la sal común, sales curantes, nitratos y nitritos potásico y sódico. Este proceso además de ayudar a la conservación y a la protección frente microorganismos nocivos, permite estabilizar el color rojo y sonrosado de las carnes.
- **Ahumado**: en este proceso se utiliza el humo resultante de la combustión de materias con bajo contenido en resinas o aromas de humo. Este método dota de los alimentos de un sabor peculiar y se aplica a carnes y pescados.
- **Acidificación**: consiste en la reducción del pH del alimento, impidiendo así el desarrollo de microorganismos. Se realiza añadiendo sustancias ácidas como el vinagre al alimento.

Conservación por deshidratación

- **Secado**: es una pérdida parcial de agua en condiciones ambientales naturales. También se realiza mediante la aplicación de una fuente de calor suave y corrientes de aire.
- **Concentración**: eliminación parcial de agua en alimentos líquidos.
- **Liofilización**: consiste en la desecación de un alimento congelado previamente. Es un proceso que permite la máxima conservación de la calidad original de los alimentos y de su valor nutritivo.

Conservación mediante el uso de aditivos

Consiste en la adición de aditivos. Estos aditivos pueden ser:

- De **origen natural**: vinagre, aceite, sal, azúcar, alcohol, etc.

- De **origen industrial**: Esta es una de las técnicas de conservación de alimentos más utilizadas. Se utiliza con el objetivo único de mejorar características del alimento como alargar el tiempo de conservación, mejorar el sabor, el color o la textura. No se utilizan para enriquecer el alimento con nutrientes.

Conservación por irradiación

Consiste en la aplicación de radiaciones ionizantes sobre el alimento (bajo un estricto control). Es un método muy eficaz, ya que prolonga la vida útil de los alimentos en las mejores condiciones. Los alimentos que hayan sufrido el proceso de conservación por irradiación deberán indicarlo en la etiqueta.

Envasado y etiquetado de los alimentos

Una vez que el producto alimenticio es apto, hay que protegerlo de posibles contaminaciones externas (del ambiente, del manipulador, de otros alimentos…), por eso se envasan.

El envasado, además de para proteger al alimento, también cumple otras funciones como: facilitar la distribución y el uso (dosificación).

Los materiales directamente en contacto con los alimentos y con los que se envasarán están en función del tipo de producto. Pueden ser: de plástico, vidrio, hojalata o aluminio. Las características de los envases que están en contacto directo con el alimento deben:

- Estar compuestos por materiales aptos para uso alimentario (que no sean tóxicos).
- Que mientras se almacene no pasen sustancias del envase al alimento.
- Contener una etiqueta para dar información sobre el producto al consumidor.

Las ETIQUETAS de los productos deben informarnos de todo lo relacionado con el alimento que contiene, y debe hacerlo de forma clara y legible. A continuación, expondremos lo obligatorio para todos los productos, aunque en función del tipo de alimento esta etiqueta puede variar ligeramente:

- Denominación del producto: el nombre o cómo lo conocemos.
- Ingredientes: qué compone ese producto. Se colocan en orden descendente (de lo que más hay a lo que menos hay).
- Grado alcohólico: si posee alcohol.
- Peso o unidades: en función de cómo se comercialice. Se indicará la cantidad neta y bruta en caso de contener líquido.
- Instrucciones sobre cómo conservar los alimentos. Pueden darse 3 casos:

- Conservarse en lugar fresco y seco
- Conservarse en refrigeración
- Conservarse en congelación. Una vez descongelado no volver a congelar (está prohibido recongelar un producto que se ha descongelado ya una vez).

- Fecha de caducidad o consumo preferente.
- Razón social o denominación del fabricante o envasador, y su domicilio.
- Lote: código con el que podríamos “rastrear” ese producto en caso de haber problemas con él. Son productos que están fabricados o envasados en circunstancias similares.

El lote es muy importante, porque se relaciona con la trazabilidad o rastreabilidad de un producto. Entendemos por Trazabilidad la “capacidad de seguir o reconstruir la vida de un alimento desde su origen hasta su venta al consumidor final”. Esto significa saber por dónde ha pasado el alimento en todo momento, y si hay algún problema, poder retirar los productos a tiempo, para que no haya ninguna enfermedad de transmisión alimentaria.

Hay que garantizar que el consumidor verá la etiqueta, que ésta no se modificará, y que no se venderán productos sin etiquetas.

Fuente:

https://www.fda.gov/consumers/articulos-para-el-consumidor-en-espanol/esta-almacenando-los-alimentos-en-forma-segura

https://manipulador-de-alimentos.com/carnet-curso-higiene-de-los-manipuladores/

En educación:

Se promoverá la implementación de adecuadas prácticas de manipulación de alimentos para la formación de estilos de vida saludable, en el marco de la garantía de la seguridad alimentaria y nutricional.

En comunicación:

Fortalecimiento de la importancia de los procesos en alimentación, desde la compra, almacenamiento, conservación, preparación y consumo de alimentos en los distintos ámbitos de vida saludable

Mensajes:

-El almacenamiento de alimentos debe de realizarse en adecuadas condiciones de temperatura y de humedad

-Existe almacenamiento en refrigeración, congelación y a temperatura ambiente

-La distribución en almacenamiento debe de realizarse de acuerdo con los grupos de alimentos

-El correcto almacenamiento de alimentos disminuye el riesgo de intoxicación por alimentos

-El almacenamiento es un proceso fundamental previo al consumo de alimentos

-La compra en cantidades adecuadas de alimentos evita el desperdicio de estos

-En el almacenamiento de alimentos es importante el etiquetado y rotulado nutricional

-El almacenamiento de alimentos adecuado disminuye la aparición de vectores y plagas

-La adecuada alimentación es elemento fundamental en la prevención de enfermedades

-Es importante leer las características de etiquetado de alimentos

-Mediante la implementación de buenas prácticas disminuimos el riesgo de descomposición de alimentos

-Las buenas prácticas de manufactura deben de ser del conocimiento de todos

-La preparación autónoma de alimentos, disminuye el costo de los aspectos diarios

-El almacenamiento correcto de alimentos, contribuye en la garantía del derecho a los ejes de la seguridad alimentaria y nutricional

-El inadecuado almacenamiento de alimentos genera que muchos alimentos se desperdicien

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- ¿Qué métodos de conservación de alimentos conoce?

- ¿Cómo se almacena los alimentos adecuadamente?

- ¿Qué microorganismos pueden aparecer en el alimento al no tener adecuado almacenamiento?

- ¿Cómo saber si el alimento no es apto para consumo?

- ¿En el hogar como almacena los alimentos?

- ¿Qué información conoce de etiquetado nutricional?

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Cartilla	Se realizará sesión con el apoyo de material individual denominado “cartilla”	Mediante elementos visuales, personalizados y que los beneficiarios pueden mantener se tiene mayor recepción de información	Cartillas Sillas Mesas Formatos	Junio 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación se realizará mediante pre y postest, mediante los cuales se realizará comparativa de la información en dos momentos y en los que se podrá analizar el grado de recepción de la información suministrada

Elaborado por:
Wolfan Infante, Nutricionista Dietista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 16/08/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 “Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá” / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – comedor El Bosque /Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Wolfan Infante (Profesional en Nutrición), Carolina Alfaro (Coordinadora), y Leydi Yohanna Muñoz (Inclusora social)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población beneficiaria de comedor comunitario El Bosque se caracteriza por su diversidad cultural, racial y generacional, teniendo entre ellos beneficiarios que padecen de enfermedades crónicas diversas como diabetes mellitus, hipertensión arterial, canceres, enfermedades cardiacas, pulmonares y enfermedades relacionadas a la alimentación como dislipidemias, además en el comedor se presentaron los siguientes resultados en la última clasificación nutricional: Bajo peso (39), riesgo de bajo peso (41), adecuado (242), sobrepeso (72) y obesidad (29) para un total de 423 participantes*, de acuerdo a la experiencia con la comunidad y con base en el dialogo de saberes, el equipo de trabajo expresa la necesidad de brindar las siguientes temáticas en el marco de la estrategia IEC: Almacenamiento de alimentos, hábitos de vida saludables, enfermedades no transmisibles, mitos de la alimentación y guías alimentarias basadas en alimentos *diagnostico nutricional localidad Usme 2023 I
Grupo/s interactivo/s: Población beneficiaria de comedor comunitario adulto y adulto mayor con énfasis en este último, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con bajo nivel educativo.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

Mediante reunión realizada en las instalaciones del comedor comunitario entre coordinadora, inclusora social y nutricionista y de acuerdo a la experiencia con la comunidad se afirma que las necesidades están dirigidas hacia el consumo total de los alimentos suministrados en el comedor, la adquisición y consumo adecuado de otros tiempos de comida en casa, fortalecimiento acerca del conocimiento básico de las principales enfermedades que los aquejan, pero se evidencia gran disposición por parte de los beneficiarios en recibir la información, además de continuar los procesos que en contratos anteriores se han llevado lo que se puede considerar fortalezas para contrarrestar lo encontrado, cabe mencionar que se buscara la manera de hacer llegar la información a la mayor cantidad de población posible.

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

Tema:

“Enfermedades no transmisibles y promoción de la actividad física”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Mediante una concepción global de salud y reconociendo procesos previos implementados en el comedor con estrategias como lo son la nutricartilla y el nutricircuito se quiere promover la salud, prevenir la enfermedad y formar estilos de vida saludable con la comunidad para incidir positivamente en la calidad de vida de los usuarios del comedor comunitario El Bosque

Objetivos:

-Promover la salud y prevenir la enfermedad en los beneficiarios del comedor comunitario

-Disminuir el riesgo de adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles

-Fomentar hábitos y estilos de vida saludables

-Disminuir los daños de ECNT en asistentes con este tipo de patologías

-Fortalecer elementos conceptuales para contribuir al estado de salud y nutrición

-Fortalecer factores protectores existentes en la población abordada

-Fortalecer el conocimiento acerca de las ECNT y disminuir factores de riesgo

-Promover la cultura de autocuidado y la detección temprana de enfermedades

-Promover la identificación de factores hereditarios en la formación de enfermedades crónicas no transmisibles

-Apropiar a los beneficiarios acerca de la estrategia IEC en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional y la dignidad humana

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

En información:

Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y son el resultado de una combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y de comportamiento.

Los principales tipos de ENT son las enfermedades cardiovasculares (como los infartos de miocardio y los accidentes cerebrovasculares), los cánceres, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes.

Las ENT afectan de forma desproporcionada a los habitantes de los países de ingresos bajos y medianos, donde causan más de las tres cuartas partes de las muertes por ENT en el mundo (31,4 millones).

Personas en situación de riesgo

Las ENT afectan a personas de todos los grupos de edad, regiones y países. Esas afecciones suelen asociarse a grupos de edad avanzada, pero los datos demuestran que cada año se producen 17 millones de muertes por ENT antes de los 70 años de edad. El 86% de esas muertes prematuras corresponden a países de ingresos bajos y medianos. Tanto los niños como los adultos y las personas mayores son vulnerables a los factores de riesgo que contribuyen a las ENT, ya sea por dietas poco saludables, inactividad física, exposición al humo del tabaco o consumo nocivo de alcohol.

Estas enfermedades se ven propiciadas por factores como la rápida urbanización no planificada,

la generalización de modos de vida poco saludables y el envejecimiento de la población. Las dietas poco saludables y la falta de actividad física pueden dar lugar al aumento de la tensión arterial y de la glucosa en sangre, a niveles elevados de los lípidos en sangre y a la obesidad. Esos factores se denominan factores de riesgo metabólico y pueden provocar enfermedades cardiovasculares, la principal enfermedad no transmisible en lo que respecta a muertes prematuras.

Factores de riesgo
Factores de riesgo comportamentales modificables

Los comportamientos modificables, como el consumo de tabaco, la inactividad física, la dieta poco saludable y el consumo nocivo de alcohol, aumentan el riesgo de ENT.

- El tabaco es responsable de más de 8 millones de muertes al año (incluidos los efectos de la exposición al humo ajeno) *(1)*.
- Se atribuyen 1,8 millones de muertes anuales al exceso de consumo de sal/sodio *(1)*.
- Más de la mitad de los 3 millones de muertes anuales atribuibles al consumo de alcohol lo son por ENT, incluido el cáncer.
- 830 000 muertes anuales pueden atribuirse a una insuficiente actividad física *(1)*.

Factores de riesgo metabólico

Los factores de riesgo metabólico contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT:

- hipertensión arterial;
- sobrepeso y obesidad;
- hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre); e
- hiperlipidemia (niveles elevados de grasa en sangre).

Por lo que se refiere a las muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico a nivel mundial es la tensión arterial elevada (a la que se atribuye el 19% de las muertes a nivel mundial) *(1)*, seguida del aumento de la glucosa en sangre y el sobrepeso y la obesidad.

Repercusiones socioeconómicas

Las ENT amenazan el avance hacia el cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo

Sostenible, que incluye el objetivo de reducir en un tercio la probabilidad de muerte por cualquiera de las cuatro principales ENT entre los 30 y los 70 años de edad para 2030.

La pobreza está estrechamente relacionada con las ENT. Se prevé que el rápido aumento de las enfermedades no transmisibles entorpezca las iniciativas de reducción de la pobreza en los países de ingresos bajos, sobre todo por el aumento de los costos domésticos asociados a la atención de salud. Las personas vulnerables y socialmente desfavorecidas enferman y mueren antes que las personas de posiciones sociales más altas, sobre todo porque corren más riesgo de estar expuestas a productos nocivos, como el tabaco, o a prácticas alimentarias poco saludables, y tienen un acceso limitado a los servicios de salud.

En los entornos de bajos recursos, los costos de la atención de salud respecto de las ENT agotan rápidamente los recursos de los hogares. Los costos exorbitantes de la atención de las ENT, incluido el tratamiento, que a menudo es largo y costoso, junto con la pérdida de ingresos, sumen cada año a millones de personas en la pobreza y frenan el desarrollo.

Prevención y control

Una forma importante de controlar las ENT es centrarse en reducir los factores de riesgo asociados a esas enfermedades. Existen soluciones de bajo costo para que los gobiernos y otras partes interesadas reduzcan los factores de riesgo modificables comunes. Para orientar las políticas y prioridades es importante hacer el seguimiento de la progresión y las tendencias de las ENT y de su riesgo.

Para reducir el impacto de las ENT en las personas y la sociedad, es necesario un enfoque global en que colaboren todos los sectores, entre ellos los de la salud, las finanzas, el transporte, la educación, la agricultura y la planificación, con el fin de reducir los riesgos asociados a las ENT y promover intervenciones para prevenirlas y controlarlas.

Es fundamental invertir en la mejora de la gestión de las ENT, que incluye la detección, cribado y tratamiento de esas enfermedades, así como el acceso a cuidados paliativos para las personas que los necesitan. Las intervenciones básicas de gran impacto contra las ENT pueden realizarse

mediante un enfoque de atención primaria de la salud para reforzar la detección temprana y el tratamiento oportuno. Los datos demuestran que este tipo de intervenciones son una excelente inversión económica porque, si se proporcionan a los pacientes de forma temprana, pueden reducir la necesidad de un tratamiento más costoso. Es poco probable que los países con una escasa cobertura sanitaria proporcionen acceso universal a las intervenciones esenciales contra las ENT. Si se pretende alcanzar la meta de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) relativas a las ENT, las intervenciones para gestionarlas son fundamentales.

Fuente:

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases

https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles

-En Educación:

Se educará acerca de las enfermedades no transmisibles a través de las experiencias de la población destacando la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad mediante elementos claves en aspectos propios del desarrollo de enfermedades

En comunicación:

La temática de enfermedades no transmisibles se replicará mediante actividades transversales con el componente social del comedor, generando una mirada mas amplia no solo desde elementos de alimentación y nutrición sino de aspectos comportamentales del ser humano

-Acción de promoción de la actividad física:

Se promocionará la actividad física en la población participante del comedor cómo aspecto fundamental para mejorar el estado nutricional y de salud en el marco de los hábitos de vida saludables y con ello contribuir a la garantía de derechos fundamentales cómo son la alimentación y la salud, mediante práctica de elementos clave cómo lo son el estiramiento y

calentamiento, además de socializar aspectos básicos para la práctica regular en otros ámbitos de vida
Mensajes: -Las enfermedades crónicas son enfermedades que son de por vida y no tienen cura -Hábitos y estilos de vida saludables son el pilar fundamental en la prevención de la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles -La identificación de factores de riesgo de manera oportuna genera un pronóstico positivo de la enfermedad, desde que se ejecuten acciones encaminadas a este fin -Mediante estilos de vida saludables se puede mitigar la enfermedad, hasta el punto de mejorar la calidad de vida de los seres humanos -Las enfermedades crónicas no transmisibles son de alto costo y gran impacto en la calidad de vida de los ciudadanos -Las implicaciones en salud que conlleva un inadecuado tratamiento de las ECNT pueden llevar a una persona desde perder la vista, estado de coma, amputación, daño en todos los órganos del cuerpo y la muerte -Consumir alimentos bajos en grasa, azucares y sal contribuyen a disminuir el riesgo de aparición de enfermedades crónicas no transmisibles -La diabetes es prevenible desde que la persona sea consciente del factor de riesgo hereditario y controle elementos ambientales incidentales -Las enfermedades crónicas no transmisibles no ocurren de un día para otro, son producto de un proceso de años de combinaciones de aspectos ambientales y hereditarios -La hipertensión sin tratamiento alguno puede generar daño en todos los órganos del cuerpo humano -Algunas de las enfermedades crónicas no transmisibles son diabetes, hipertensión, EPOC y cánceres

-El manejo de las enfermedades crónicas no transmisibles implica alimentación, medicación y actividad física

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- ¿Qué es no transmisible?
- ¿Qué es aguda?
- ¿Qué es crónico?
- ¿Qué es una enfermedad?
- ¿Por qué medio se puede transmitir las enfermedades?
- ¿Cómo prevenir enfermarse?
- ¿Qué hacer cuando hay enfermedades?

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Experiencia es ciencia	Técnica de identificación de factores de riesgo y protectores a través de indagación de aspectos experienciales	La experiencia se puede convertir en aliado para que a través del ejemplo se puedan realizar transformaciones en hábitos y estilos saludables	-Sillas -Mesas -Esferos -Formato de asistencia de capacitación	Agosto 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación se realizará mediante pre y postest, mediante los cuales se realizará comparativa de la información en dos momentos y en los que se podrá analizar el grado de recepción de la información suministrada

Elaborado por:

Wolfan Infante, Nutricionista Dietista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 18/10/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 “Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá” / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – comedor El Bosque /Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Wolfan Infante (Profesional en Nutrición), Carolina Alfaro (Coordinadora), y Leydi Yohanna Muñoz (Inclusora social)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población beneficiaria de comedor comunitario El Bosque se caracteriza por su diversidad cultural, racial y generacional, teniendo entre ellos beneficiarios que padecen de enfermedades crónicas diversas como diabetes mellitus, hipertensión arterial, canceres, enfermedades cardiacas, pulmonares y enfermedades relacionadas a la alimentación como dislipidemias, además en el comedor se presentaron los siguientes resultados en la última clasificación nutricional: Bajo peso (39), riesgo de bajo peso (41), adecuado (242), sobrepeso (72) y obesidad (29) para un total de 423 participantes*, de acuerdo a la experiencia con la comunidad y con base en el dialogo de saberes, el equipo de trabajo expresa la necesidad de brindar las siguientes temáticas en el marco de la estrategia IEC: Almacenamiento de alimentos, hábitos de vida saludables, enfermedades crónicas no transmisibles, mitos de la alimentación y guías alimentarias basadas en alimentos *diagnostico nutricional localidad Usme 2023 I
Grupo/s interactivo/s: Población beneficiaria de comedor comunitario adulto y adulto mayor con énfasis en este último, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con bajo nivel educativo.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

Mediante reunión realizada en las instalaciones del comedor comunitario entre coordinadora, inclusora social y nutricionista y de acuerdo a la experiencia con la comunidad se afirma que las necesidades están dirigidas hacia el consumo total de los alimentos suministrados en el comedor, la adquisición y consumo adecuado de otros tiempos de comida en casa, fortalecimiento acerca del conocimiento básico de las principales enfermedades que los aquejan, pero se evidencia gran disposición por parte de los beneficiarios en recibir la información, además de continuar los procesos que en contratos anteriores se han llevado lo que se puede considerar fortalezas para contrarrestar lo encontrado, cabe mencionar que se buscara la manera de hacer llegar la información a la mayor cantidad de población posible.

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

Tema:

“Guías alimentarias para la población colombiana y promoción de la actividad física”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Mediante una concepción global de salud y reconociendo procesos previos implementados en el comedor con estrategias como lo son la nutricartilla y el nutricircuito se quiere promover la salud, prevenir la enfermedad y formar estilos de vida saludable con la comunidad para incidir positivamente en la calidad de vida de los usuarios del comedor comunitario El Bosque

Objetivos:

Información:

-Fortalecer los procesos de reconocimiento de factores protectores y de riesgo en salud

-Implementar la alimentación saludable en los distintos ámbitos de vida

-Reemplazar bebidas azucaradas y gaseosas por jugos o fruta entera cuando se pueda escoger en un contexto social especifico

-Reconocimiento por parte de los asistentes acerca de las distintas estrategias de alimentación saludable

-Disminución de las enfermedades asociadas a alimentación y nutrición
-Promocionar la alimentación saludable con alimentos naturales y en correctas condiciones en vez de los alimentos procesados

Educación:

-Implementación del “plato saludable” en el comedor comunitario, como herramienta de aprendizaje
-Implementación de alimentación saludable en proyecto de vida
-Fortalecer aspectos en educación alusivos a los ejes de la seguridad alimentaria y nutricional
-Socializar los mitos de la alimentación y desvirtuar los que no tengan sustento científico
-Aumentar el consumo de alimentos saludables en el marco de los alimentos brindados en el comedor comunitario

Comunicación:

-Fortalecer las buenas prácticas de manufactura para disminuir el riesgo de intoxicación por inadecuada manipulación de alimentos
-Fortalecer la adaptación al comedor comunitario
-Socializar los beneficios de la alimentación equilibrada sobre cada uno de los órganos
-Promocionar la replicación de información de la alimentación saludable con el núcleo familiar de los beneficiarios del comedor

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

En información:

Guías alimentarias para la población colombiana

En el año 2015 en Colombia el Instituto colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), junto con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), desarrollaron un estudio muy interesante basado en la cultura de nuestro país, la disponibilidad de alimentos, las costumbres que tenemos, entre otros, lo que dio como resultado la publicación de las GABA

(guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana).

Estas guías fueron pensadas para población sana mayor de 2 años, en el estudio, de acuerdo a los alimentos que consumimos la población colombiana, estos se dividieron en 6 grupos de alimentos los cuales se clasificaron así: frutas y verduras, azúcares, las carnes los huevos y las leguminosas, las grasas y los aceites, los lácteos y todos sus derivados y los cereales, raíces y tubérculos.

En un plato saludable de acuerdo con el estudio que hicieron, las porciones que deberíamos nosotros consumir de estos 6 grupos de alimentos de mayor a menor.

Raíces, tubérculos y los plátanos:

Muchas veces escuchamos que este grupo de alimentos no lo debemos consumir, que estos engordan y no tendría nada que ver con una alimentación saludable. Sin embargo, está en el primer lugar y en una porción generosa, resulta que son alimentos muy autóctonos, que cultivamos y hacen parte de nuestra cultura y por excelencia son alimentos energéticos, **si nosotros no consumimos alimentos energéticos sencillamente no tendríamos la vitalidad y la energía para desarrollar nuestras actividades diarias.**

Sin embargo, hay una limitante, por el hecho de que sea uno de los alimentos principales para incluir en nuestra alimentación, tampoco quiere decir que debemos excedernos. Si habláramos por ejemplo en un plato de almuerzo, si ya serví una porción de arroz no debería consumir o incluir otra porción energética como papa, pasta, yuca entre otros.

Frutas y las verduras

El segundo grupo que debemos incluir por la deficiencia que se tiene en su consumo son las frutas y las verduras. Nosotros los colombianos aunque tenemos una disponibilidad enorme de este grupo de alimentos realmente somos poco consumidores de ellos, por lo que la recomendación que nos da el ICBF y la FAO es que preferiblemente estos alimentos deben consumirse enteros.

Las frutas es preferible consumirlas siempre crudas y enteras, ya que sabemos que en el jugo se le adicionan azúcares y en el proceso de licuado también puede haber una degradación de las vitaminas. Las verduras se consumen en un tiempo de cocción corto que facilite su consumo, pero que a su vez conserve todos los nutrientes que nos aportan.

Lácteos y sus derivados

Este grupo de alimentos está en nuestra tercera porción y debemos ser consumidores de ellos pues se ha detectado que muchas personas en la población colombiana tienen deficiencia de calcio y eso ha llevado a enfermedades como la osteoporosis. El estudio nos recomienda que aún en la edad adulta sigamos consumiendo productos lácteos para facilitar la absorción de este tipo de nutrientes en nuestro cuerpo.

Carnes, Huevos y Leguminosas secas

En cuarto lugar, tenemos a las carnes los huevos y las leguminosas secas, **este grupo de alimentos es rico en un componente esencial para la formación de nuestros músculos y es la proteína**, podemos variar su consumo entre la carne y leguminosas y el huevo que además de ser una excelente fuente de proteínas pues también es una de las más económicas que podemos encontrar en el mercado.

Grasas y aceites

Las grasas y los aceites no quiere decir que sean malos para el organismo y que no deberíamos consumirlos, de hecho están ahí para que los consumamos, pero **debemos preferir grasas insaturadas de origen vegetal**. Si hablamos de aceites de cocción por ejemplo el aceite de girasol y el de oliva son ideales, **las grasas que consumimos de forma natural como el aguacate, pescados azules son excelentes** para la salud.

Debemos evitar los alimentos Fritos, si los consumimos debemos favorecer un buen proceso de fritura para que nuestro aceite no se sature y no nos cause daño para la salud. También tenemos las grasas de origen animal que pueden llegar a ser perjudiciales a nuestro organismo si se

consumen en cantidades excesivas, pero tampoco quiere decir que no debemos consumirlas

Azúcares

Los azúcares pueden ser perjudiciales por su alto nivel calórico si los consumimos en grandes cantidades y no quemamos todas estas calorías. También podemos tener graves problemas de salud como la diabetes, obesidad y favorecer la formación de grasas en nuestro organismo.

Se recomienda el consumo de agua entre comidas en vez de gaseosas y como última recomendación importante es que incluyamos la actividad física para favorecer la alimentación saludable en nuestro organismo, actividad física mínimo 30 minutos debemos ejecutar y que sean totalmente diferentes a nuestra actividad laboral

Fuente:

https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_2_1.pdf

https://foman.com.co/el-plato-saludable-de-la-familia-colombiana/

En educación:

Se realizará socialización de las guías alimentarias para la población colombiana como herramienta para aprender a consumir alimentos de una manera adecuada e identificar la manera de implementación en los distintos ámbitos de vida

En comunicación:

Mediante el desarrollo del “nutricircuito, plato saludable” se comunica a los beneficiarios acerca de la proporción de alimentos recomendada para la obtención de efectos benéficos en salud, además de generar piezas comunicativas para replicar entre los asistentes al comedor

-Acción de promoción de la actividad física:

Se promocionará la actividad física en la población participante del comedor cómo aspecto

fundamental para mejorar el estado nutricional y de salud en el marco de los hábitos de vida saludables y con ello contribuir a la garantía de derechos fundamentales cómo son la alimentación y la salud, mediante práctica de elementos clave cómo lo son el estiramiento y calentamiento, además de socializar aspectos básicos para la práctica regular en otros ámbitos de vida

Mensajes:

-Las raíces, tubérculos y plátanos aportan principalmente carbohidratos, son alimentos base de nuestra alimentación y son más recomendables los productos integrales

-Las frutas y verduras aportan vitaminas y minerales, contienen agua y favorecen nuestra digestión

-Los lácteos aportan calcio, previenen la osteoporosis y siempre al desayuno se deben de comer o tomar

-Las carnes, frutos secos y leguminosa son fuentes de proteínas, son de origen animal y vegetal y previenen la anemia

-Las grasas pueden ser saludables o perjudiciales para la salud

-El alto consumo produce taponamiento de arterias y venas y se encuentran en altas cantidades en los productos procesados y comidas rápidas

-Los azucares dan energía de forma rápida, su alto consumo produce hipoglicemia o diabetes y se encuentran en altas cantidades en las gaseosas y jugos industriales

-El consumo desproporcionado de alimentos genera enfermedades por deficiencia o exceso de nutrientes

-La alimentación saludable consiste en comer de todo, pero en adecuadas proporciones

-La presencia de riesgo hereditario de enfermedades puede modificar la proporción adecuada de alimentos

-El profesional en alimentación es el nutricionista dietista

-Las guías alimentarias son: la pirámide nutricional, el tren de la alimentación, pero la herramienta vigente actual es el plato saludable de la familia colombiana

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- ¿Qué es una guía?

- ¿Qué guías alimentarias conoce de Colombia?

- ¿Qué es alimentación saludable?

- ¿Cuáles son los alimentos que más consume?

- ¿Qué alimentos considera no son saludables?

- ¿Cómo puede mejorar la alimentación desde el hogar?

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
nutricircuito “plato saludable”	La población recorrerá estaciones a través de estaciones con pistas en las que ubicará alimentos de acuerdo con pistas	El pilar fundamental en la salud es la alimentación saludable, se requiere el reconocer las herramientas que en Colombia se tiene para dicho fin	Estaciones Platos saludables Fichas de alimentos	Octubre 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación se realizará mediante pre y postest, mediante los cuales se realizará comparativa de la información en dos momentos y en los que se podrá analizar el grado de recepción de la información suministrada

Elaborado por:
Wolfan Infante, Nutricionista Dietista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 22/07/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 “Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá” / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – comedor El Bosque /Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Wolfan Infante (Profesional en Nutrición), Carolina Alfaro (Coordinadora), y Leydi Yohanna Muñoz (Inclusora social)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población beneficiaria de comedor comunitario El Bosque se caracteriza por su diversidad cultural, racial y generacional, teniendo entre ellos beneficiarios que padecen de enfermedades crónicas diversas como diabetes mellitus, hipertensión arterial, canceres, enfermedades cardiacas, pulmonares y enfermedades relacionadas a la alimentación como dislipidemias, además en el comedor se presentaron los siguientes resultados en la última clasificación nutricional: Bajo peso (39), riesgo de bajo peso (41), adecuado (242), sobrepeso (72) y obesidad (29) para un total de 423 participantes*, de acuerdo a la experiencia con la comunidad y con base en el dialogo de saberes, el equipo de trabajo expresa la necesidad de brindar las siguientes temáticas en el marco de la estrategia IEC: Almacenamiento de alimentos, hábitos de vida saludables, enfermedades crónicas no transmisibles, mitos de la alimentación y guías alimentarias basadas en alimentos *diagnostico nutricional localidad Usme 2023 I
Grupo/s interactivo/s: Población beneficiaria de comedor comunitario adulto y adulto mayor con énfasis en este último, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con bajo nivel educativo.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

Mediante reunión realizada en las instalaciones del comedor comunitario entre coordinadora, inclusora social y nutricionista y de acuerdo a la experiencia con la comunidad se afirma que las necesidades están dirigidas hacia el consumo total de los alimentos suministrados en el comedor, la adquisición y consumo adecuado de otros tiempos de comida en casa, fortalecimiento acerca del conocimiento básico de las principales enfermedades que los aquejan, pero se evidencia gran disposición por parte de los beneficiarios en recibir la información, además de continuar los procesos que en contratos anteriores se han llevado lo que se puede considerar fortalezas para contrarrestar lo encontrado, cabe mencionar que se buscara la manera de hacer llegar la información a la mayor cantidad de población posible.

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

Tema:

“Hábitos de vida saludables y promoción de la actividad física”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Mediante una concepción global de salud y reconociendo procesos previos implementados en el comedor con estrategias como lo son la nutricartilla y el nutricircuito se quiere promover la salud, prevenir la enfermedad y formar estilos de vida saludable con la comunidad para incidir positivamente en la calidad de vida de los usuarios del comedor comunitario El Bosque

Objetivos:

-Fomentar hábitos de vida saludable en la población beneficiaria

-Promocionar la importancia de implementar el decálogo de la actividad física y de la alimentación saludable

-Implementar de manera efectiva los hábitos de vida saludable en la población beneficiaria

-Fortalecer factores protectores de salud de la población beneficiada

-Socializar la importancia de la “promoción de la salud y la prevención de la enfermedad”

-Disminuir la incidencia de enfermedades activas y prevenibles en los participantes del comedor

-Promover la implementación de hábitos de vida saludable en el comedor comunitario

-Mejorar patrones comportamentales relacionados a la alimentación y nutrición

-Visibilizar la importancia de la salud mental y la salud oral en el marco de los hábitos de vida saludables

-Promocionar el adecuado descanso como habito de vida saludable

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

En información:

DECÁLOGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Sume, al menos, 150 minutos semanales de actividades físicas moderadas,

si tiene más de 18 años

Como caminar rápido, montar en bicicleta, nadar continuo, patinar, bailar, empujar una silla de ruedas, aeróbicos de bajo impacto, Tai chí, hacer ejercicios de gimnasia casera, jardinería, pescar de pie, remar, hacer tarea de limpieza en casa, jugar ping pong, o tenis dobles. Estas son actividades con las cuales se alcanzan los beneficios esperados en salud, con un alto grado de seguridad, disminuyendo la probabilidad de dolor o lesiones. Al realizar estas actividades en una intensidad moderada, el cuerpo se calienta y se aumenta un poco la respiración y el ritmo cardíaco, pero la persona puede hablar con frases largas mientras hace la actividad sin verse ni sentirse agitado.

2. Sume, por lo menos, 75 minutos de actividades físicas vigorosas o fuertes

Como trotar correr, saltar lazo, jugar algún deporte en forma recreativa como fútbol baloncesto, tenis, o actividades de gimnasio como clases de bicicleta (spinning), o aeróbicos de alto impacto, o montar en bicicleta de manera vigorosa o en montaña, caminar con morrales, o caminata en montaña, artes marciales, etc. Con estas actividades fuertes debemos ser precavidos por el aumento en la probabilidad de lesiones. Sólo debemos hacerlas cuando nos hemos preparado

físicamente durante varias semanas o meses; de lo contrario, prefiera actividades moderadas.

3. Realice actividades de fortalecimiento muscular, por lo menos, dos veces por semana

Estas actividades ayudan a los músculos y a los huesos a estar fuertes, mejoran la postura y a prevenir enfermedades como la osteoporosis. En estas actividades los músculos trabajan contra una resistencia como cuando se empuja o se hala algo. Se deben realizar ejercicios para los brazos, el tronco y las piernas, por ejemplo: levantar y cargar bolsa con mercado, hacer ejercicios como abdominales, flexiones de brazo, hacer barras, subir escaleras, artes marciales, algunas clases de gimnasio como pilates o hacer rutinas con pesas.

4. Si es niño o menor de 18 años realice por lo menos 60 minutos de actividad física diariamente

Se deberán acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física combinando actividades cardiovasculares de intensidad moderada como caminar rápido o montar en bicicleta y fuertes como correr o practicar algún deporte. Incluya ejercicios de fortalecimiento muscular y flexibilidad por lo menos tres veces por semana. El juego y la diversión siempre deben estar presentes.

5. Si es adulto mayor de 60 años de edad, acumule 150 minutos de actividades físicas a la semana y no olvide realizar actividades de fuerza y equilibrio

Las metas son similares a las de adultos, pero cuando no puedan realizar la cantidad de actividad física recomendada debido a sus condiciones de salud, deberán ser tan activos físicamente como sus capacidades y sus condiciones lo permitan, dándole prioridad a las actividades de intensidad moderada, que se pueden realizar acumulando sesiones de mínimo 10 minutos. Se deben fomentar actividades donde se mejore el equilibrio y la fuerza para evitar las caídas y mejorar la independencia en las actividades diarias.

6. Si es niño o adolescente, menor de 18 años, limite el tiempo dedicado a ver televisión, internet o videojuegos a menos de 2 horas al día

Estar sentado o en una misma posición por tiempo prolongado en frente de pantallas es

perjudicial para su salud. Limite el tiempo a estas actividades. Busque actividades donde su cuerpo se mueva.

7. Evite el uso del transporte motorizado, busque la forma de transportarse

por sus propios medios

Evite utilizar los transportes motorizados. Busque caminar, montar en bicicleta, patines, patineta o remar como medio de transporte, utilizando los métodos de protección recomendados como casco o chalecos reflectivos. Busque senderos peatonales o ciclorrutas cercanas.

8. Prevenga los riesgos potenciales de la actividad física

La actividad física es muy segura para la mayor parte de la población. Sin embargo, pueden ocurrir dolores o lesiones en huesos, músculos o articulaciones y en casos raros, alteraciones cardiacas como dolor en el pecho e inclusive, ataques cardiacos. La mejor forma de prevenirlos es comenzar con actividades suaves y progresar lentamente a actividades más exigentes. El volverse más activo físicamente requiere tiempo y constancia. ¡No puede haber afán!. Si tiene dudas sobre su salud antes de comenzar a ser activo consulte a su médico.

9. Aumente ya su nivel de actividad. Es más fácil de lo que usted cree

Camine cuanto pueda. Bájese antes del bus y use escaleras en vez de ascensores. Disminuya el tiempo que está sentado. Haga pausas activas en su casa o en el trabajo durante algunos minutos cada hora. Juegue con sus hijos o familiares. Prefiera caminar, patinar o montar en bicicleta para trayectos cortos. Comience a caminar durante 10 minutos seguidos y aumente el tiempo gradualmente. Use senderos peatonales, ciclo rutas o ciclovías cerca de usted. Busque clases de actividad física en su comunidad para que se anime a hacerlas. Intentarlo una vez no significa comprometerse a largo tiempo. Aumente la frecuencia y el tiempo de las actividades física que usted ya realiza.

10. ¿Cómo lograr ser más físicamente activo?

Lo más importante es estar convencido de querer hacerlo. Sin embargo, existen algunas estrategias que mejoran la posibilidad de lograrlo: Busque actividades que le gusten y en las que se sienta confortable. La actividad física se debe disfrutar y debe divertir. Póngase metas realistas y vaya avanzando en forma progresiva, los cambios se dan paso a paso. Registre las actividades que va realizando diariamente, de esta forma va evidenciando sus progresos. Involucre a otros miembros de su familia o amigos, la compañía ayuda al cambio. Evalúe las dificultades que se le presenten y busque soluciones para superarlas.

DECALOGO DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.

2. Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas

El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

3. Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C,

necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

4. Vigile su peso corporal fácilmente

Siga estos pasos: 1. Mida su estatura y anote el dato. 2. Mida su peso y anote el dato. 3. Realice la siguiente operación: divida su peso (kgs.) sobre su altura (mts.) al cuadrado. El resultado es el índice de masa corporal (IMC) y se clasifica así (para adultos entre 20 y 60 años):

Peso bajo: IMC menor a 18,5.

Peso normal: IMC de 18,5 a 24,9,

Sobrepeso: IMC mayor o igual a 25

Obesidad: IMC mayor o igual a 30

5. Evite el consumo de bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.

6. Limite el consumo de sal en su alimentación

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa

y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.

7. Seleccione y prefiera alimentos integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.

8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.

9. Lacte a su bebé y apoye a las mujeres que deciden lactar

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien entrado el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.

10. ¿Por qué "5 al día" en Colombia?

El consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud.

Los beneficios de dormir

Por qué hay que descansar bien durante la noche

Por supuesto que dormir hace que uno se sienta descansado todos los días. Sin embargo, mientras uno duerme, no solamente la mente y el cuerpo se apagan. Durante la noche, los órganos y los procesos internos trabajan arduamente.

"El dormir mantiene todos los aspectos del cuerpo de una forma u otra: el equilibrio energético y molecular, así como también la función intelectual, el estado de alerta y el humor", explica el Dr. Merrill Mitler, experto en sueño y neurocientífico del NIH.

Cuando uno está cansado, no tiene el mejor rendimiento posible. El dormir ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor. "La realidad es que cuando observamos a alguien que ha descansado bien, esa persona está operando a un nivel distinto que quienes intentan seguir con una o dos horas de sueño por noche", cuenta Miller.

"La pérdida de sueño daña los niveles superiores de razonamiento, resolución de problemas y atención a los detalles", explica Miller. Las personas que están cansadas tienden a ser menos productivas en el trabajo. Tienen más posibilidades de sufrir accidentes de tránsito. La falta de sueño también influye sobre el humor, que puede afectar la manera en que uno interactúa con otros. El déficit de sueño, con el paso del tiempo, incluso puede incrementar el riesgo de sufrir

depresión.

Sin embargo, descansar no solamente es fundamental para el cerebro. "El descanso afecta a casi todos los tejidos de nuestro cuerpo", dice el Dr. Michael Twery, un experto del NIH en el sueño. "Afecta las hormonas de crecimiento y del estrés, nuestro sistema inmunitario, el apetito, la respiración, la presión arterial y la salud cardiovascular."

La investigación demuestra que la falta de sueño aumenta el riesgo de padecer obesidad, enfermedades del corazón e infecciones. Durante la noche, la frecuencia cardíaca, la frecuencia de respiración y la presión arterial suben y bajan, un proceso que puede ser importante para la salud cardiovascular. Mientras duerme, el cuerpo libera hormonas que ayudan a reparar las células y a controlar el uso de la energía que hace el cuerpo. Estos cambios hormonales pueden afectar su peso corporal.

"Investigaciones actuales demuestran que una falta de sueño puede producir condiciones parecidas a la diabetes en personas que de otro modo son saludables", cuenta Mitler.

En estudios recientes se ha descubierto que el sueño puede afectar la eficacia de las vacunaciones. Twery describió investigaciones que demuestran que las personas que descansaban bien y recibían la vacuna contra la gripe desarrollaban una protección más fuerte contra la enfermedad.

Una buena noche de sueño consiste en 4 o 5 ciclos de sueño. Cada ciclo incluye períodos de sueño profundo y movimientos oculares rápidos (MOR) o sueño desincronizado, cuando soñamos. "A medida que avanza la noche, la porción de ese ciclo que se encuentra en sueño desincronizado aumenta. Resulta que este patrón de ciclos y progresión es fundamental para la biología del sueño" cuenta Twery.

Si bien las necesidades personales varían, en promedio, un adulto necesita entre 7 y 8 horas de sueño por noche. Los bebés generalmente duermen unas 16 horas diarias. Los niños pequeños necesitan unas 10 horas de sueño, mientras que los adolescentes necesitan, al menos, 9 horas.

Para lograr el máximo de los beneficios restauradores del sueño, es importante lograr una noche completa de sueño de calidad, dice Twery.

Muchas cosas pueden interrumpir el sueño. Los estimulantes tales como la cafeína o algunos medicamentos pueden mantenerlo activo. Las distracciones como aparatos electrónicos (en especial la luz de televisores, teléfonos celulares, tablets y lectores electrónicos) pueden evitar que uno tenga se duerma.

Las personas que padecen insomnio tienen problemas para quedarse dormidos o permanecer dormidos. Por lo general, la ansiedad por querer dormirse empeora la situación. La mayoría de las personas tienen insomnio ocasionalmente. Sin embargo, el insomnio crónico (que dura al menos 3 noches por semana durante más de un mes) puede desencadenar graves problemas durante el día, como agotamiento, irritabilidad y dificultad para concentrarse.

Entre los tratamientos más comunes se encuentran la relajación y las técnicas de respiración profunda. A veces se puede recetar un medicamento, pero debe consultar con un médico antes de probar con algún somnífero de venta libre, ya que es posible que este tipo de fármacos lo dejen poco revitalizado por la mañana.

Las personas con apnea del sueño presentan fuertes ronquidos de pausas disparejas (aunque no todos los que roncan tienen apnea). La respiración se interrumpe repetidamente o es superficial. Si usted padece de apnea, no le llega suficiente oxígeno y el cerebro irrumpe el sueño para abrir la tráquea.

La apnea es peligrosa. "Hay poco intercambio de aire por 10 segundos o más por vez", explica el Dr. Phyllis Zee, experto en apnea del sueño de la Universidad de Northwestern (Northwestern University). "El nivel de oxígeno baja y se activa la respuesta de hiperexcitación. La presión arterial se dispara, la frecuencia cardíaca fluctúa y el cerebro lo despierta parcialmente para que comience a respirar de nuevo. Esto genera estrés"

La apnea puede provocar cansancio y mal humor. Puede tener problemas para pensar con

claridad. "La apnea también afecta a los vasos sanguíneos que llegan al cerebro, por lo que aumenta el riesgo de que sufra un accidente cerebrovascular", agrega Zee.

Si usted padece de apnea leve del sueño, puede intentar dormir de lado, ejercitar o perder peso para reducir los síntomas. Una máquina CPAP, que bombea aire a la garganta para mantener la vía respiratoria abierta, también puede servir. Otro tratamiento consiste en usar una placa dental que lleva la mandíbula inferior un poco más adelante. En algunos casos, sin embargo, la gente con apnea del sueño necesita cirugía.

Actualmente, el NIH financia diversos estudios para obtener una mejor comprensión de la apnea del sueño y otros aspectos del sueño. Se ha diseñado un estudio de 5 años de duración con 10.000 mujeres embarazadas para medir los efectos de la apnea en la salud de la madre y del bebé. Zee cuenta que este estudio aclarará cuestiones sobre la apnea y sobre la importancia del tratamiento.

Descansar bien es fundamental para la salud. Para que cada día sea seguro y productivo, siga ciertos pasos para asegurarse de que duerme bien regularmente.

Fuente:

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/actividad-fisica.aspx

https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Alimentaci%C3%B3n-Saludable.aspx

https://salud.nih.gov/articulo/los-beneficios-de-dormir/

-En educación:

Se promoverá la adopción de hábitos de vida saludables con la población beneficiaria a través de destacar elementos fundamentales con base en experiencias personales en las que los estilos de vida generaron un resultado positivo en salud reforzando la adopción de una adecuada alimentación, practica de actividad física, hábitos higiénicos y de descanso correcto

-En comunicación:

En el comedor comunitario se publicarán piezas comunicativas trabajadas con la población acerca de los beneficios de los hábitos de vida saludables en cada uno de los ámbitos de vida como lo son la casa, el sitio de estudio y trabajo, en donde se destaquen frases alusivas de la misma comunidad del comedor

-Acción de promoción de la actividad física:

Se promocionará la actividad física en la población participante del comedor cómo aspecto fundamental para mejorar el estado nutricional y de salud en el marco de los hábitos de vida saludables y con ello contribuir a la garantía de derechos fundamentales cómo son la alimentación y la salud, mediante práctica de elementos clave cómo lo son el estiramiento y calentamiento, además de socializar aspectos básicos para la práctica regular en otros ámbitos de vida

Mensajes:

-La alimentación saludable es base fundamental para la salud

-La actividad física contribuye al adecuado funcionamiento de los seres vivos

-La alimentación saludable comprende el consumo equilibrado de alimentos de manera suficiente para el organismo

-Se requiere consumir de manera controlada alimentos ricos en sodio, azucares y grasas

-Los 5 tiempos de comida contribuyen al adecuado funcionamiento de los órganos en el ser humano

-El exceso en el consumo de alimentos conlleva al desarrollo de enfermedades

-la OMS recomienda la realización de 150 minutos de actividad física a la semana, acompañado de adecuado calentamiento, estiramiento e hidratación

-La salud oral tiene importancia en el concepto de salud global

-La salud mental es tan importante como la salud física

-Se debe de evitar el consumo de gaseosas, productos procesados y alimentos ricos en grasas y azucares

-Se debe de priorizar el consumo de alimentos naturales en vez de los artificiales

-Se recomienda dormir entre 6 y 10 horas al día, con un ideal de 8 horas de manera ininterrumpida

-La implementación de una adecuada alimentación contribuye a la desintoxicación por el consumo de sustancias nocivas para la salud

-La alimentación saludable, la actividad física y el descanso adecuado son elementos esenciales de la calidad de vida

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- ¿Qué es un hábito?

- ¿Qué es saludable?

- ¿Cómo se puede generar un cambio en los comportamientos?

- ¿Qué cosas hace todos los días?

- ¿Qué acciones reconoce como no saludables?

- ¿Qué habito considera que está fallando?

- ¿Qué se compromete a hacer para mejorar el estado de salud?

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Dialogo de saberes	Se recopila información	En el marco de las experiencias de	-Sillas -Esferos	Julio 2024

	experiencial de los participantes con el objetivo de comprender la importancia de la implementación de hábitos de vida saludables en los distintos ámbitos de vida	vida, el ejemplo vivencial puede ser elemento primordial para el cambio positivo en los seres humanos	-Formato de asistencia de capacitación	

4. EVALUACIÒN

La evaluación se realizará mediante pre y postest, mediante los cuales se realizará comparativa de la información en dos momentos y en los que se podrá analizar el grado de recepción de la información suministrada

Elaborado por:
Wolfan Infante, Nutricionista Dietista

1. DATOS GENERALES
Fecha: 20/09/2024
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 7745 “Compromiso por una Alimentación Integral en Bogotá” / Servicio de Alimentación Integral en la modalidad de comedor comunitario – comedor El Bosque /Localidad Usme
Personas asignadas para la construcción de la estrategia Información, educación y comunicación: Wolfan Infante (Profesional en Nutrición), Carolina Alfaro (Coordinadora), y Leydi Yohanna Muñoz (Inclusora social)

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población beneficiaria de comedor comunitario El Bosque se caracteriza por su diversidad cultural, racial y generacional, teniendo entre ellos beneficiarios que padecen de enfermedades crónicas diversas como diabetes mellitus, hipertensión arterial, canceres, enfermedades cardiacas, pulmonares y enfermedades relacionadas a la alimentación como dislipidemias, además en el comedor se presentaron los siguientes resultados en la última clasificación nutricional: Bajo peso (39), riesgo de bajo peso (41), adecuado (242), sobrepeso (72) y obesidad (29) para un total de 423 participantes*, de acuerdo a la experiencia con la comunidad y con base en el dialogo de saberes, el equipo de trabajo expresa la necesidad de brindar las siguientes temáticas en el marco de la estrategia IEC: Almacenamiento de alimentos, hábitos de vida saludables, enfermedades crónicas no transmisibles, mitos de la alimentación y guías alimentarias basadas en alimentos *diagnostico nutricional localidad Usme 2023 I
Grupo/s interactivo/s: Población beneficiaria de comedor comunitario adulto y adulto mayor con énfasis en este último, hombres y mujeres, de estratos 1 y 2, con bajo nivel educativo.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Identificación participativa de la necesidad:

Mediante reunión realizada en las instalaciones del comedor comunitario entre coordinadora, inclusora social y nutricionista y de acuerdo a la experiencia con la comunidad se afirma que las necesidades están dirigidas hacia el consumo total de los alimentos suministrados en el comedor, la adquisición y consumo adecuado de otros tiempos de comida en casa, fortalecimiento acerca del conocimiento básico de las principales enfermedades que los aquejan, pero se evidencia gran disposición por parte de los beneficiarios en recibir la información, además de continuar los procesos que en contratos anteriores se han llevado lo que se puede considerar fortalezas para contrarrestar lo encontrado, cabe mencionar que se buscara la manera de hacer llegar la información a la mayor cantidad de población posible.

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

Tema:

“Mitos de la alimentación y promoción de la actividad física”

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:

Mediante una concepción global de salud y reconociendo procesos previos implementados en el comedor con estrategias como lo son la nutricartilla y el nutricircuito se quiere promover la salud, prevenir la enfermedad y formar estilos de vida saludable con la comunidad para incidir positivamente en la calidad de vida de los usuarios del comedor comunitario El Bosque

Objetivos:

-Disminuir el riesgo de adquisición de enfermedades, producto de inadecuadas creencias en alimentación y salud

-Fomentar hábitos y estilos de vida saludables

-Promover la salud y prevenir la enfermedad en la población beneficiaria mediante adecuados conocimientos en nutrición

-Fortalecer factores protectores y disminuir factores de riesgo presentes en las creencias populares

-Promover el consumo de alimentos naturales en vez de los suplementos y complementos nutricionales

-Fortalecer hábitos de vida saludables, implementando la estrategia IEC con los beneficiarios abordados

-Promover la identificación temprana de enfermedades para la realización de manejo oportuno de las enfermedades

-Fortalecer apropiación de la estrategia IEC con los asistentes al taller

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

En información:

Tener una vida saludable es un propósito que muchas personas quieren alcanzar. Para lograrlo es importante ser constante, disciplinado, trazarse pequeños objetivos y acudir al acompañamiento de un experto que, además de establecer un plan según tu edad, estilo de vida y preexistencias, te ayude a resolver las inquietudes que surjan en el proceso, pues existe mucha información al respecto y es importante que tomes decisiones con base en datos verificados.

Algunos de los mitos más frecuentes en la población son los siguientes:

1. Saltarse el desayuno ayuda a bajar de peso.

FALSO

Evitar las comidas principales y reducir en exceso las calorías que consumes puede afectar el metabolismo y disminuir la masa muscular. No olvides que tu organismo necesita una cantidad específica de calorías y nutrientes para funcionar de forma adecuada.

2. Comer en la noche engorda.

FALSO

Más que la hora que eliges para alimentarte, lo verdaderamente importante es la calidad y la cantidad de los alimentos que consumes, así como la frecuencia con que te ejercitas.

3. Para perder peso hay que ser vegetariano.

FALSO

Ser vegetariano o vegano no es sinónimo de ser saludable. Muchos alimentos de origen vegetal como las semillas, las frutas deshidratadas, los quesos vegetales y las imitaciones de carne contienen harinas, margarinas y son altos en grasa. Por eso, si los consumes en exceso, pueden llevarte a aumentar de peso.

4. Bajo en grasa o *light* es sinónimo de cero calorías.

FALSO

La diferencia entre un alimento bajo en grasa y uno común, es que el primero tiene menos calorías o ingredientes diferentes. Sin embargo, debes saber que en ocasiones a los productos light se les agrega azúcar, harina o espesantes que contienen almidones, para darles una textura y sabor que compense la grasa que le han retirado. En este sentido quizá aporten más calorías que la versión original.

5. Dejar el gluten ayuda a adelgazar.

FALSO

Solo las personas que han sido diagnosticadas con enfermedad celíaca, es decir, que presentan intolerancia intestinal a esta proteína del trigo, deben excluirla de sus dietas. La frase libre de gluten no quiere decir que sea saludable; ten en cuenta que muchos de los productos que lo sustituyen tienen mayores cantidades de azúcar y grasas trans.

6. Hay que comer varias veces al día para aumentar el metabolismo.

FALSO

Aunque se cree que consumir alimentos cada cierto tiempo ayuda a acelerar el metabolismo, la evidencia científica afirma que comer lo mínimo durante el día y tener una dieta baja en calorías, tiene efectos positivos en el organismo, como evitar el envejecimiento temprano y la oxidación celular. Para mantener un peso saludable se recomienda comer entre 2 y 3 veces al día, según las necesidades individuales, y tener actividad física regular.

7. Todas las grasas son malas.

FALSO

Hasta hace un tiempo se creía que las grasas eran malas para la salud. Sin embargo, estas cumplen un rol importante en tu organismo, pues entre sus funciones se encuentran

proporcionarte energía y reducir el colesterol. Por eso debes consumir las grasas saludables como el aguacate, los frutos secos, el aceite de oliva y las semillas de linaza o chía.

8. Si sudo mucho, voy a adelgazar más rápido.

FALSO

Muchas personas creen que aplicarse geles calientes, ir a un sauna o hacer ejercicio en exceso les ayudará a sudar más y, por ende, a quemar más calorías. Lo cierto es que cuando sudas no quemas grasa, únicamente expulsas líquidos, que puedes recuperar rápidamente al ingerirlos.

9. Las dietas de la piña o de la lechuga son muy efectivas.

FALSO

Las dietas milagrosas de moda son engañosas y ponen en riesgo tu salud. Si dejas de comer ciertos alimentos y los reemplazas por porciones más pequeñas, seguramente vas a bajar de peso, pero esto sucede únicamente porque estás consumiendo menos calorías, no porque hayas ingerido una comida milagrosa. Recuerda que es importante consumir la cantidad de nutrientes que tu cuerpo necesita cada día.

10. Las pastillas quemadoras de grasas funcionan.

FALSO

Aunque estas pueden hacer que tu peso disminuya porque te ayudan a expulsar agua, las pastillas milagrosas son preparados farmacéuticos que se venden sin control sanitario y pueden contener elementos que ponen en riesgo tu salud, produciendo efectos secundarios, e incluso la muerte.

Antes de seguir el consejo de un amigo, un vecino o un familiar, recuerda que cada cuerpo es diferente y que nada puede reemplazar una alimentación balanceada que incluya todos los grupos de alimentos que tu cuerpo necesita. El acompañamiento y asesoría de un experto será la clave para estar bien informado y evitar caer en mitos que comprometan tu bienestar.

Fuente:

https://segurossura.com/blog/salud/los-10-mitos-mas-comunes-sobre-la-alimentacion-saludable/

En educación:

Se realizarán acciones de recopilación de información acerca de las creencias que se tienen en la comunidad y de acuerdo a ellas, se contrastará con información académica y en esa relación se confirmará o desvirtuará si las acciones desarrolladas tienen efectos positivos o no en nutrición y salud

En comunicación:

Se replicará la información mediante la creación de piezas alusivas a los mitos de la alimentación suministrados por los participantes, en ella se podrá identificar cuáles son las creencias más comunes, que acciones se realizan y el efecto de ejercer estos en el diario vivir. Se aconseja que estas piezas puedan ser folletos o carteleras

-Acción de promoción de la actividad física:

Se promocionará la actividad física en la población participante del comedor cómo aspecto fundamental para mejorar el estado nutricional y de salud en el marco de los hábitos de vida saludables y con ello contribuir a la garantía de derechos fundamentales cómo son la alimentación y la salud, mediante práctica de elementos clave cómo lo son el estiramiento y calentamiento, además de socializar aspectos básicos para la práctica regular en otros ámbitos de vida

Mensajes:

-Existen creencias en alimentación y nutrición que pueden generar comportamientos que afectan el estado de nutrición y salud

-Es importante antes de realizar un mito, tener información real y verificada del mismo

-Una nutrición optima se puede conseguir mediante el consumo de alimentos económicos

-Proteínas como el huevo y el hígado requieren de adecuada cocción para el correcto uso en el organismo

-La ejecución de mitos de la alimentación puede llevar a fuertes intoxicaciones alimentarias

-En algunos casos, los seres humanos tienen efecto positivo en salud al desarrollar mitos sin explicación científica, pero es asociado a un efecto placebo

-La formación de hábitos de vida saludable son elemento primordial para tener conocimientos adecuados

-Las creencias populares y culturales pueden interferir en la salud a nivel poblacional

-Los complementos nutricionales nunca suplen una nutrición con alimentos naturales

-Los alimentos naturales contienen todos los nutrientes necesarios para la salud humana

-Los alimentos sólidos contienen mayor contenido de nutrientes que los líquidos

-Desde la lactancia materna, pasando por alimentación complementaria se forja una correcta alimentación, la cual se verá reflejada en el estado de salud

PREGUNTAS ORIENTADORAS:

- ¿Qué es un mito?

- ¿Qué es cultura?

- ¿Qué creencias en alimentación tiene?

- ¿Qué mitos de alimentación ha escuchado?

- ¿Cómo modificar una creencia arraigada?

- ¿Qué es tradición oral?

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Descrito el mito	Recopilación de creencias y mitos populares alusivos a nutrición, los cuales son verificados o desvirtuados por profesional nutricionista	En la población colombiana existen de manera tradicional muchos mitos y creencias populares relacionados a alimentación y nutrición	-Sillas -Mesas -Esferos -Formato de asistencia de capacitación	Septiembre 2024

4. EVALUACIÒN

La evaluación se realizará mediante pre y postest, mediante los cuales se realizará comparativa de la información en dos momentos y en los que se podrá analizar el grado de recepción de la información suministrada

Elaborado por:
Wolfan Infante, Nutricionista Dietista

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: USME

SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO EL BOSQUE

FECHA			PROFESIONAL RESPONSABLE	POBLACIÓN OBJETO	TEMA	LUGAR	HORA	DIRECCIÓN
DD	MM	AAAA						
22	6	2024	Wolfan Infante, Nutricionista	Población beneficiaria comedor comunitario	Almacenamiento de alimentos y promoción de la actividad física	Comedor comunitario El Bosque	8:30am - 09:30am	Carrera 7d este #87d 05sur
22	6	2024	Wolfan Infante, Nutricionista	Población beneficiaria comedor comunitario	Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios en los hogares	Comedor comunitario El Bosque	9:30am - 10:30am	Carrera 7d este #87d 05sur
22	7	2024	Wolfan Infante, Nutricionista	Población beneficiaria comedor comunitario	Hábitos de vida saludables y promoción de la actividad física	Comedor comunitario El Bosque	9:00am - 10:00am	Carrera 7d este #87d 05sur
16	8	2024	Wolfan Infante, Nutricionista	Población beneficiaria comedor comunitario	Enfermedades no transmisibles y promoción de la actividad física	Comedor comunitario El Bosque	8:30am - 09:30am	Carrera 7d este #87d 05sur
16	8	2024	Wolfan Infante, Nutricionista	Población beneficiaria comedor comunitario	Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios en los hogares	Comedor comunitario El Bosque	9:30am - 10:30am	Carrera 7d este #87d 05sur
20	9	2024	Wolfan Infante, Nutricionista	Población beneficiaria comedor comunitario	Mitos de la alimentación y promoción de la actividad física	Comedor comunitario El Bosque	9:00am - 10:00am	Carrera 7d este #87d 05sur
18	10	2024	Wolfan Infante, Nutricionista	Población beneficiaria comedor comunitario	Guías alimentarias para la población colombiana y promoción de la actividad física	Comedor comunitario El Bosque	8:30am - 09:30am	Carrera 7d este #87d 05sur
18	10	2024	Wolfan Infante, Nutricionista	Población beneficiaria comedor comunitario	Valoro y cuido nuestros alimentos: prácticas clave para la prevención de desperdicios en los hogares	Comedor comunitario El Bosque	9:30am - 10:30am	Carrera 7d este #87d 05sur

INSTRUCCIONES PARA DILIGENCIAMIENTO
Objetivo: Organizar la programación de las capacitaciones en estilos de vida saludable del servicio social para realizar las acciones necesarias para su implementación.
Subdirección Local: Sede administrativa de donde depende el servicio social o población objeto.
Servicio social: diligencie con el número según corresponda, el servicio social al cual pertenece de acuerdo a la siguiente denominación: 1.Jardín Infantil Diurno 2.Jardín Infantil Nocturno 3.Casa de pensamiento intercultural 4.Centros Amar 5.Atención Integral a Mujeres Gestantes, Niñas y Niños menores de dos Años “Creciendo en Familia” 6.Creciendo en Familia en la ruralidad 7.Centros Forjar 8.Centro de Atención Transitoria 9.Hogar de Paso día 10.Hogar de Paso noche 11.Comunidad de Vida 12.Envejecimiento activo y feliz en Centros día 13.Envejecimiento activo y feliz en Centros noche 14.Centros de protección social 15. Apoyos económicos 16.Centro Crecer 17.Centros Avanzar 18.Centro Renacer 19.Centros Integrarte-atención externa 20.Centros Integrarte-atención interna 21.Centros Proteger 22.Comedores
Fecha: día, mes y año en que se desarrollará el proceso de capacitación.
Profesional responsable: nombre y apellidos del profesional que desarrollará el proceso.
Población Objeto: grupo poblacional al que se dirige el proceso.
Tema: nombre de la capacitación a desarrollar.
Lugar: nombre del sitio donde se desarrollará el proceso de capacitación.
Hora: horario durante el cual se realizará el proceso de capacitación.
Dirección: Ubicación o dirección numérica en donde se desarrollará el proceso de capacitación.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: USME	PROYECTO: BOGOTÁ TE NUTRE	
SERVICIO SOCIAL: COMEDOR EL BOSQUE	POBLACIÓN OBJETO: PARTICIPANTES DEL COMEDOR	
FECHA: 22/06/2024	TEMA: ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS	EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: WOLFAN INFANTE		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

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

COLUMNA A	COLUMNA B
CONGELACION, REFRIGERACION Y ULTRACONGELACION	CONSERVACION POR CALOR
PASTEURIZACION, COCCION Y ESTERILIZACION	CONSERVACION EN FRIO
ETIQUETADO Y ROTULADO NUTRICIONAL	PRIMERO QUE ENTRA, PRIMERO QUE SALE
SALAZON, AZUCARADO, CURADO, AHUMADO Y ACIDIFICACION	CONSERVACION QUIMICA
SISTEMA PEPS	SE PUEDEN LEER LAS CARACTERISTICAS DEL ALIMENTO

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No:

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

COLUMNA A	COLUMNA B
CONGELACION, REFRIGERACION Y ULTRACONGELACION	CONSERVACION POR CALOR
PASTEURIZACION, COCCION Y ESTERILIZACION	CONSERVACION EN FRIO
ETIQUETADO Y ROTULADO NUTRICIONAL	PRIMERO QUE ENTRA, PRIMERO QUE SALE
SALAZON, AZUCARADO, CURADO, AHUMADO Y ACIDIFICACION	CONSERVACION QUIMICA
SISTEMA PEPS	SE PUEDEN LEER LAS CARACTERISTICAS DEL ALIMENTO

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: USME	PROYECTO: “BOGOTÁ TE NUTRE"	
SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO EL BOSQUE	POBLACIÓN OBJETO: PARTICIPANTES DEL COMEDOR	
FECHA:22/07/2024	TEMA: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: WOLFAN INFANTE		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

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

COLUMNA A	COLUMNA B
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	ALIMENTACION SALUDABLE, ACTIVIDAD FISICA, SALUD ORAL, SALUD MENTAL Y DESCANSO
ACTIVIDAD FISICA	IMPLICA EL CONSUMO DE NUTRIENTES EN ADECUADAS CANTIDADES Y DE MANERA EQUILIBRADA
SALUD ORAL	LA OMS RECOMIENDA LA APLICACIÓN DE 150 MINUTOS A LA SEMANA
HIGIENE PERSONAL	SE RECOMIENDA EL LAVADO DE DIENTES TRES VECES AL DIA Y ASISTIR A CHEQUEOS ESPORADICOS
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	EL BAÑO DIARIO Y EL LAVADO DE MANOS HACEN PARTE DE EL

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No:

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

COLUMNA A	COLUMNA B
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	ALIMENTACION SALUDABLE, ACTIVIDAD FISICA, SALUD ORAL, SALUD MENTAL Y DESCANSO
ACTIVIDAD FISICA	IMPLICA EL CONSUMO DE NUTRIENTES EN ADECUADAS CANTIDADES Y DE MANERA EQUILIBRADA
SALUD ORAL	LA OMS RECOMIENDA LA APLICACIÓN DE 150 MINUTOS A LA SEMANA
HIGIENE PERSONAL	SE RECOMIENDA EL LAVADO DE DIENTES TRES VECES AL DIA Y ASISTIR A CHEQUEOS ESPORADICOS
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	EL BAÑO DIARIO Y EL LAVADO DE MANOS HACEN PARTE DE EL

1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: USME		PROYECTO: BOGOTÁ TE NUTRE
SERVICIO SOCIAL: COMEDOR EL BOSQUE		POBLACIÓN OBJETO: PARTICIPANTE DEL COMEDOR
FECHA: 16/08/2024	TEMA: ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES	EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: WOLFAN INFANTE		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

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

COLUMNA A	COLUMNA B
ENFERMEDAD CRONICA	ENFERMEDAD DE MOMENTO
ENFERMEDAD AGUDA	ENFERMEDAD DE POR VIDA
DIABETES	RELACIONADO A CONSUMO ELEVADO DE SAL Y ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO
HIPERTENSION	ENFERMEDAD RELACIONADA A CONSUMO ELEVADO DE AZUCAR Y ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS
TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES	ALIMENTACION ADECUADA, MEDICAMENTOS E IMPLEMENTACION DE HABITOS DE VIDA SALUDABLES

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No:

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

COLUMNA A	COLUMNA B
ENFERMEDAD CRONICA	ENFERMEDAD DE MOMENTO
ENFERMEDAD AGUDA	ENFERMEDAD DE POR VIDA
DIABETES	RELACIONADO A CONSUMO ELEVADO DE SAL Y ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO
HIPERTENSION	ENFERMEDAD RELACIONADA A CONSUMO ELEVADO DE AZUCAR Y ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS
TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES	ALIMENTACION ADECUADA, MEDICAMENTOS E IMPLEMENTACION DE HABITOS DE VIDA SALUDABLES

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: USME	PROYECTO: BOGOTÁ TE NUTRE
SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO EL BOSQUE	POBLACIÓN OBJETO: PARTICIPANTES DEL COMEDOR
FECHA: 18/10/2024	TEMA: GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION COLOMBIANA	EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: WOLFAN INFANTE	
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:	

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

COLUMNA A	COLUMNA B
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	FUENTES DE PROTEINA, ASOCIADAS AL APORTE DE HIERRO
CARNES, FRUTOS SECOS Y LEGUMINOSA	SE PUEDEN CONSUMIR PERO HAY QUE CONTROLAR LA CANTIDAD, ASOCIADOS AL DESARROLLO DE DIABETES E INFARTOS
LACTEOS	FORTALECEN HUESOS Y DIENTES, PREVIENEN LA OSTEOPOROSIS
GRASAS Y AZUCARES	APORTAN VITAMINAS Y MINERALES, SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE MANERA ENTERA Y FRESCA
FRUTAS Y VERDURAS	BASE DE LA ALIMENTACION, APORTAN LA MAYOR CANTIDAD DE ENERGIA EN CONDICIONES NORMALES

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No:

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

COLUMNA A	COLUMNA B
RAICES, TUBERCULOS Y PLATANOS	FUENTES DE PROTEINA, ASOCIADAS AL APORTE DE HIERRO
CARNES, FRUTOS SECOS Y LEGUMINOSA	SE PUEDEN CONSUMIR PERO HAY QUE CONTROLAR LA CANTIDAD, ASOCIADOS AL DESARROLLO DE DIABETES E INFARTOS
LACTEOS	FORTALECEN HUESOS Y DIENTES, PREVIENEN LA OSTEOPOROSIS
GRASAS Y AZUCARES	APORTAN VITAMINAS Y MINERALES, SE RECOMIENDA EL CONSUMO DE MANERA ENTERA Y FRESCA
FRUTAS Y VERDURAS	BASE DE LA ALIMENTACION, APORTAN LA MAYOR CANTIDAD DE ENERGIA EN CONDICIONES NORMALES

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL FORMATO TEST INICIAL Y FINAL	Código: FOR-PSS-299 Versión: 0 Fecha: Memo I2019038990 – 09/09/2019 Página: 1 de 2

SUBDIRECCIÓN LOCAL/TÉCNICA: USME	PROYECTO: BOGOTÁ TE NUTRE	
SERVICIO SOCIAL: COMEDOR COMUNITARIO EL BOSQUE	POBLACIÓN OBJETO: PARTICIPANTES DE COMEDOR	
FECHA: 20/09/2024	TEMA: MITOS DE LA ALIMENTACION	EQUIPO No:
NOMBRES Y APELLIDOS PROFESIONAL RESPONSABLE: WOLFAN INFANTE		
NOMBRES Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST INICIAL:		

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

COLUMNA A	COLUMNA B
NO SE DEBE DE COMER CRUDOS	DIETAS CON PIÑA O DIURETICOS
PUEDEN GENERAR PERDIDA DE PESO PERO EN AGUA	PERDIDA DE PESO EN MASA GRASA
FORTALECEN LA RETINA Y LA VISION	HUEVOS E HIGADO
DEJAR DE COMER	PUEDE GENERAR PERDIDA DE PESO PERO DE MASA MUSCULAR
FRACCIONAR LOS ALIMENTOS, COMER A HORAS Y EN PORCIONES PEQUEÑAS	ZANAHORIA, UCHUVA Y AHUYAMA

NOMBRE Y APELLIDOS PERSONA QUE DILIGENCIA EL TEST FINAL:

EQUIPO No:

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

COLUMNA A	COLUMNA B
NO SE DEBE DE COMER CRUDOS	DIETAS CON PIÑA O DIURETICOS
PUEDEN GENERAR PERDIDA DE PESO PERO EN AGUA	PERDIDA DE PESO EN MASA GRASA
FORTALECEN LA RETINA Y LA VISION	HUEVOS E HIGADO
DEJAR DE COMER	PUEDE GENERAR PERDIDA DE PESO PERO DE MASA MUSCULAR
FRACCIONAR LOS ALIMENTOS, COMER A HORAS Y EN PORCIONES PEQUEÑAS	ZANAHORIA, UCHUVA Y AHUYAMA

EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LA CAPACITACIÓN

Marque con una X SI o NO según su criterio

		SI	NO
1	¿El tema y la metodología desarrollada fueron adecuadas y cumplieron con sus expectativas?		
2	¿Los materiales utilizados durante el proceso de capacitación fueron adecuados?		
3	¿El capacitador conocía bien el tema?		
4	¿Le gustaría que se llevara continuidad en los procesos de capacitación?		
	Si la respuesta es SI, cuales temas le interesan:		
5	¿Teniendo en cuenta la actividad realizada, a partir de hoy que hábitos modificará para ser más saludable?		