ESE HOSPITAL SAN JOSÉ DE AGUADAS

LINEA: NO TRANSMISIBLES

ESTRATEGIA: SALUD ESCOLAR: VEO BIEN, ESCUCHO CLARO, SONRÍO SIEMPRE

Nombre del profesional: Carlos Andrés Valencia Garcés

Profesión: Enfermero Jefe

Fecha de ejecución: 10 de julio de 2025.

Hora de inicio: 1:00 pm

Hora de finalización: 3:00 pm

Lugar de la capacitación: IE Viboral Rural.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

TALLER PADRES DE FAMILIA 1 y 2: "SALUD VISUAL Y AUDITIVA" Y "COME BIEN, CAMBIA TU PLATO, VIVE MEJOR"

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

a) Objetivo principal:

Brindar información a los padres de familia participantes de la estrategia de Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre, de la línea No transmisible, sobre generalidades de la temática Crece fuerte, come sano, según directrices de la Dirección Territorial de Salud de Caldas PIC 2025.

b) Objetivos específicos:

- Brindar información sobre cuidados de la salud visual, actividades cotidianas que pueden afectar la visión, sustancias que pueden afectar los ojos, exposición a pantallas, cuidados en práctica deportiva y salud visual.
- Socializar las generalidades en prevención de problemas visuales, defectos de refracción, principales lesiones oculares, síntomas y cuidados ante lesión ocular.
- Cuidados de la salud auditiva, hábitos y cuidados del oído y audición, protección del ruido, identificación de lesiones auditivas, señales de pérdida de audición en niños.
- Reconocer por parte de los participantes la definición de alimentación saludable e Importancia de la alimentación saludable.
- Brindar información en generalidades del plato saludable, la pirámide nutricional/Grupos de alimentos.
- Brindar información en lectura de etiquetas de los empaques. Propuesta de una lonchera saludable.
- Dar a conocer los consejos generales para una buena alimentación: Hábitos de

alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar -hablar sobre reducción de consumo de azúcares).
- Dar a conocer las consecuencias de una alimentación poco saludable (enfermedades de riesgo cardiometabólico).

3. CURSO DE VIDA

Adultez , Vejez

4. METODOLOGIA

PRIMER MOMENTO: Se realizara la presentación del profesional de enfermería encargado, el enfermero Carlos Andrés Valencia Garcés, a los participantes de la estrategia "Veo bien, escucho claro, sonrío siempre", dando agradecimientos por la asistencia y el compromiso de la actividad a ejecutar a los docentes y administrativos de la institución educativa, se dará a conocer la temática de la actividad, los objetivos generales y la dinámica a desarrollar durante el transcurso del taller. **Tiempo**: 10 minutos.

SEGUNDO MOMENTO: Se realizó socialización de la temática, mecanización de contenidos según indicaciones de la DTSC; con el apoyo de presentación en formato PPT proyectado por apoyo audiovisual y material educativo entregado, Teniendo en cuenta los siguientes elementos: Cuidados de la salud visual, Actividades cotidianas que pueden afectar la visión, Sustancias que pueden afectar los ojos, exposición a pantallas, Práctica deportiva y salud visual, Prevención de problemas visuales, defectos de refracción, principales lesiones oculares, síntomas y cuidados ante lesión ocular, Cuidados de la salud auditiva, hábitos y cuidados del oído y audición, protección del ruido, identificación de lesiones auditivas, señales de pérdida de audición en niños. Definición de alimentación saludable, Importancia de la alimentación saludable, Enseñar el plato saludable, Enseñar la pirámide nutricional/Grupos de alimentos, Lectura de etiquetas de los empaques, Consejos para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar (hablar sobre reducción de consumo de azúcares). • Consecuencias de una alimentación poco saludable (enfermedades de riesgo cardiometabólico). **VER ANEXO N1 PRESENTACION PPT.** Se resolvieron dudas surgidas según dinámica de la actividad desarrollada. Teniendo en cuenta el Marco Teórico descrito en la sección **TEMA Y DESARROLLO DE LOS TEMAS**. **Tiempo**: 90 minutos.

TERCER MOMENTO: al finalizar se resolverán dudas o preguntas relacionadas al tema, dando cierre de la sección y agradecimientos por la participación, a los menores participantes, docentes y directivos facilitadores del proceso. **Tiempo**:20 minutos.

Temas:

- Cuidados de la salud visual
- Actividades cotidianas que pueden afectar la visión
- Sustancias que pueden afectar los ojos, exposición a pantallas
- Práctica deportiva y salud visual
- Prevención de problemas visuales, defectos de refracción, principales lesiones

oculares, síntomas y cuidados ante lesión ocular
- Cuidados de la salud auditiva, hábitos y cuidados del oído y audición, protección del ruido, identificación de lesiones auditivas, señales de pérdida de audición en niños.
- Definición de alimentación saludable
- Enseñar la pirámide nutricional/Grupos de alimentos
- Lectura de etiquetas de los empaques
- Diseño de un plato saludable
- Propuesta de una lonchera saludable
- Consejos para una buena alimentación: Hábitos de alimentación saludables / Alimentos que se deben evitar (Hablar de reducción de consumo de azúcares).
- Consecuencias de una alimentación poco saludable (enfermedades de riesgo cardiometabólico).

Desarrollo de los temas:

MARCO TEORICO

CUIDADOS DE LA SALUD VISUAL

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR NUESTRA SALUD VISUAL?

Los ojos son nuestra ventana al mundo. Con ellos apreciamos la realidad que nos rodea y son fundamentales para el aprendizaje y el conocimiento de la misma. El 80% de la información que recibe nuestro cerebro es visual.

Día a día exponemos nuestros ojos a numerosos factores como la contaminación, los virus, las bacterias, los dispositivos electrónicos, el estrés y el cansancio, que pueden convertirse en factores de riesgo.

Esto es así desde hace millones de años. Somos herederos de procesos evolutivos en los que la vista se ha consolidado como el sentido más importante para el género humano, quizá desde que nos pusimos de pie y caminamos erguidos. Ninguno de los sentidos restantes ha tenido tanta influencia en nuestro desarrollo.

Según un reciente estudio del Instituto Max Plank, la mitad de las funciones cerebrales se dedican al procesamiento visual. No sólo de las imágenes que diariamente captamos, sino también de las sensaciones y las emociones asociadas a ellas. Si bien en otros momentos de la evolución fuimos más dependientes de sentidos como el olfato o el oído, en la actualidad casi todas nuestras acciones y experiencias están determinadas por la vista. De hecho, la cultura en la que estamos inmersos tiene un fuerte predominio de este sentido sobre los otros.

De modo que la salud visual no es un asunto menor. Día a día exponemos nuestros ojos a numerosos factores como la contaminación, los virus, las bacterias, los dispositivos electrónicos, el estrés y el cansancio, entre otros, que pueden convertirse en factores de

riesgo si no les prestamos la atención que se merecen.

- **ACTIVIDADES COTIDIANAS QUE PUEDEN AFECTAR LA VISIÓN**

Los ojos no sólo son de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, sino también de los más sensibles y delicados. Cualquier factor externo o lesión puede afectarlos de forma directa y causarnos graves perjuicios. De hecho, a diferencia de otros órganos del cuerpo, están menos protegidos y por tanto más expuestos a cualquier lesión o a las enfermedades que afectan a nuestra salud visual. Su mecanismo de defensa natural es mínimo, si tenemos en cuenta la gran cantidad de agentes externos a los que diariamente se exponen, como por ejemplo el sol, el aire, la contaminación, el frío, el calor o el cloro, entre muchos otros.
En el trabajo, en el colegio o incluso en los ratos de ocio es necesario tener en cuenta una serie de cuidados para evitar, no sólo lesiones inmediatas que podamos sufrir, sino también prevenir la aparición de enfermedades.

LAS ACTIVIDADES LABORALES Y EDUCATIVAS EN RELACION CON LA EXPOSICION DE LOS OJOS

El riesgo visual no es el mismo en todos los casos. Hay trabajos que puede entrañar un mayor peligro para nuestros ojos y, por ello, es necesario tomar las precauciones pertinentes.

Según los especialistas en salud visual, labores como la carpintería, la construcción, la minería, la reparación de automóviles, la fontanería, la soldadura y otras en las que se empleen sustancias químicas implican mayores riesgos para nuestros ojos.
Sin embargo, nadie está exento de sufrir lesiones. Todos los trabajos, por sencillos que parezcan, nos exponen a problemas visuales. Esto nos obliga a que tomemos nota de algunas recomendaciones, como por ejemplo:

- Trabaja con buena iluminación. Un primer factor a tener en cuenta para cuidar nuestra salud visual en el trabajo es la iluminación. El sitio en el que nos encontremos debe tener unas entradas de luz adecuadas o, en su defecto, una luz artificial que nos permita desarrollar nuestras labores sin problemas. Si lo tuyo es estar en un despacho, recuerda que la luz debe provenir del lado opuesto al que escribes y estar por encima de la altura de la cabeza.
- Regula el tiempo que pasas delante del ordenador. Los ordenadores, los móviles y otros dispositivos electrónicos son ahora mismo causantes de muchas enfermedades visuales. Aprende a regular su uso y toma las medidas protectoras que creas necesarias.
- Por ejemplo, descansa tus ojos cada hora y evita poner la pantalla del ordenador cerca de la ventana o a contraluz, dos hábitos que pueden generar sequedad ocular. Y si es preciso, utiliza lentes especiales para las pantallas.
- No te expongas al sol intenso. Si tu trabajo se realiza en exteriores, evita exponerte a condiciones atmosféricas adversas, como por ejemplo el sol intenso,

la lluvia o la nieve. En función de lo que hagas, protege tus ojos con gafas, caretas u otros elementos protectores.

- **SUSTANCIAS QUE PUEDEN AFECTAR LOS OJOS, EXPOSICIÓN A PANTALLAS**

SUSTANCIAS Y LÍQUIDOS QUE PUEDEN AFECTAR LOS OJOS

Bien sea en el trabajo o en casa o realizando otras acciones cotidianas, nuestros ojos están expuestos a múltiples sustancias que pueden provocarnos serias lesiones. Las más comunes son**:**

- Blanqueadores de uso doméstico. Al hacer la limpieza debes tener especial cuidado con la lejía, los blanqueadores, los friegasuelos y otros productos cuya composición supongan un riesgo alto para nuestros ojos. Es importante saber emplearlos y utilizar herramientas adicionales, como por ejemplo guantes para las manos o incluso caretas y gafas. Además, es esencial no frotarnos los ojos mientras estemos realizando estas rutinas de limpieza.
- Salpicadura de aceite. Las quemaduras con aceite de cocina no sólo afectan a la piel, sino también a los ojos. Es importante mantenerse a cierta distancia del fuego y evitar que las gotas que salten desde la sartén alcancen la cara.
- Rizadores de pestañas y otros cosméticos. Un mal empleo de rizadores de pestañas y de otros productos cosméticos puede ser la causa de problemas visuales graves. Se recomienda un uso moderado y cuidadoso de los mismos; también se puede valorar la posibilidad de adquirir productos de cosmética natural, los cuales disminuyen el riesgo de sufrir lesiones.
- Fluidos industriales. Algunas fábricas y plantas de producción hacen uso de productos químicos potencialmente peligrosos para la salud visual de quienes trabajan en ellas.
- Cuando el trato con estas sustancias (gasolina, disolventes, ácidos, etc.) es cotidiano, se deben tomar las medidas de protección pertinentes.
- Alcohol, refrescos y otras bebidas. Son productos con los que tenemos contacto diario. Conviene consumirlos de forma correcta y evitar por todos los medios que alcancen la zona de los ojos.
- Champú, gel de baño y jabón. Otro momento del día en el que podemos sufrir daños en nuestros ojos es en la ducha, pues allí empleamos productos como el champú, el gel de baño o el jabón. Las recomendaciones en este sentido pasan por aplicarlos cuidadosamente y evitar que alcancen el rostro y, sobre todo, la vista. Es importante enjuagar bien los ojos para evitar que estos productos entren en contacto directo con ellos.

TELÉFONOS, TABLETAS Y PANTALLAS DE ORDENADOR

Muchas personas pasan buena parte del día (hasta 8 horas o más) frente a aparatos

digitales por cuestiones de trabajo o de ocio. No se trata de que estos aparatos sean perjudiciales en sí mismos. Es el exceso de horas que pasamos delante de ellos lo que supone un riesgo para nuestra salud visual. Las pantallas emiten una alta cantidad de luz ultravioleta que puede provocar molestias a largo plazo, por lo cual es necesario neutralizar sus efectos siguiendo consejos como:

- Mantener una distancia prudente con la pantalla. La distancia media es la ideal para interactuar con cualquiera de estos dispositivos. Aunque este valor depende de cada aparato, lo cierto es que no debemos perder nunca la nitidez de los contenidos que apreciamos, es decir, elementos como el color y las formas. De esta manera evitaremos la fatiga visual y el envejecimiento ocular precoz.
- Ajustar la iluminación de los dispositivos. También es importante que la luz de cada dispositivo sea la ideal para la lectura de contenidos o cualquiera que sea la labor que desarrollemos cuando entramos en contacto con ellos. No debe ser ni mucha como para que nos encandile ni poca como para esforzarnos más de lo recomendable. El objetivo es buscar el equilibrio entre los reflejos del ambiente en el que nos encontramos y la luz natural. Utilizar gafas o lentes especiales para pantallas. Si pasas muchas horas delante de cualquier dispositivo digital, es importante que uses gafas o lentes especiales. No importa que no tengas miopía, hipermetropía o cualquier otro defecto visual; el objetivo es proteger tus ojos de la luz que emiten las pantallas.
- Hacer descansos regulares. También te recomendamos que hagas pausas regulares durante tu rutina de trabajo, por ejemplo cada hora. Incluso, algunos especialistas recomiendan salir de vez en cuando a un ambiente natural, pues la luz del día reduce el impacto de los rayos artificiales de las pantallas en nuestros ojos y equilibra las funciones cardiacas.

LA LECTURA (EN PAPEL O DIGITAL)

Otra de las actividades diarias que puede ocasionarnos lesiones en los ojos es la lectura, bien sea la de libros convencionales o a través de ebooks o tabletas. No importa si leemos por hábito o porque forma parte de nuestras actividades laborales o académicas, pero lo cierto es que siempre debemos tomar precauciones para no poner en riesgo nuestra salud visual.

Esta no es, desde luego, una preocupación nueva. Tradicionalmente se nos ha alertado de los riesgos que supone no cuidar nuestros ojos mientras leemos. Sin embargo, la aparición de los dispositivos electrónicos ha provocado que estas recomendaciones sean cada vez más habituales. Veamos algunos consejos al respecto:

Distancia con el libro o dispositivo. Si eres lector de libros en papel, lo más recomendable es que la distancia entre el libro y tus ojos sea la misma que la longitud de tu antebrazo; es lo que se denomina distancia media. Pero si, por el contrario, eres de los que prefiere los dispositivos digitales, guarda entre 30 y 45 centímetros de distancia con la pantalla.

Elige un tamaño de letra adecuado. Los libros con letra pequeña exigen un mayor esfuerzo. Busca una versión en la que la tipografía sea la adecuada y no te produzca irritación ni fatiga visual. En cuanto a los dispositivos, basta con que gradúes el nivel de la letra a tu gusto y comodidad.

Luz lateral y sin reflejos. Si usas los dispositivos digitales, conviene que gradúes la pantalla de tal forma que la luz sea lateral y se extienda de manera uniforme al resto de las zonas iluminadas. Además, asegúrate de que la pantalla no emita reflejos del entorno donde estés.

No importa si leemos por hábito o porque forma parte de nuestras actividades laborales o académicas. Lo cierto es que siempre debemos tomar precauciones para no poner en riesgo nuestra salud visual.

Aplicaciones móviles de protección. Si usas ebooks y tabletas para leer, puedes recurrir a diversas aplicaciones digitales que te ayudan a regular el nivel de luz y la calidad de la imagen. Lux Lite, Twilight, Screen Filter o Nocturno son algunas de las más conocidas en el mercado.

- **PRÁCTICA DEPORTIVA Y SALUD VISUAL**

Solemos creer que las únicas lesiones de las prácticas deportivas son los esguinces, las roturas de ligamento o los problemas musculares. Sin embargo, las lesiones en los ojos también son una causa importante de las bajas deportivas.

Según los especialistas, cada año se presentan cerca de 42.000 lesiones oculares que se derivan de la falta de cuidados durante el ejercicio deportivo, especialmente aquellos que se caracterizan por el uso de la fuerza, el contacto personal o la sobreexposición al sol y a los deslumbramientos.

También son frecuentes las lesiones causadas por golpes, traumatismos, cortaduras o rasguños. Cada deporte exige una serie de protectores oculares. En cualquier caso, se recomienda de manera genérica tener en cuenta recomendaciones como:

- Si te ejercitas al aire libre, usa gafas de filtro tipo 4. El filtro 4 es el que más frena los rayos UV cuando la práctica deportiva exige permanecer varias horas al día al aire libre o en condiciones climáticas adversas. Estas gafas deben ser livianas, no interferir en el campo visual ni afectar el rendimiento.
- Gafas protectoras para el agua. La natación, el waterpolo, el surf y todos aquellos deportes que supongan el contacto directo con el agua, bien sea salada o dulce, exigen el uso de gafas especializadas. Lo mismo si vas a la playa en el verano o si tomas clases de natación en tus ratos libres.
- Lentes de contacto: mayor comodidad. En algunos deportes, por ejemplo el boxeo, las gafas no se recomiendan porque suponen una desventaja o una limitación.

En esos casos, lo más recomendable es usar lentes de contacto, que tienen la ventaja de ser imperceptibles a la vista y no se llevan puestas de la misma manera que las gafas; simplemente se integran en los ojos.

- **PREVENCIÓN DE PROBLEMAS VISUALES, DEFECTOS DE REFRACCIÓN, PRINCIPALES LESIONES OCULARES, SÍNTOMAS Y CUIDADOS ANTE LESIÓN OCULAR**

OJO CON TUS OJOS: ¿CÓMO PREVENIR PROBLEMAS VISUALES?

Al margen de estas recomendaciones puntuales para el cuidado de los ojos durante la realización de actividades cotidianas, tanto en el trabajo como en nuestra casa, también podemos llevar a cabo un conjunto de cuidados generales.

Recomendaciones generales para el cuidado de la vista

- **Consume nutrientes esenciales para la vista**. Lleva una dieta sana y rica en nutrientes que favorezcan la vista. Por ejemplo, puedes incluir productos con alto contenido de vitaminas A y C y minerales como el magnesio, que ayudan al buen funcionamiento de las células del sentido de la vista.
- **Hidrata permanentemente tus ojos.** Asegúrate de que tus ojos están bien hidratados al empezar el día. Las lágrimas artificiales son un producto que nos puede ayudar en ese sentido, siempre y cuando hayan sido recetadas por tu oftalmólogo. Recuerda: no todas las lágrimas sirven en todos los casos.
- **Protégete del sol en cualquier época del año.** No importa que el verano se haya ido. Debes seguir protegiéndote de los rayos solares, incluso en otoño e invierno, que son los meses más fríos del año. De hecho, en el mercado puedes encontrar gafas especiales para estas temporadas.
- **Visita a tu oftalmólogo regularmente.** No olvides visitar a tu oftalmólogo por lo menos dos veces al año. Mucha gente no lo hace y sólo acude a la consulta cuando los problemas visuales se han agravado.
- **Hacer ejercicio dos o tres veces a la semana.** El ejercicio, especialmente el que pone a prueba tu capacidad cardiovascular, tiene efectos beneficiosos para tu salud visual. Al mejorar la circulación, ayuda a que la sangre que llega a los ojos sea de mejor calidad. Además, la práctica en sí misma retrasa los efectos del envejecimiento, con lo cual reduce el riesgo de sufrir enfermedades visuales típicas de la madurez y la vejez y otras que a largo plazo pueden afectar al sentido de la vista, como por ejemplo la diabetes.
- La salud visual es algo que nos exige atención y disciplina. Ahora ya conoces algunas de las recomendaciones básicas para el cuidado de nuestros ojos; puedes aplicarlas ya sea en cualquiera de las actividades que hemos mencionado o de manera genérica. Sea como sea, empieza ahora. Tus ojos te lo agradecerán toda la vida.

DEFECTOS REFRACTIVOS Y ESTRATEGIA VEO BIEN APRENDO BIEN: ¿QUE SON

LOS DEFECTOS REFRACTIVOS Y COMO SE MANIFIESTAN?

Los defectos de refracción o ametropías son todas aquellas situaciones en las que por mal funcionamiento óptico, el ojo no es capaz de proporcionar una buena imagen, esto conlleva a la disminución de la agudeza visual y en muchos casos a la baja visión, los defectos refractivos son considerados como prioridad de abordaje por su alta carga de morbilidad en especial en la población escolar y porque de detectarse de forma oportuna pueden ser tratados y manejados logrando un alta probabilidad de prevenir ceguera.
Los síntomas principales de los errores refractivos son la visión borrosa, picazón, sensación de tensión en los ojos y, ocasionalmente, dolor de cabeza, estos últimos provocados por un sobre esfuerzo continuado. Estos síntomas suelen desaparecer al corregir el defecto, ya sea con anteojos, lentes de contacto o por cirugía.

Los defectos refractivos son:

Miopía: La miopía es, la ametropía más conocida, simplemente porque es la que se presenta con más frecuencia. Cuando una persona es miope ve mal de lejos aunque de cerca vea perfectamente. Son varias las causas que en forma aislada o combinada determinan que un ojo sea miope. Puede estar causada porque el globo del ojo es excesivamente alargado o porque el cristalino (la lente que se encuentra en el ojo) tiene una distancia focal demasiado corta. La miopía, generalmente, se desarrolla en la época escolar y se suele estabilizar hacia los 20 años. Hasta entonces puede desarrollarse muy rápidamente y requerir frecuentes cambios de graduación de las gafas o lentillas. Afecta por igual a los hombres y a las mujeres y hay una clara predisposición familiar.

Hipermetropía: En la hipermetropía, el ojo es habitualmente más corto de lo normal (al contrario que en la miopía). Esto hace que los objetos que están cerca no puedan ser enfocados sobre la retina, sino por detrás de él. También puede ser causada por córneas demasiado planas o por cristalinos muy delgados, pero esto, al igual que en la miopía, es mucho menos frecuente. Todos los niños al nacer tienden a ser hipermétropes en mayor o menor grado.

Cuando el ojo va creciendo y se hace más largo, la hipermetropía desciende o desaparece. A pesar de la hipermetropía, habitualmente los niños suelen ver con claridad tanto los objetos que están lejos como los que están cerca, gracias a la gran potencia de enfocar que tiene el cristalino joven.
A veces, la hipermetropía en los niños se asocia a cierto grado de estrabismo (desviación de los ojos) por un desajuste de los músculos oculares, que han de realizar constantes esfuerzos para enfocar los objetos que están cerca. Son frecuentes los dolores de cabeza, los ojos rojos y la falta de interés por la lectura. Es imprescindible corregir en los niños las hipermetropías al igual que cualquier otro defecto refractivo, que sea capaz de provocar disminución en la visión, por pequeña que sea.

Astigmatismo: Para una visión normal y no distorsionada, la córnea debe ser lisa y con una curvatura parecida en todas las direcciones. Las personas con astigmatismo tienen

una córnea más curvada en una dirección que en otra. El astigmatismo provoca, en general, visión borrosa o distorsionada para los objetos situados a una cierta distancia. Podríamos compararla a las imágenes que aparecen en aquellos espejos en que las personas se ven muy altas, muy bajas o muy delgadas. El astigmatismo es generalmente hereditario y se presenta en edades muy tempranas. No suele modificarse a lo largo de la vida. En general los astigmatismos son leves y no siempre requieren corrección. Otras veces, el astigmatismo corneal puede ser consecuencia de una cirugía anterior (cirugía de cataratas o trasplante de córnea).

Ambliopía: La ambliopía puede ser definida como la reducción unilateral o bilateral de la agudeza visual mejor corregida, no atribuible en su totalidad, a anomalías estructurales del ojo, o de la vía visual posterior. Esta condición puede ser evitada o revertida si se detecta a tiempo o se interviene de manera adecuada. Es decir, a menor edad de inicio del tratamiento, mejor resultado funcional. El periodo crítico de desarrollo visual es hasta los cuatro meses de edad, razón fundamental para buscar un diagnóstico y manejo temprano, puesto que el pronóstico empeora con el tiempo.
Debido a que la ambliopía es una condición fácil de detectar, que puede ser tratada durante el periodo crítico del desarrollo, y que de no hacerlo implica mayor riesgo de ceguera, con sus respectivas consecuencias y complicaciones personales y laborales, es importante contar con programas de detección y seguimiento desde el nacimiento y durante el periodo de plasticidad del sistema visual.

¿CUAL ES EL TRATAMIENTO INDICADO PARA LOS DEFECTOS DE REFRACCION?: El criterio de corrección de grados moderados y altos, se inicia con la prescripción de métodos no invasivos (anteojos y lentes de contacto), como una excelente opción correctiva, lo anterior siempre y cuando exista tolerancia de la prescripción. Cuando existen grados elevados de defectos de refracción, se sugiere un manejo quirúrgico, especialmente si existe rechazo a los lentes de contacto, o anteojos por su grosor excesivo o peso, en este caso la cirugía refractiva es el método correctivo de primera elección.

¿QUE ES UNA LESION OCULAR?: Se entiende por lesión ocular cualquier accidente que haya causado un daño o traumatismo en los ojos. En términos generales, estos accidentes pueden producirse tanto de forma física (golpes, puñetazos, elementos proyectados sobre el ojo, etc.), como de forma química (cuando una sustancia abrasiva entra en contacto con el ojo).
Hay que tener en cuenta que una lesión ocular es una situación grave, incluso cuando no se aprecian claramente síntomas después de que se produzca. En algunos casos, ciertas lesiones pueden devenir en daños posteriores (como, por ejemplo, un DESPRENDIMIENTO DE RETINA). Debido a esto, si se ha sufrido una lesión ocular, ya sea física o química, se debe acudir de manera inmediata a urgencias para que un médico pueda examinar el ojo del paciente y descartar cualquier tipo de lesión de mayor gravedad que las que se puedan observar a simple vista.

¿CUALES SON LOS SINTOMAS MÁS COMUNES?

Aunque haya consecuencias que no se puedan apreciar directamente después de una lesión ocular, existen algunos síntomas que nos pueden indicar que la lesión es grave y que requiere atención sanitaria inmediata.
Los más comunes son los siguientes:

- Dolor constante en el ojo u ojos donde se ha producido la lesión.
- Dificultad para abrir los ojos.
- Dificultad para ver o visión borrosa.
- La pupila presenta un aspecto o tamaño diferente al habitual.
- Presencia de sangre en la pupila del ojo.
- Heridas o desgarros en el párpado.
- Un ojo no se mueve de la misma forma que el otro.
- Un ojo está más fuera de la órbita que el otro.
- Presencia de algún cuerpo extraño en el ojo que el párpado y las lágrimas no consiguen expulsar.

¿QUE CUIDADOS SE DEBEN TENER ANTE UNA LESION OCULAR?

Aunque después de las lesiones oculares se deberá acudir inmediatamente a urgencias para que un médico pueda examinar al paciente, también existen una serie de consejos y recomendaciones de primeros auxilios que se deben contemplar en estas situaciones.

- No frotar el ojo. Al frotar el ojo se podría dañar todavía más la superficie ocular si hubiera quedado alojado en su interior algún cuerpo extraño (arenilla, partículas de otros materiales, etc.).
- Parpadear para limpiarlo: Lo primero que se deberá hacer será intentar parpadear con naturalidad para que sea el propio párpado y la lágrima del ojo la que intente limpiar y expulsar cualquier cuerpo extraño que haya podido quedar alojado en el ojo.
- Limpiar el ojo con agua pura o con una solución salina apta para ser aplicada por vía oftálmica. Para limpiar el ojo se deberán aplicar alguna de estas dos soluciones, especialmente si se trata de una lesión química que se haya producido con una sustancia abrasiva. En ningún caso se deberá intentar limpiar el ojo con objetos punzantes o sólidos que puedan dañarlo todavía más.
- No ejercer presión sobre el ojo: No se debe ejercer ningún tipo de presión sobre el ojo, ya que esto podría ser perjudicial en el caso de una lesión grave.
- No aplicar ungüentos u otras sustancias en el ojo. Salvo que lo haya recomendado expresamente un médico, se debe evitar aplicar cualquier tipo de sustancia sobre el ojo.
- No forzar la salida de los objetos incrustados. En el caso de que se identifique algún objeto incrustado en el ojo, no se deberá manipular, sino acudir a urgencias para que sea en el hospital donde se proceda a su extracción por parte del personal sanitario.
- Acudir a urgencias. Después de haber puesto en práctica el resto de recomendaciones, se deberá acudir a urgencias para que un médico pueda evaluar

el estado del paciente (tanto si se aprecian síntomas a simple vista como si no).

- **CUIDADOS DE LA SALUD AUDITIVA, HÁBITOS Y CUIDADOS DEL OÍDO Y AUDICIÓN, PROTECCIÓN DEL RUIDO, IDENTIFICACIÓN DE LESIONES AUDITIVAS, SEÑALES DE PÉRDIDA DE AUDICIÓN EN NIÑOS.**

HÁBITOS Y CUIDADOS DEL OÍDO Y LA AUDICIÓN: El sentido del oído hace parte de la salud integral te permite escuchar todo lo que se encuentra a tu alrededor y te ayuda a mantener el equilibrio corporal. Por ello, debes poner en práctica los siguientes cuidados básicos.

CONDUCTAS PROTECTORAS Y MEDIDAS PREVENTIVAS: Mantener hábitos de higiene personal, baño corporal diario y lavado de manos, alimentación saludable y buena nutrición, actividad física y deporte.

PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN Y DE AUTOCUIDADO A LO LARGO DE LA VIDA

Qué No debes hacer

- Introducir objetos extraños ni bastoncillos en el conducto auditivo externo
- Intentar extraer los tapones de cera, acude al especialista
- Sugerir o recomendar remedios caseros
- Hacer duchas o irrigaciones en el oído
- Aplicar sustancias en el oído sin prescripción médica
- Utilizar reblandecedores de cerumen sin indicación de un profesional, estas medidas resecan la superficie de las células del conducto auditivo externo; eliminan el cerumen, pero también su capacidad protectora y antibacteriana.
- Aplicar agua oxigenada sin necesidad Extraer el agua del oído golpeando la cabeza
- Sumergirse o nadar en aguas contaminadas
- Poner gotas de leche materna u otras sustancias dentro del oído, es peligroso, causan infección severa y no quita el dolor de oído.
- Destapar los oídos soplando o tapando las fosas nasales, porque se obstruye la trompa de Eustaquio.
- Cuanto sientas algún tipo de secreción o sangrado visita a tu otorrinolaringólogo y evita auto medicarte o ingerir cualquier medicamento recomendado
- No te exponga a ruidos de alta intensidad
- Ante la presencia de un cuerpo extraño en el oído no intentes sacarlo.

Qué SI Puedes hacer

- Extraer el agua del oído halando la oreja hacia abajo y afuera y dar fuertes saltos repetitivos en un solo pie.
- Ante la presencia de ruptura de tímpano o de otitis externa evite que le entre agua al oído, cúbralo con un algodón y vaselina entes de entrar a la ducha
- Destaparse los oídos bostezando abriendo y cerrando la boca exageradamente como cuando tiene mucha hambre.

- Evite la exposición constante a ruidos fuertes o continuos
- Trata de permanecer lo más alejado posible de detonaciones, explosiones y modula el volumen del sonido de bocinas, micrófonos y audífonos. Si es necesario utiliza tapones para amortiguar el ruido y proteger al oído.
- Ante la presencia de un cuerpo extraño acuda al servicio médico o aun profesional experto
- Ante la presencia de dolor, secreción, inflamación, resfriado común y otras afecciones respiratorias visita a tú médico o especialista del oído para evitar complicaciones auditivas, ya que la propia anatomía favorece las infecciones en el oído medio, sobre todo en los niños.
- Evita las contusiones en la cabeza y el oído. Si practicas algún deporte de contacto, toma las precauciones recomendadas para evitar daños, como algún equipo especial.
- Antes de someterte a cualquier cirugía otológica, consulta a dos médicos diferentes (opiniones o conceptos distintos) y la mejor opción de comunicación ofrecida.

Evaluación de la Agudeza auditiva y de la comunicación efectiva

- Favorecer el desarrollo normal del lenguaje y adquisición de la primera lengua en la primera infancia a través de estimulación adecuada, juegos rimas y canciones en diferentes entornos y programas sociales.
- Detección Temprana: Lleva a los niños a la valoración de la agudeza auditiva este examen se hace desde el nacimiento y debe repetirse cada año como mínimo hasta los 12 años (aplicación de instrumento VALE)
- Busca información sobre las rutas de acceso a servicios de salud auditiva y comunicativa y servicios de detección temprana o programas de conservación auditiva si trabajas en ambiente ruidoso para que te chequeen la audición cada año.
- Informa a las autoridades competentes si tienes problemas con la atención y prestación de servicios para la salud auditiva.

AMOR POR EL SILENCIO PROTÉJASE DEL RUIDO

- Es esencial que los músicos usen protección de oídos.
- Cuando usan auriculares estéreo o escuchan música amplificada en un lugar cerrado como un automóvil, se recomienda reducir el volumen y pedir a los demás que hagan lo mismo. Si el sonido de un auricular puede escucharse por otros a un metro, el volumen es demasiado alto.
- Muchos equipos recreativos, juguetes para niños, artefactos del hogar, y herramientas eléctricas cuentan dentro de sus manuales de uso con especificaciones de ruido. Es recomendable elegir los modelos más silenciosos, especialmente para equipos que se usan a menudo o cerca de los oídos como los secadores de cabello.
- Evitar juguetes para niños que producen altos niveles de ruido. Esto es muy importante, dado que los niños a menudo utilizan los juguetes cerca de sus oídos, lo cual los expone a una amenaza adicional para el daño de audición.
- No ubicarse cerca de parlantes en eventos públicos como conciertos, festivales y

espectáculos deportivos.
- Evitar el uso o cercanía con elementos productores de ruido, como petardos (mechas de tejo) y "vuvuzelas".
- Si se sospecha pérdida de audición, es necesario consultar a un médico o especialista en oído. La detección temprana puede evitar un daño grave así como los consiguientes desórdenes del habla en niños.
- Afortunadamente hoy existe una creciente toma de conciencia respecto a los peligros de pérdida de audición inducida por ruido para niños y adolescentes. El excesivo ruido puede afectar la audición, el desarrollo del lenguaje, la capacidad para aprender y las interacciones sociales del niño.
- El Proyecto Decibeles Peligrosos es una campaña de salud pública diseñada para reducir la incidencia y prevalencia de la Pérdida de Audición
- Inducida por Ruido (NIHL, su sigla en inglés) y el zumbido de oídos promoviendo el conocimiento, las actitudes y conductas de niños en edad escolar.

¿QUÉ SE DEBE EVITAR?
- Pitar cuando se conduce un vehículo. Hacerlo sólo en caso de emergencia. Las bocinas y cornetas deben ser usadas sólo como medida de prevención de accidentes.
- Introducir objetos extraños o bastoncillos ("copitos") en el conducto auditivo externo.
- Intentar extraer los tapones de cera. Si se requiere, se debe acudir al especialista.
- Sobrepasar un cuarto del dial en el volumen de los reproductores de sonido o los teléfonos celulares.
- Aplicar remedios caseros en los oídos.
- Hacer duchas o irrigaciones en el oído.
- Aplicar sustancias sin prescripción médica.
- Utilizar reblandecedores de cerumen (cera) sin indicación de un profesional.
- Estos productos resecan la superficie de las células del conducto auditivo externo y aunque sí eliminan el cerumen, también reducen la capacidad protectora y antibacteriana dentro del oído.
- Aplicar agua oxigenada.
- Extraer el agua del oído golpeando la cabeza.
- Sumergirse o nadar en aguas contaminadas
- Poner gotas de leche materna u otras sustancias dentro del oído. Esto causa una infección severa y no elimina el dolor de oído.
- Destapar los oídos soplando o tapando las fosas nasales. Así se obstruye la trompa de Eustaquio.

10 señales de pérdida de la audición En Niños
- El niño oye bien la mayor parte del tiempo, pero en otras ocasiones no responde.
- Quiere subir el volumen de la televisión más que los demás miembros de la familia.
- Dice: "¿qué?" con demasiada frecuencia.
- El niño dirige uno de sus oídos hacia delante para escuchar, o se queja de que solo puede oír con su oído bueno.

- Baja su rendimiento escolar, o el profesor se da cuenta de que no escucha ni responde en clase como los demás niños.
- El niño se queja de que no escucha. Parece obvio, pero muchos padres asumen que el niño simplemente no está prestando atención cuando en realidad se puede tratar de una pérdida de audición no diagnosticada.
- Parece que el niño no presta atención.
- Comienza a hablar más alto que antes.
- El niño le mira con intensidad cuando usted habla, como si estuviera concentrado, lo que puede indicar que está pendiente de signos visuales para interpretar el habla.
- Si tiene la sensación de que algo no va bien, pero no está seguro del motivo, no lo deje estar. Acuda al médico para que le remita al especialista y disipar así sus dudas.

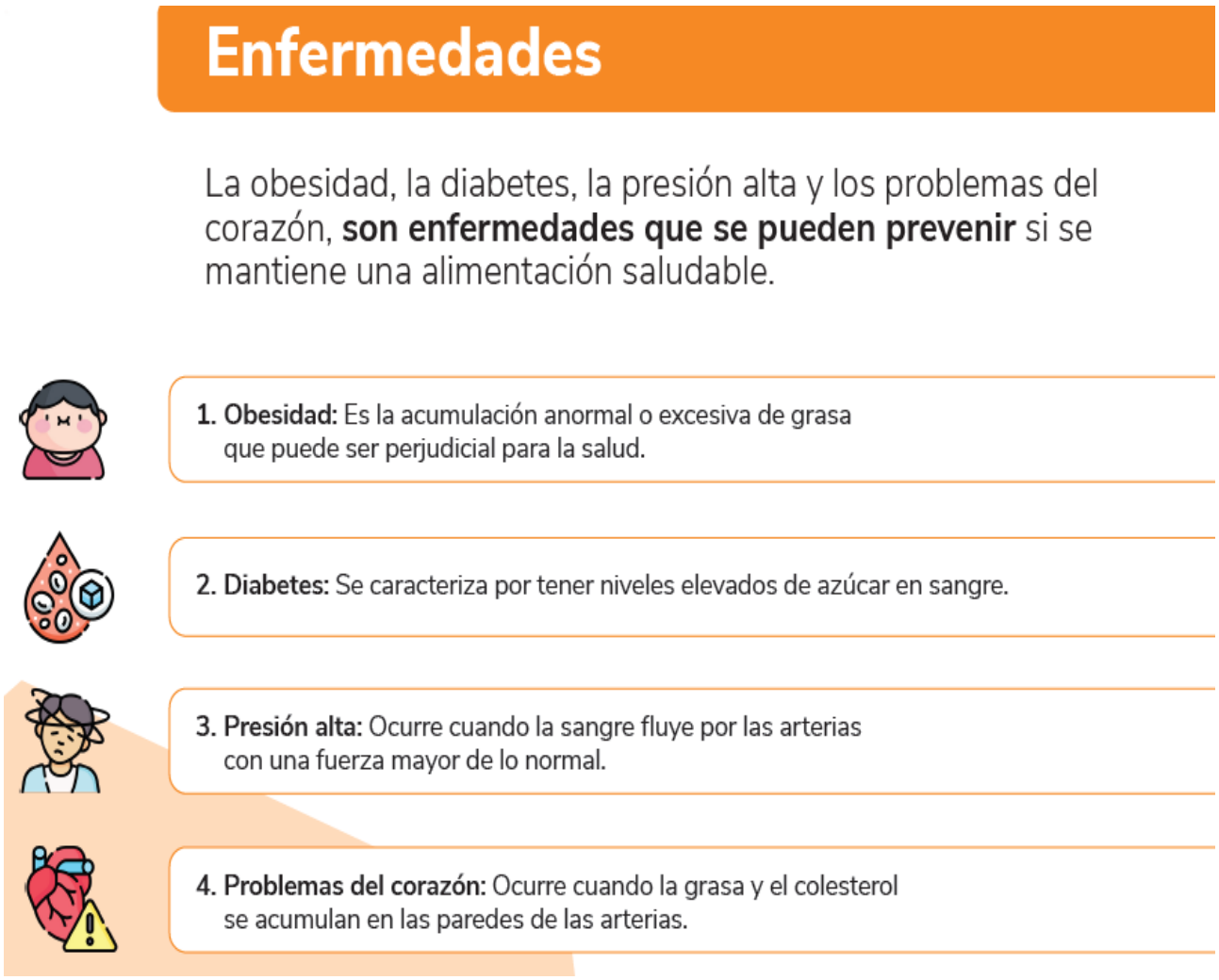
- **DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Es aquella que nos ayuda a mantener un óptimo estado de salud y a realizar las actividades de la vida diaria. Debe ser completa, equilibrada, suficiente, inocua y aceptable culturalmente. La alimentación saludable debe ser suficiente, variada, completa, equilibrada, adecuada e inocua; sus determinantes son la variedad, la cantidad y la calidad de los alimentos.

- **IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

El objetivo e importancia de la alimentación saludable es prevenir la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles, las deficiencias de micronutrientes y la talla baja, su eje central es incentivar el consumo de una alimentación densa en nutrientes y desarrollar una actividad física para lograr el equilibrio energético.





- **ENSEÑAR EL PLATO SALUDABLE - ENSEÑAR LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL/GRUPOS DE ALIMENTOS**

El marco teórico y guía educativa, en la educación en educación nutricional comunitaria, se toma como referente el programa PASEA (programa de aprendizaje, saludable, ejercicio, espacios libres de humo y alimentación sana y autocuidado de la salud), establecidas y contenidas en el capito III del manual facilitador segunda edición.

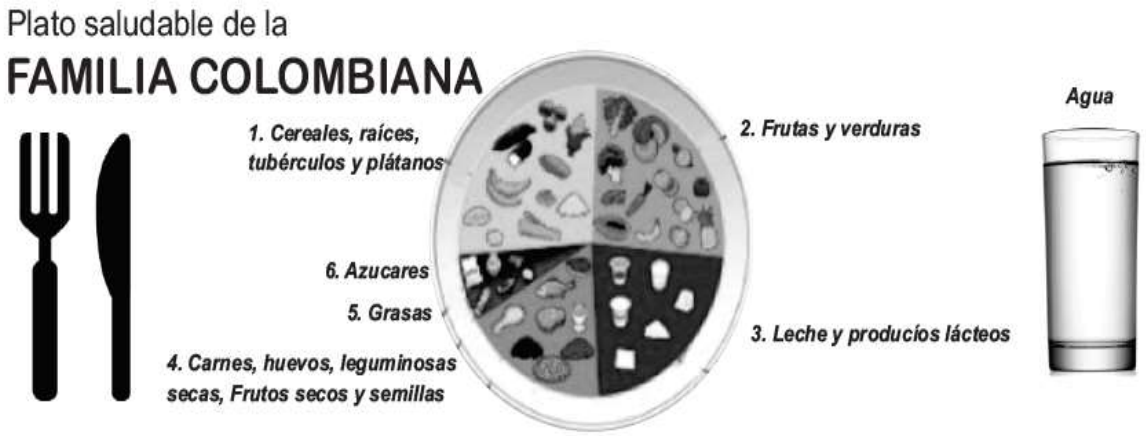
GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA

Las guías alimentarias son un instrumento educativo que adapta el conocimiento científico sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica para promover y facilitar a la población el mantenimiento de un peso corporal adecuado, la práctica de hábitos de alimentación saludable, la lactancia materna, el cuidado de la gestación y la realización de actividad física.

TRASTORNOS DEL BIENESTAR NUTRICIONAL

Es el conjunto de condiciones o enfermedades que se relacionan con la ingesta de alimentos, y que de alguna forma limitan el disfrute de un buen estado de salud y de una interacción positiva y fructífera con la sociedad. Para el análisis se consideran los siguientes factores: Cantidad y calidad de alimentos, presencia de enfermedades que limitan el aprovechamiento biológico, medio ambiente alimentario desfavorable u hostil y la inactividad física.

En Colombia el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar elaboró las guías alimentarias. En el año 2000 se implementaron dos, una dirigida a la población menor de dos años y otra a las personas mayores de dos años. A partir de 2004 se estableció la guía alimentaria para madres gestantes y lactantes, instrumentos que aportan los lineamientos técnicos para realizar los procesos de educación alimentaria y nutricional en el país y en el Departamento de Caldas. Recientemente la guía para mayores de dos años fue actualizada, en la nueva guía se pasó del tren de la alimentación al plato saludable y se unieron los grupos de frutas y verduras, quedando seis grupos de alimentos así:



A raíz de los resultados de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional años 2005 y 2010, el país propuso un cambio importante y necesario en las guías, con un nuevo enfoque centrado en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad (La prevención se centra en los factores de riesgo para la enfermedad, mientras que la promoción propende por generar factores protectores para la salud, este es el sustento del Programa PASEA.).

En el Departamento de Caldas se realizan procesos de capacitación para que los profesionales se apropien de las guías, a su vez el Programa PASEA busca la promoción de la salud, entendida como una construcción social para la cual se requiere generar estilos de vida saludables, además utiliza metodologías participativas para el desarrollo de procesos educativos comunitarios, aspectos contenidos en la nueva guía.

El proceso de implementación de la guía alimentaria para mayores de dos años en el

Departamento de Caldas, se lleva a cabo en forma gradual. En términos generales el Programa PASEA sirve de base para el desarrollo parcial de la guía, replicando los contenidos que no están directamente ligados con los compuestos de grupos y subgrupos de alimentos, el tamaño de las porciones y las restricciones estrictas de grasas y azúcares en algunos alimentos; conceptos que se implementarán en un segundo momento.

En este documento se contemplan los grupos de alimentos tradicionales establecidos para el tren de la alimentación, integrando las frutas y verduras en un solo grupo como lo contempla el actual Plato Saludable para Colombia que es el que está vigente. Se considera prudente y necesario dar un tiempo a que los profesionales de nutrición lleguen a un consenso en el país y en la región y que además se disponga de profesionales de nutrición suficientes para la implementación de la Resolución N° 3803 de 2016 del Ministerio de Salud y Protección Social, relacionada con las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes. Además se requiere lograr acuerdos conceptuales entre las diferentes disciplinas e instituciones participantes en el desarrollo de los procesos educativos nutricionales del departamento, para posteriormente apropiar los nuevos contenidos.

GRUPOS DE ALIMENTOS

En Colombia la clasificación de los alimentos se representa en el Plato Saludable de la Familia Colombiana, la que obedece a los siguientes propósitos:
1. Promover hábitos alimentarios saludables desde la infancia.
2. Prevenir los problemas de nutrición y salud relacionados con el exceso o déficit en el consumo de alimentos.
3. Apoyar la labor educativa a través de los mensajes contenidos en las Guías Alimentarias.
4. Presentar en forma clara y práctica los conceptos de variedad, proporcionalidad y balance en el consumo de alimentos.
5. Traducir a cantidades de alimentos las recomendaciones de nutrientes y calorías necesarias para cada grupo etario.
6. Aportar una herramienta didáctica para inducir en las familias y la comunidad en general, las modificaciones favorables en los hábitos y costumbres alimentarias.

A continuación se presentan los seis grupos de alimentos establecidos en la Guía Alimentaria del año 2015, que como ya se anotó corresponden al plato saludable:

1. CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS: Este grupo constituye la base de la alimentación de los colombianos, aporta al organismo cerca del 50% de la recomendación diaria de calorías. Los alimentos de este grupo suministran energía en forma de carbohidratos y micronutrientes, como hierro y vitaminas del complejo B (B9 (ácido fólico), B6 (piridoxina), B1 (tiamina), B2 (riboflavina) y B3 (niacina)), cuya función es contribuir al buen funcionamiento del sistema nervioso, el sistema digestivo y el sistema inmune.

Dentro de los cereales se encuentran, arroz, trigo, cebada, maíz y los productos

preparados como arepa, pan, pasta, galletas y demás productos de panadería. La nueva guía propuesta, propone remplazar los anteriores alimentos por el consumo de arroz integral, mogolla, avena, pasta integral, productos elaborados con maíz partido, los cuchucos, maíz tostado y pan de trigo entero.

2. FRUTAS Y VERDURAS: El hábito del consumo de este grupo de alimentos debe ser promovido por todos los medios disponibles. Los resultados de la ENSIN 2005 y 2010 señalan bajo consumo en todo el país y en especial en la región del Viejo Caldas , por esta razón este tema tiene un manejo especial en el módulo de Educación Nutricional Comunitaria.

Verduras: Se recomienda consumir hortalizas y verduras verdes como repollo, lechuga, acelga, espinacas, brócoli, habichuela y arveja, destacados por su alta densidad de vitaminas A, E, K y C indispensables para el buen estado de la visión, la piel, los huesos, el sistema reproductivo y para aumentar las defensas en el cuerpo. Hortalizas y verduras amarillas, tomate, pimentón, repollo morado, zanahoria y ahuyama importantes por su alto contenido de vitamina A y minerales como el potasio y magnesio, que además ayudan a sanar las heridas, y otras verduras y hortalizas como la cebolla cabezona y junca, el apio, el pepino cohombro, y leguminosas verdes que aportan cantidades importantes de ácido pantoténico, vitaminas como la B1, B2, B3, B9 y K.

Para poder obtener la mayoría de los minerales, vitaminas y obra que las personas necesitan para conservar la salud y evitar las enfermedades, es necesario consumir las hortalizas, verduras y leguminosas verdes. Es ideal comerlas crudas o cocinarlas al vapor para conservar su valor nutricional, si se cocinan en agua debe ser en mínima cantidad y agregarlas cuando esta haya hervido (esta agua debe utilizarse en otras preparaciones, ya que tiene vitaminas y minerales que aún son útiles para el cuerpo). No es recomendable utilizar el bicarbonato para conservarles el color, porque esta sustancia inactiva la vitamina C. Frutas: Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, agua y obra. Entre de las frutas con mayor cantidad de vitamina C, está la guayaba, la naranja y la fresa, con vitamina A, mango, papaya, durazno, mandarina, chontaduro, maracuyá, uchuvas, tomate de árbol y zapote. Idealmente se deben consumir enteras, bien lavadas o en jugos espesos, sin azúcar, deben ser preparadas lo más cerca posible al momento del consumo para evitar la disminución de la fibra y la oxidación de las vitaminas por procedimiento inadecuado de conservación y preparación. Entre las funciones más importantes de sus nutrientes se encuentra el mantener las funciones corporales, producir saciedad y estimular el tránsito intestinal.

3. LÁCTEOS: El aporte de calcio permite la formación y fortalecimiento de huesos y dientes, facilitando el crecimiento y desarrollo de los niños, interviene en la contracción muscular y el buen funcionamiento del tejido nervioso. Los lácteos y sus derivados contienen además: vitamina D ácido pantoténico o vitamina B5, vitaminas B12, B2, B3, zinc, fósforo, potasio que contribuyen al buen funcionamiento del organismo. En este grupo se encuentran la leche materna, leche de vaca, de cabra (líquida o en polvo) y todos sus derivados: yogures, kumis y quesos, por eso se hace necesario incentivar su consumo. Cabe anotar que la leche de soya no se incluye aquí porque corresponde al

grupo de cereales, lo mismo que la leche de almendras que corresponde al grupo de las grasas.

4. CARNES, HUEVOS Y LEGUMINOSAS: Este grupo contiene alto contenido de hierro. Aportan al organismo gran parte de la proteína de alto valor biológico, al igual que algunas vitaminas del complejo B y minerales como el hierro y el fósforo. Pueden ser de origen animal, como carne, pollo, pescado, vísceras (hígado, pajarilla, bofe, pulmón, corazón, menudencias de pollo) que tienen un alto contenido de hierro. El huevo es rico en proteínas, hierro, vitamina A y D, es muy completo y económico; y de origen vegetal, las leguminosas secas como fríjol, lenteja, garbanzo, arveja, que en combinación con un cereal aumentan su aporte nutricional, estos alimentos son una buena opción para la alimentación familiar ya que rinden y son de bajo costo, sin embargo su consumo, especialmente en los diferentes grupos etarios y en especial en gestantes y niños es muy deficiente. También se encuentran las mezclas vegetales como la bienestarina y los productos derivados de la soya, como el tofu.

Es importante anotar que el pescado contiene grandes cantidades de ácidos grasos esenciales, los cuales son fundamentales para promover el crecimiento sano, la formación del sistema nervioso, la formación de la retina en los niños, y la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

5. GRASAS: Contrario a los anteriores, el consumo de las grasa se debe desestimular en especial las de origen animal, como la manteca, margarina y demás productos que contengan grasas trans, comidas rápidas con adición de salsas y frituras (donde en ocasiones el aceite es reutilizado varias veces), productos comerciales de pastelería, alimentos procesados y fritos por cuanto su consumo se asocia a la presencia de enfermedades cardiovasculares.

Las grasas aportan gran cantidad energía, siendo las más saludables las de origen vegetal como los aceites de girasol, soya, canola, maíz y oliva, que contienen ácidos grasos monoinsaturados y polinsaturados y son beneficiosos para la salud. En la nueva Guía Alimentaria se da gran importancia al aguacate por su alto contenido de ácido graso oleico benéfico para la salud, además contiene vitaminas E, K y potasio.

6. AZÚCARES: En este grupo se encuentran productos como panela, mermelada, jaleas, bocadillos, helados, confites, chocolates, miel, postres, entre otros. El consumo de azúcares refinados en asocio con el sedentarismo está directamente relacionado con la obesidad, en consecuencia, se requiere disminuir su consumo, Es importante tener en cuenta que el sugerir la disminución de su consumo no implica la supresión total de estos alimentos, sólo que para mantener la salud en equilibrio, se debe moderar la cantidad y la frecuencia.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMUNITARIA

FICHA TÉCNICA SESIÓN No.1

En cada comida se deben incluir los seis grupos de alimentos, el azúcar y las grasas NO SON ESPECIFICOS sino que están incluidos en los alimentos preparados, así:



GRUPOS DE ALIMENTOS		EJEMPLOS	FUNCIÓN ORGÁNICA
1	Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz, trigo, avena, maíz, arepa, pasta, papa, yuca, arracacha, brócoli, hartón maduro o verde, coliflor.	Dan energía, para mantener la temperatura corporal y para realizar diferentes actividades.
2	Hortalizas, verduras, leguminosas verdes y frutas	Zanahoria, habichuela, lechuga, acelga, arveja, espinacas, habas, frijol verde, papaya, mandarina, guayaba, melón, papaya, mango.	Mantiene la piel, venas, arterias y la visión. Ayuda a la digestión y al crecimiento y desarrollo del cuerpo. Disminuye el riesgo de cáncer y las enfermedades cardiovasculares (Corazón, venas, arterias).
3	Carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales.	Res, pollo pescado, cerdo, frijol, lenteja, arveja, garbanzo, soya, bienestarina.	Forman las partes del cuerpo, contribuyen con el crecimiento y desarrollo, ayudan a mejorar las defensas contra las infecciones.
4	Lácteos	Queso, cuajada, kumis, yogurt, leche.	Fortalecen los huesos y ayudan a mejorar las defensas
5	Grasas	Aceites vegetales, aguacate, maní, coco, mantequilla.	Dan energía al cuerpo y mantiene el sistema nervioso sano.
6	Azucares y dulces	Azúcar morena, azúcar refinada, miel, panela, chocolate, arequipe, gelatina, helados, mermelada.	Dan energía para realizar actividades diarias

- **CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN: HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES**

Para una buena alimentación, es recomendable enfocarse en frutas, verduras, cereales integrales, y proteínas magras, mientras se limita el consumo de alimentos procesados, grasas saturadas, azúcares y sal. Es importante mantener un equilibrio en las comidas, incluyendo todos los grupos alimenticios y consumiendo porciones adecuadas.
Aquí tienes algunos consejos más detallados:

1. Prioriza frutas y verduras: Apunta a consumir al menos 5 porciones al día, incluyendo una variedad de colores y tipos.
2. Elige granos integrales: Opta por arroz integral, quinoa, avena y otros granos no refinados en lugar de harinas blancas y productos procesados.
3. Incluye proteínas magras: Prefiere carnes blancas como pollo y pescado, así como legumbres y tofu, reduciendo el consumo de carnes rojas y procesadas.
4. Limita alimentos procesados: Reduce el consumo de alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y sodio, como comidas rápidas, embutidos y productos de panadería industrial.
5. Consume grasas saludables: Incluye en tu dieta grasas insaturadas como las que se encuentran en aguacates, nueces y aceite de oliva.
6. Bebe suficiente agua: Mantente hidratado consumiendo agua a lo largo del día en lugar de bebidas azucaradas.
7. Cocina en casa: Preparar tus comidas te permite controlar los ingredientes y reducir el consumo de alimentos procesados y con exceso de grasas o azúcares.
8. Controla las porciones: Presta atención al tamaño de tus porciones para evitar comer en exceso.
9. Planifica tus comidas: Organizar tus comidas con anticipación te ayudará a tomar mejores decisiones alimenticias y evitará recurrir a opciones poco saludables por falta de tiempo.
10. ¡Disfruta de la comida!: La alimentación saludable no tiene por qué ser restrictiva ni aburrida. Busca recetas y opciones que te gusten y te permitan disfrutar de una variedad de sabores y texturas.

- **ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR- REDUCCIÓN CONSUMO DE AZUCARES.**

La “Comida Chatarra” es la forma como popularmente en Colombia se denomina a los productos ultraprocesados. Según la OPS (Organización Panamericana de la Salud), dichos productos son inventos industriales que, en su mayoría, contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Estos productos tienen un alto contenido calórico y un bajo valor nutricional. Además, se caracterizan por ser grasosos, salados o azucarados, y bajos en fibra alimentaria, proteínas y diversos micronutrientes.
Algunos ejemplos de productos ultraprocesados, según la OPS, son: papas fritas, helados, chocolates y caramelos; panes empaquetados, tortas empaquetadas; cereales endulzados para el desayuno; barras “energizantes”; mermeladas; bebidas gaseosas y bebidas

"energizantes"; bebidas azucaradas con jugo o zumo de fruta; bebidas de chocolate; productos ultraprocesados listos para calentar o listos para comer, tanto en casa como en los locales de comida rápida. Estos alimentos, también conocidos como "comidas rápidas", incluyen platos reconstituidos, pizzas, hamburguesas y perros calientes; papas fritas; nuggets (patitas o trozos), sopas, pastas y postres en polvo o envasados, entre otros.
Una fuente importante de azúcares son los refrescos o bebidas azucaradas, responsables de promover la obesidad infantil e incrementar los factores de riesgo cardiovascular. Esto sucede mediante cuatro mecanismos: el aumento calórico directo, la estimulación del apetito, los efectos metabólicos adversos derivados del consumo de azúcar proveniente de bebidas, y el reemplazo de alimentos altamente nutritivos por estas. Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo elevado de azúcar añadido a alimentos y/o bebidas contribuye a la aparición diabetes, problemas cardiacos, hiperactividad, alteraciones hormonales. Es importante recordar que el azúcar en exceso es capaz de convertirse en grasa, de ahí la aparición de enfermedades como dislipidemias, sobrepeso y/o obesidad, además de favorecer la formación de caries dental entre otras enfermedades.

La situación en el país es alarmante, pues 1 de cada 5 colombianos consume gaseosas, refrescos, dulces y golosinas diariamente, de los cuales predomina la población infantil, lo cual es una situación preocupante y altamente peligrosa, pues estudios afirman que tan solo consumir dos refrescos o bebidas azucaradas a la semana, serían suficientes para aumentar el riesgo de sufrir diabetes a largo plazo.

¿Qué recomiendan los Nutricionistas? El azúcar añadido de manera diaria no debe superar un rango entre el 6% y el 10% de la ingesta calórica total, esto quiere decir el total de calorías que se consume diariamente. En promedio la cantidad de azúcar que puede consumir un niño son Máximo 2 cucharaditas es decir 10 gr, para el caso de las mujeres son 4 cucharaditas (20 gr) y en el caso de los hombres son 5 cucharaditas o 25 gr. Sin embargo, esto tanto solo es una recomendación, lo ideal es dejar por completo el azúcar añadido en la alimentación. Y si se va a consumir que sea de manera esporádica, que no sea de todos los días, hay que comenzar a darle mayor prioridad a los alimentos realmente nutritivos, para así asegurar salud y bienestar.

No es un secreto que las bebidas azucaradas son altamente costosas, por ello es mejor invertir ese dinero en algo realmente nutritivo y que favorezca la salud de la población infantil. Entender lo que incluye la etiqueta de información nutricional puede ayudar a tomar las mejores decisiones relacionadas con los alimentos que más benefician la salud de la población infantil.

Es más, cualquier tipo de alimento aparecen mensajes tipo "bajo en grasa ", "bajo en azúcar" o "sin azúcares añadidos ", "sin gluten ", "sin sal" o cosas por el estilo, estos productos suelen tener alguna que otra trampa escondida en el etiquetado de los mismos. Y no solo no son tan saludables como nos los quieren vender, sino más bien al contrario. Por ello es tan importante conocer, en que consiste leer un etiquetado nutricional para así lograr identificar que productos pueden ser benéficos para el consumo. Lo cual se realiza

de la siguiente manera:

1. Tamaño de la porción: Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción. Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como tazas, cucharadas.
Recuerde: Toda la información nutricional en la etiqueta se basa en UNA porción del alimento.
2. Cantidad de Calorías: Las calorías indicadas equivalen a UNA porción del alimento. Las "calorías de las grasas" indican cuántas calorías de grasa hay en una porción. Recuerde: que un producto no contenga grasa no necesariamente significa que no contenga calorías. ¡Lea la etiqueta!.
3. Porcentaje (%) de valor diario: Esta sección le dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos. Puede ayudarlo a determinar si un alimento es alto o bajo en un nutriente: 5% o menos es bajo, 20% o más es alto. Los valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sin embargo, sus necesidades nutricionales probablemente dependerán de cuán activo es usted físicamente.
4. Limite estos nutrientes: Comer demasiada grasa, especialmente grasas saturadas, grasas trans, azúcar o sodio puede aumentar su riesgo de contraer ciertas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, algunos cánceres, diabetes, presión arterial alta, entre otras.

Ley de etiquetado: Infórmate sobre la ley de etiquetado nutricional en los productos y cómo interpretar los sellos de advertencia en pro de una alimentación más consciente. ¿Te resulta difícil entender los sellos de advertencia en los productos? Te contamos cómo comprender la ley de etiquetado para tomar decisiones más informadas sobre tu alimentación. Seguramente al entrar al supermercado ya te familiarizaste con los sellos de advertencia en muchos paquetes de alimentos. También habrás escuchado hablar de la ley de etiquetado y de los ajustes que ha tenido hasta llegar a los sellos octogonales que cada vez acaparan más los anaqueles. Si es así, pero aún no comprendes de qué se trata, en este artículo te contamos lo más importante de la ley de etiquetado frontal, los diferentes sellos que aparecen en los paquetes de alimentos, cómo interpretarlos y de qué manera estas modificaciones buscan tener un impacto en tu alimentación.

¿Qué es la ley de etiquetado?: La resolución 2492 de 2022, reglamentaria de la Ley 2120 de 2021, es una normativa que regula la información que se debe incluir en el rótulo o etiqueta nutricional frontal de un alimento. Su propósito es proporcionar al consumidor datos precisos sobre el contenido de nutrientes del producto y ayudarles a tomar decisiones informadas.

Si bien, la tabla nutricional de un producto es una herramienta muy completa, a muchos se les dificulta interpretar. Es por ello por lo que esta medida simplifica el proceso, sin dejar de lado la importancia de revisar toda la información de un alimento. No somos el primer país de la región en implementar los sellos sanitarios de advertencia. México, Perú, Chile y

Uruguay ya cuentan con este sistema. El modelo fue diseñado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2016 y adaptado a cada nación.

Clasificación de alimentos según el modelo de la OPS
La resolución adopta la clasificación de alimentos propuesta por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 2016. Esto facilita la identificación de productos similares y ayuda a los consumidores a comparar opciones.

Sellos octagonales con reborde blanco: Los alimentos deberán llevar en su empaque frontal una o varias etiquetas de advertencia para alertar a los consumidores sobre productos que deben consumirse con una frecuencia moderada. Los cinco sellos son:

• Exceso en sodio.
• Exceso en azúcares.
• Exceso en grasas saturadas.
• Exceso en grasas trans.
• Contiene edulcorantes.

¿Cómo puedes interpretar los sellos fácilmente?: Interpretarlos es sencillo: si un producto lleva uno o varios sellos, significa que el alimento excede la cantidad del nutriente establecido por la normativa. Para entenderlo, revisemos el siguiente apartado.
Valores límite para establecer el sello de advertencia: Cuando el contenido de un alimento sea igual o mayor al valor que presenta la siguiente tabla, el producto deberá ser rotulado:



En resumen, la ley de etiquetado te brinda herramientas valiosas para tomar decisiones

más consientes sobre tu alimentación. Los sellos de advertencia, basados en evidencia científica sólida, te permiten identificar rápidamente productos con altos niveles de nutrientes críticos para que los consumas de forma prudente.



En resumen, la ley de etiquetado te brinda herramientas valiosas para tomar decisiones más consientes sobre tu alimentación. Los sellos de advertencia, basados en evidencia científica sólida, te permiten identificar rápidamente productos con altos niveles de nutrientes críticos para que los consumas de forma prudente.

LONCHERAS SALUDABLES PARA EL REGRESO A CLASES
Algunas recomendaciones para preparar las loncheras saludables:

- Para hidratarse elegir agua.
- Incluir frutas en las preparaciones, ya sea fruta fresca entera, porcionada, en compota, en ensalada, etc.
- Como cereales, se puede incluir pan, arepa, tortilla o preparaciones caseras a partir de papa, yuca, plátano o ñame.
- Dentro de los lácteos, se puede variar entre leche, bebidas lácteas, quesos, yogurt y kumis. Siempre prefieran los que tengan menor contenido de azúcar.
- Es importante incluir carnes o huevos, como carne de res, cerdo, pollo, pescado, atún, huevos en preparaciones como sándwich que también tienen hortalizas como la lechuga y evitar la adición de salsas.
- Evite gaseosas, jugos, té y refrescos, ya que aportan una gran cantidad de azúcar.
- Evite los embutidos, salsas procesadas y caldos deshidratados para las preparaciones.
- Los niños no deben consumir bebidas energizantes, por su contenido de cafeína y azúcares.
- Evite los alimentos de paquete, ya que tienden a ser altos en grasas y sal.
- Lave diariamente la lonchera y los recipientes utilizados para el almacenamiento de los alimentos, para evitar contaminaciones o posibles intoxicaciones.
- Revise muy bien las condiciones de los alimentos; evite incorporar alimentos sobre madurados, abombados o que presenten mal aspecto en sus condiciones de color, olor, sabor y textura.
- Involucre a los niños en la compra, selección y preparación de la lonchera.

Algunos ejemplos de loncheras saludables, son los siguientes:

- 1 mandarina, plátano asado con queso.
- Fruta picada con yogurt y granola.
- Avena casera con sándwich de carne desmechada.
- Jugo de mango con sándwich de atún.
- Palitos de zanahoria, arepa con queso y jugo de guayaba.
- Mazorca con queso, 1 manzana.
- Leche, ponqué casero de zanahoria y 1 pera.
- Papitas criollas, albóndigas de carne, naranja.
- Porción de papaya picada, trozo de queso y galleta de avena.
- Tortillas de papa con queso, jugo de lulo.
- Kumis con granola integral y un banano.

Bibliografía

- Biografía casa de herramientas estrategia Salud escolar: Veo bien, escucho claro, sonrío siempre. Línea o dimensión No transmisibles del PIC departamental, DTSC año 2025.
- Programa pasea manual del facilitador. Capítulo 3 comer natural es saludable, pág. 143-228.
- ¿Qué es una alimentación saludable?. Disponible en URL: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx
- Alimentación sana. Disponible en URL: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
- La pirámide de los alimentos para niños: así se aprende a comer bien. Disponible en URL: https://www.academianutricionydietetica.org/alimentacion-infantil/piramide-alimentos/
- Recomendaciones para reducir el consumo de azúcar. Disponible en URL: https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Recomendaciones-para-reducir-el-consumo--de-az%C3%BAcar.aspx
- Loncheras saludables para el regreso a clases. Disponible en URL: https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Loncheras-saludables-para-el-regreso-a-clases.aspx
- Guía de alimentación y nutrición para padres de familia. Disponible en URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/GUIA-DE-ALIMENTACION-PADRES-DE-FAMILIA.pdf



_____

CARLOS ANDRES VALENCIA GARCES
ENFERMERO U. DE CALDAS
CC1055831336
REG. 21252