Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Fosca
Lugar	Centro día
Fecha	19/08/2025
Tema	Alimentación saludable de acuerdo a las GABAS y mapa alimentario del territorio (registro ancestral de alimentos).
Entorno	Comunitario
Objetivo	Promover una alimentación saludable, sostenible y culturalmente aceptable basada en alimentos naturales y mínimamente procesados, con el fin de mejorar el estado nutricional y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Mauren Gisella Rincón Riveros
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1121923650
Soporte listado de asistencia A LAS INTERVENCIONES COLECTIVAS – formato Código: M-PDS-GSP-GPSP-FR-091.	

Desarrollo de la Actividad

1. **Descripción de la población asistente**

Se realiza taller con adultos mayores y campesinos que asisten al centro día. Población sin ningún enfoque diferencial, y residentes en el área urbano y rural del municipio.

2. **Metodología de la actividad realizada**

1. Saludo y bienvenida
2. Presentación de asistentes (foto del grupo y ejecutor)
3. Socialización del objetivo y la metodología del taller
4. Presentación de los indicadores de malnutrición del municipio.

5. Se organizarán grupos de 4 a 6 personas garantizando la diversidad de población (adulto mayor, campesinos).

6. Se entregará un mapa del municipio en hoja tamaño oficio a cada grupo, para que dibujen y ubiquen que alimentos se producen o producían en el municipio, que alimentos provienen de otros municipios, ubicación de grandes superficies de alimentos ubicadas en el municipio o cerca, disponibilidad de agua en el territorio (para producción de alimentos, para consumo).

7. Cada grupo realizará una presentación del trabajo realizado y al final, entre todos consolidaran la información resultante en el mapa grande (tamaño pliego cartulina) y la ejecutora les entregará imágenes de alimentos y productos impresos en papel fotográfico adhesivo (stickers).

8. En la segunda parte del taller, el ejecutor deberá socializar los mensajes claves de las GABA para población mayor de 2 años y permitir la discusión con el grupo de trabajo.

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se entrega un mapa del municipio en hoja tamaño oficio a cada grupo, para que dibujen y ubiquen que alimentos se producen o producían en el municipio, que alimentos provienen de otros municipios, ubicación de grandes superficies de alimentos ubicadas en el municipio o cerca, disponibilidad de agua en el territorio (para producción de alimentos, para consumo).

2.2 Explicación del tema

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano, minimizar el riesgo de enfermedades y garantizar el desarrollo.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) son recomendaciones para una alimentación saludable que se adaptan a la cultura y al contexto nacional.
El objetivo de las Guías Alimentarias es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles, y buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales.

Algunas recomendaciones de las GABAs son:

- Consumir alimentos frescos y variados
- Incluir leche, huevo, frutas y verduras en cada comida
- Consumir leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo al menos dos veces por semana
- Reducir el consumo de productos de paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
- Reducir el consumo de sal y alimentos altos en sodio
- Consumir aguacate, maní y nueces
- Disminuir el consumo de aceite vegetal y margarina
- Evitar grasas de origen animal como mantequilla y manteca
- Realizar actividad física de forma regular

Colombia cuenta desde el año 2000 con Guías Alimentarias para la población mayor de dos años, la población menor de dos años y para gestantes y madres en lactancia. Estas guías fueron el producto de un trabajo concertado con distintos sectores de la población, que identificaron las características que influían en la situación alimentaria y nutricional en esa década e hicieron las correspondientes recomendaciones. Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Son dinámicas, flexibles y temporales, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados o reforzados.

MAPA ALIMENTARIO DEL TERRITORIO (REGISTRO ANCESTRAL)

Cada región presenta características físicas, sociales, culturales, y económicas propias, producto de la relación que las comunidades tienen con su territorio, con los bienes y servicios que los ecosistemas que lo conforman les proveen, tales como los alimentos, las fibras, el agua y los recursos

genéticos. Esa simbiosis socioecosistémica genera identidad y pertenencia, moldea las costumbres y aporta a la configuración de culturas alimentarias en las diferentes regiones del país y en este caso del municipio de Fosca, entendidas como el "acumulado de representaciones, creencias, conocimiento y prácticas heredadas o aprendidas asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura o de un grupo social determinado dentro de una cultura".

Es un conocimiento construido a través del tiempo, asociado a la producción, preparación y consumo cotidiano de alimentos, que hace parte del patrimonio cultural inmaterial de la Nación. Patrimonio que tiene sus raíces profundas en la producción y el consumo de alimentos de los pueblos originarios que habitaron el territorio nacional antes de la llegada de los europeos. Indígenas son el maíz, la papa, la yuca, la oca, el ulluco, la arracacha, el achiote, el zapallo, el cacao, el aguacate, la uchuva, la curuba, la piña, el chontaduro y otros frutos de palmas, entre muchos otros alimentos cultivados o silvestres que en la actualidad se utilizan en nuestras cocinas tradicionales. También aportaron las arepas, los tamales, las chichas y los amasijos; y el consumo de animales "de monte" y algunos domésticos, como el cuy.

MAPA ALIMENTARIO FOSCA

Luego de socializar el tema, se procede a construir la memoria ancestral de alimentos que se cosechaban y se producen en la actualidad en cada una de las veredas y se plasman en el mapa de Fosca, tales alimentos identificados son: Papa criolla, papa de año, arveja, zanahoria, cebolla cabezona, mazorca, frijol, ahuyama, calabaza, guatila, tomate de guiso, caña de azúcar, café, sagú, naranja, mandarina, uvas, tomate arbol, pera, aguacate, cubios, habas, arandonos, uchuas, moras, curubas, granadillas, gulupa, huevos, carnes, pez, manzana, fresas, hibias, chuguas, balues, limones, bananos, Lulo, yucas, arracachas, duraznos, ciruelas, repollo, lechuga, acelgas, cilantro, cebolla larga,brevas, chirimoya, papayuela, cacao, mangos, plátano harton , plátano colicero, guayabas, lima, habichuelas, coyos.

Así pues, la mezcla de olores, colores y sabores de los alimentos que se producen en Fosca, da cuenta de las raíces históricas y culturales. Es fundamental brindar una oportunidad para recuperar la comida ancestral, aliñarla con alimentos saludables y naturales, y contribuir al rescate de la cocina tradicional como patrimonio inmaterial.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

-Mapa del municipio en tamaño pliego de cartulina y replicas tamaño oficio para cada subgrupo de trabajo.

-Imágenes de alimentos y productos impresos en papel fotográfico adhesivo (stickers).

-Póster impreso en tamaño pliego de cartulina con el plato saludable de la familia colombiana.

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes.

-¿En qué consiste una alimentación saludable?
Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.

-¿Por qué hay que disminuir el consumo de grasas saturadas y evitar 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.

-¿Por qué hay que aumentar el consumo de frutas y verduras?
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.

-¿Es mejor evitar siempre el consumo de sal en la alimentación?
Sí, 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.

-¿Hay que tomar medidas para el manejo y consumo de los alimentos?
Sí, 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.

3. Conclusiones y recomendaciones

Se logra identificar los alimentos que se han cosechado en el territorio, identificando en cada una de las veredas los productos que se daban y se dan actualmente, tales como: Papa criolla, papa de

año, arveja, zanahoria, cebolla cabezona, mazorca, frijol, ahuyama, calabaza, guatila, tomate de guiso, caña de azucar, café, sagú, naranja, mandarina, uvas, tomate arbol, pera, aguacate, cubios, habas, arandonos, uchuas, moras, curubas, granadillas, gulupa, huevos, carnes, pez, manzana, fresas, hibias, chuguas, balues, limones, bananos, Lulo, yucas, arracachas, duraznos, ciruelas, repollo, lechuga, acelgas, cilantro, cebolla larga,brevas, chirimoya, papayuela, cacao, mangos, plátano harton , plátano colicero, guayabas, lima, habichuelas. Se identifica que Fosca cuenta con gran diversidad de alimentos, lo cual ayuda a la seguridad alimentaria y a poder obtener productos frescos, y de mayor calidad.

Así pues, la mezcla de olores, colores y sabores de los alimentos que se producen en Fosca, da cuenta de las raíces históricas y culturales. Es fundamental brindar una oportunidad para recuperar la comida ancestral, aliñarla con alimentos saludables y naturales, y contribuir al rescate de la cocina tradicional como patrimonio inmaterial. Los adultos mayores identifican que en la gran mayoría de las veredas ya no se cosechan casi alimentos, y que el municipio esta pasando de ser agricultor como fuente primaria de la economía, a avicultor.

4. Registro fotográfico




19/08/2025, 9:07:37 a.m.
200° S
Carrera 2 2-61
Fosca
Cundinamarca
Colombia
Altitud:2137.4meter
Velocidad:0.6km/h


19/08/2025, 9:30:49 a.m.
155° SE
Carrera 2 2-61
Fosca
Cundinamarca
Colombia
Altitud:2127.5meter
Velocidad:1.1km/h

Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	Código: M-PDS-GSP-FR-029
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.

