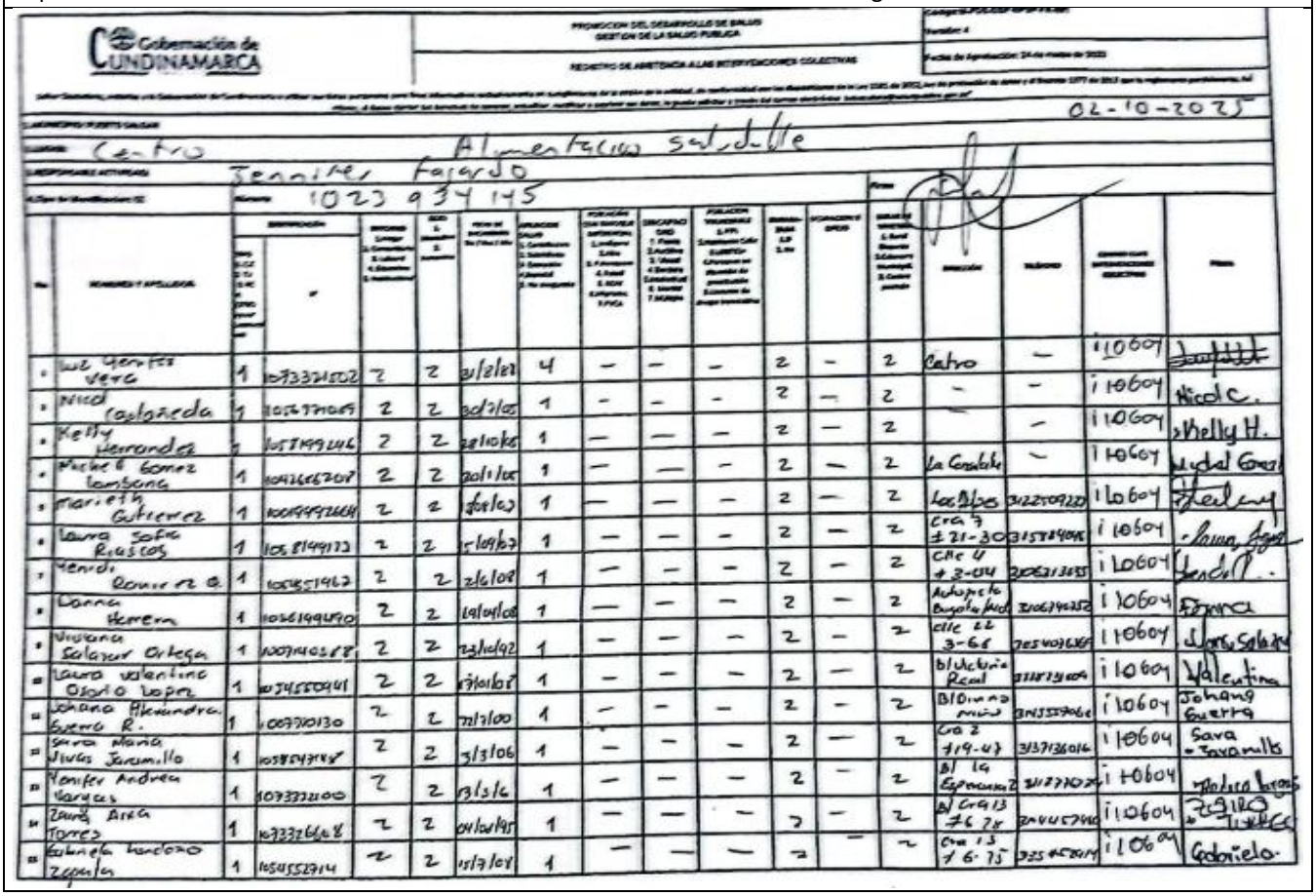
Gobernación de Cundinamarca	PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE SALUD GESTIÓN DE LA SALUD PÚBLICA	**Código: M-PDS-GSP-FR-029**
		Versión: 02
	Información de Actividades PIC	**Fecha de Aprobación: 17 de enero 2025.**

Informe de actividades Plan de Intervenciones Colectivas PIC	
Municipio	Puerto Salgar Cundinamarca
Lugar	Centro
Fecha	02/10/2025
Tema	Alimentación saludable
Entorno	Comunitario
Objetivo	Desarrollar talleres teórico prácticos sobre alimentación saludable de acuerdo a las GABAS y teniendo en cuenta la región, la memoria ancestral del territorio, la producción de alimentos del territorio, disponibilidad y acceso a los alimentos y al agua en el Municipio.
RESPONSABLE ACTIVIDAD (Nombres y Apellidos):	Jennifer Lizeth Fajardo Duran
Número Documento de identidad del responsable de la actividad	1.023.934.145
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 actividad en el centro, para realizar actividad de capacitación en temas de alimentación saludable

La actividad se lleva a cabo con quince (15) integrantes que se encuentran en un ciclo de vida de adultez.

2. Metodología de la actividad realizada

se inica actividad explicando que se harán recorridos en las veredas y adicional se realizara acompañamiento para poder dar información y educación a las familias de temas como la alimentación saludable

2.1 Actividad lúdica de inicio

Se realiza una trivia de nutrición creando preguntas de relacionadas con temas de nutrición, como los beneficios de ciertos alimentos, cómo leer etiquetas nutricionales, la importancia de las vitaminas, etc. Con el objetivo de educar a las familias sobre temas de salud y nutrición.

2.2 Explicación del tema

Una alimentación saludable es fundamental para mantener el bienestar general y prevenir enfermedades. Consiste en consumir una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para el cuerpo, como vitaminas, minerales, proteínas, grasas saludables, carbohidratos y fibra.

La variedad de alimentos es importante consumir diferentes tipos de alimentos para asegurarse de obtener todos los nutrientes esenciales. Esto incluye frutas, verduras, cereales integrales, proteínas (como pescado, pollo, legumbres, tofu), y grasas saludables (como las de aguacate, nueces y aceite de oliva).

Frutas y verduras se deben incluir al menos 5 porciones al día. Son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, que son beneficiosos para la salud.

Cereales integrales eligiendo como avena, arroz integral, pan integral y pasta integral en lugar de los refinados. Ayudan a la digestión y aportan fibra.

Proteínas se debe incluir fuentes de proteínas magras, como pescado, pollo sin piel, huevos, tofu, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles) y frutos secos. También es importante consumir proteínas vegetales para una dieta más equilibrada.

Grasas saludables se debe optar por grasas insaturadas que provienen de alimentos como aguacates, aceite de oliva, frutos secos y pescados grasos como el salmón. Evita las grasas trans y saturadas en exceso, presentes en productos procesados y fritos.

Hidratación beber suficiente agua es crucial para mantener el cuerpo hidratado. Se recomienda alrededor de 8 vasos al día, aunque esto puede variar según las necesidades personales y la actividad física.

Aunque algunos alimentos pueden ser saludables, es importante consumirlos con moderación. También debes evitar los azúcares añadidos y el consumo excesivo de sal, que pueden afectar la salud a largo plazo.

Tratar de que cada comida incluya una fuente de proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables y muchas frutas o verduras se debe evitar alimentos ultraprocesados ya que suelen tener un alto contenido en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

Escuchar al cuerpo, comer cuando tengas hambre, no por aburrimiento, y tratar de evitar comer en exceso

Las GABAs (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos) son recomendaciones nutricionales que fomentan una alimentación equilibrada, promoviendo una mejor salud a través de alimentos frescos y naturales, en lugar de suplementos o alimentos ultraprocesados. Aunque cada país puede tener sus propias versiones de las GABAs, el objetivo común es incentivar una dieta variada, saludable y sostenible.

Las GABAs promueven la variedad alimentaria como base fundamental. Esto significa consumir una amplia gama de alimentos para asegurarse de obtener todos los nutrientes necesarios.

Esto incluye:

- Frutas y verduras: Consumir una variedad de frutas y verduras, preferiblemente frescas y de temporada, ya que son fuentes ricas en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.
- Cereales integrales: Como arroz integral, avena, quinua, cebada y pan integral, que son ricos en fibra y nutrientes. Estos deben reemplazar a los cereales refinados.
- Legumbres: Lentejas, frijoles, garbanzos, entre otros, son excelentes fuentes de proteínas vegetales y fibra.
- Fuentes de proteínas saludables: Carnes magras (pollo, pavo), pescados, mariscos, huevos y proteínas vegetales (tofu, tempeh).
- Carbohidratos: Priorizar los carbohidratos complejos (de los cereales integrales, tubérculos, legumbres, etc.) frente a los azúcares simples.
- Grasas saludables: Se recomienda el consumo de grasas insaturadas (aceite de oliva, aguacate, frutos secos) y evitar las grasas trans y saturadas.
- Proteínas: Variar entre proteínas animales y vegetales, cuidando las porciones.

Es posible mantener una alimentación saludable con un presupuesto limitado, aunque ciertos alimentos como frutas exóticas o productos orgánicos pueden ser costosos, hay muchas opciones nutritivas y accesibles, como legumbres, granos integrales, vegetales de temporada y proteínas económicas como los huevos.

La planificación y organización son clave se puede elaborar un plan de comidas semanal y hacer compras con lista permite optimizar el presupuesto, evitar el desperdicio y aprovechar las ofertas. La compra a granel y la cocina casera también contribuyen a reducir costos sin sacrificar la calidad nutricional.

Comprender los principios básicos de la nutrición y aprender a reconocer las porciones adecuadas puede hacer una gran diferencia en cómo se gestionan los alimentos disponibles. Con educación, es posible crear menús saludables con recursos limitados.

No se trata de comprar los alimentos más caros, sino de elegir lo mejor dentro del presupuesto

Una alimentación saludable no requiere de ingredientes exclusivos o costosos, sino de decisiones inteligentes que prioricen la calidad sobre la cantidad, y la variedad por encima de lo procesado, con creatividad, planificación y educación nutricional, es posible tener una dieta saludable sin necesidad de gastar grandes cantidades de dinero. Una alimentación balanceada está al alcance de todos, incluso cuando los recursos son limitados, y pequeños cambios pueden tener un gran impacto en la salud a largo plazo.

2.3 Descripción del material didáctico utilizado

Se utiliza rotafolio como soporte visual para mostrar información clave sobre la alimentación saludable, promoviendo la comprensión y el aprendizaje a través de imágenes, diagramas, y resúmenes que puedan ser fácilmente leídos y comprendidos por todos. Donde se muestra un plato saludable de la familia colombiana, consumo de lácteos, consumo de frutas y verduras, alimentos ricos en nutrientes y fibra,

2.4 Descripción de las inquietudes manifestadas por los asistentes

Las inquietudes sobre la alimentación saludable son comunes, y muchas de ellas provienen de mitos o malentendidos. La mayoría de preguntas e inquietudes eran: si no se tiene el recurso para comprar los alimentos que se requieren no tengo una alimentación saludable. Donde se daba respuesta que es completamente comprensible que el acceso a alimentos saludables pueda verse limitado por factores económicos. Sin embargo, no tener acceso a alimentos caros o de alta gama nutricional no significa que no se pueda tener una alimentación saludable. Con un enfoque adecuado y algunas estrategias, es posible mantener una dieta equilibrada y nutritiva.

3. Conclusiones y recomendaciones

Aunque puede ser un reto acceder a ciertos alimentos saludables si tienes un presupuesto limitado, sí es posible tener una alimentación saludable sin gastar mucho dinero. La clave está en priorizar alimentos nutritivos, hacer compras inteligentes, planificar bien las comidas y cocinar en casa lo más posible. Con un poco de planificación y creatividad, puedes lograr una dieta equilibrada que apoye tu salud a largo plazo, sin necesidad de gastar en productos caros.

Una alimentación saludable de acuerdo a las GABAs implica optar por una dieta rica en alimentos frescos y naturales, mantener el equilibrio nutricional entre los macronutrientes, reducir los alimentos procesados, elegir porciones adecuadas y cuidar de la sostenibilidad y el disfrute en el proceso.

Una alimentación balanceada está al alcance de todos, y pequeños cambios pueden tener un gran impacto en la salud a largo plazo.

4. Registro fotográfico







