Territorial Dirección Territorial de Salud de Caldas	**DIRECCION TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS** **SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD** Proceso Gestión de Asistencia Técnica Plan de Intervenciones Colectivas **Ficha Metodológica Plan de Intervenciones Colectivas – PIC**	E.S.E Hospital san José Viterbo - Caldas

ESE LINEA: NO TRANSMISIBLES

ESTRATEGIA: FORMANDO FACILITADORES EN SALUD

Nombre del profesional: SARA VALENTINA CHICA RAMIREZ
Profesión: ENFERMERA

Nombre del profesional: MARYURI ANDREA ZAPATA GUARIN
Profesión: PSICOLOGA

Fecha de ejecución: GRUPO 1: 25/08/25
Lugar de la capacitación:
GRUPO 1: ESTACIÓN DE BOMBEROS

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

TALLER 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE-APOSTEMOS POR LO NATURAL DE NUESTRA TIERRA

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General:
Promover hábitos de alimentación saludable y prácticas adecuadas de higiene en la manipulación de alimentos entre la comunidad de la comunidad, a partir del reconocimiento y aprovechamiento de los alimentos naturales propios del departamento de Caldas, contribuyendo al bienestar nutricional y al cuidado de la salud familiar.

Objetivos Específicos

1. Fortalecer el conocimiento comunitario sobre los aspectos básicos de la alimentación y nutrición, resaltando la importancia del consumo regular de frutas y verduras locales.
2. Capacitar a los participantes en prácticas seguras de higiene, manipulación de alimentos y cuidado de los dientes, como componentes esenciales de una vida saludable.
3. Orientar a las familias en la planificación de una alimentación balanceada y nutritiva ajustada a su presupuesto, fomentando el aprovechamiento de los alimentos naturales disponibles en la región.

3. CURSO DE VIDA

Juventud, Adultez , Vejez

4. METODOLOGIA

En el marco de la estrategia de promoción de la salud y el bienestar comunitario, se planificó la realización de talleres de educación nutricional y prácticas de higiene en dos escenarios significativos del municipio de Viterbo: la Estación de Bomberos y la Junta de Acción Comunal (JAC) del barrio Valles de Canaán. La decisión de llevar a cabo este proceso en dos grupos independientes responde a la necesidad de adaptar los contenidos y metodologías a las particularidades de cada población, garantizando un mayor impacto en los participantes y logrando que el conocimiento adquirido pueda aplicarse de manera directa en su cotidianidad.

El Grupo 1, integrado por el equipo de la Estación de Bomberos de Viterbo, cuenta con características muy específicas: cumplen jornadas prolongadas, enfrentan situaciones de alta exigencia física y emocional, y deben mantener niveles óptimos de energía, concentración y rendimiento físico. Por esta razón, en este grupo se dará un enfoque particular al vínculo entre la alimentación balanceada y el desempeño laboral, haciendo énfasis en cómo los alimentos naturales de la región de Caldas pueden convertirse en aliados estratégicos para garantizar fuerza, resistencia y claridad mental. Durante los encuentros se propondrá, por ejemplo, el diseño de menús prácticos adaptados a turnos largos, que incluyan proteínas magras (pollo, pescado, huevos), carbohidratos complejos (arroz, plátano, papa, yuca), grasas saludables (aguacate, frutos secos), así como abundantes frutas y verduras frescas. También se abrirán espacios de diálogo en los que los bomberos puedan compartir sus experiencias sobre los alimentos que consumen durante el servicio, identificando qué prácticas pueden fortalecerse y cuáles deberían transformarse para mejorar su calidad de vida.

El Grupo 2, conformado por los miembros de la Junta de Acción Comunal del barrio Valles de Canaán, tiene un enfoque más orientado al ámbito familiar y comunitario. En este caso, se trabajará en torno a la necesidad de mejorar los hábitos alimenticios de los hogares, vinculando la importancia de planificar menús equilibrados que se ajusten al presupuesto familiar y que aprovechen los productos locales. Aquí se resaltará el papel de las madres, padres y cuidadores en la construcción de hábitos alimentarios en los niños y jóvenes, subrayando que las elecciones de hoy impactan directamente en la salud del futuro. Se presentarán estrategias sencillas como la organización de menús semanales, el aprovechamiento de frutas y verduras de temporada —papaya, guayaba, tomate, plátano, cebolla, zanahoria, aguacate— y la sustitución de productos ultraprocesados por preparaciones caseras que resulten más económicas y saludables.

Ambos talleres tendrán como base cinco subtemas centrales que se desarrollarán con metodologías dinámicas y participativas:

1. Aspectos generales de la alimentación y nutrición: se explicará la diferencia entre alimentación (acto consciente de elegir e ingerir alimentos) y nutrición (proceso biológico de transformación de nutrientes en energía y sustancias vitales). Se resaltará la importancia de incluir macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas) y micronutrientes (vitaminas, minerales) en la dieta diaria. Ejemplos prácticos mostrarán cómo obtener estos nutrientes a través de productos locales: el fríjol como fuente de proteínas vegetales, la yuca y el plátano

como carbohidratos complejos, o el aguacate como fuente de grasas saludables. Además, se hará hincapié en la hidratación, señalando al agua como elemento esencial en el rendimiento físico y la salud metabólica.

2. Alimentación saludable: se trabajará el concepto de "plato saludable", presentando gráficamente cómo debe componerse una comida balanceada: mitad del plato con frutas y verduras, un cuarto con proteínas y otro cuarto con carbohidratos complejos. A partir de esta estructura se brindarán ejemplos adaptados a la región, como un almuerzo con arroz, pollo a la plancha, ensalada de tomate y aguacate, acompañado de guanábana fresca como postre. También se abordará el impacto negativo de los ultraprocesados (gaseosas, embutidos, frituras), explicando cómo su consumo excesivo está asociado a enfermedades cardiovasculares y metabólicas, y se promoverá la preparación de comidas caseras como una alternativa saludable y económica.

3. Consumo de frutas y verduras: se explicará la necesidad de consumir al menos cinco porciones diarias, combinando variedad de colores y tipos de alimentos para garantizar un mejor aporte de vitaminas y minerales. Se propondrán ideas de meriendas saludables fáciles de preparar, como ensaladas de frutas locales o jugos naturales sin azúcar añadida. Se destacará que las frutas y verduras frescas de Caldas no solo tienen un alto valor nutricional, sino que al ser cultivadas en la región, su compra apoya a los agricultores locales y contribuye al fortalecimiento de la economía del municipio.

4. Higiene, manipulación de alimentos y cuidado de los dientes: se reforzarán las prácticas básicas de higiene necesarias para garantizar que los alimentos saludables mantengan sus beneficios. Entre ellas: lavado de manos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos, desinfección adecuada de frutas y verduras, conservación de alimentos en condiciones seguras y separación de productos crudos y cocidos. A su vez, se subrayará la importancia de la salud bucal como parte integral de la nutrición, explicando la relación entre la higiene dental y la prevención de enfermedades sistémicas. Se incentivará el cepillado después de cada comida y el uso de seda dental.

5. Alimentación balanceada ajustada al presupuesto familiar: se entregarán estrategias concretas para planificar menús nutritivos sin que esto represente un gasto excesivo. Se recomendará priorizar productos de temporada, aprovechar las leguminosas como fuentes económicas de proteína (fríjoles, lentejas, garbanzos), y reducir gastos en productos ultraprocesados que no aportan valor nutritivo. Se propondrán menús semanales sencillos que combinen sopas, ensaladas, preparaciones con arroz, yuca o plátano con proteínas accesibles.

Aunque los contenidos sean los mismos, su enfoque variará en cada grupo: en la Estación de Bomberos se enfatizará en cómo la alimentación impacta el rendimiento físico, la concentración y la capacidad de respuesta en emergencias, y claramente para su vida; mientras que en la Junta de

Acción Comunal se destacará el papel de la familia en la construcción de hábitos y en la economía del hogar.

El impacto esperado tras la realización de estos talleres se centra en varios aspectos clave:

- Fortalecimiento de la cultura de la salud en instituciones comunitarias estratégicas como los bomberos y la JAC.
- Replicabilidad del conocimiento, ya que los participantes podrán compartir lo aprendido en sus hogares y en sus entornos de trabajo o de barrio.
- Mayor aprovechamiento de los alimentos naturales del departamento de Caldas, que no solo nutren sino que preservan la identidad cultural y apoyan la economía local.
- Cambio progresivo en los hábitos alimenticios, promoviendo un estilo de vida más saludable, sostenible y ajustado a la realidad económica de la población.

De esta forma, los dos grupos se convierten en escenarios complementarios: la Estación de Bomberos de Viterbo representa el ámbito institucional y laboral, mientras que la JAC del barrio Valles de Canaán simboliza el espacio comunitario y familiar. Ambos, desde su realidad particular, se suman al mismo propósito de fortalecer la salud, la nutrición y el bienestar integral, reconociendo la riqueza natural del departamento de Caldas como el punto de partida para una transformación positiva en la calidad de vida.

SARA VALENTINA CHICA RAMIREZ
GUARIN
ENFERMERA PIC TERRITORIAL

MARYURI ANDREA ZAPATA
PSICÓLOGA PIC TERRITORIAL