ACTA DE DESARROLLO DE TEMA EN TALLER COMUNITARIO

ESTRATEGIA PIC: "FORMANDO FACILITADORES EN SALUD"

DIMENSIÓN VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES
SUBDIRECCIÓN DE SALUD PÚBLICA

PIC 2025

Acercamiento y concertación con una junta de acción comunal del micro territorio priorizado con el fin de formar nuevos facilitadores en salud con enfoque de fortalecimiento en hábitos de vida saludables e identificación de factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

MUNICIPIO: Viterbo
NOMBRE DE LA ESE: Hospital San Jose de Viterbo
RESPONSABLE DILIGENCIAMIENTO: Sara Valentina Chica Ramirez

INTERVENCIÓN NÚMERO: 1			
Fecha:	25 de agosto	**Hora inicial:** 6:00 pm	**Hora final:** 8:00 pm
Tema:		TALLER 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE-APOSTEMOS POR LO NATURAL DE NUESTRA TIERRA	
Lugar:		Estación de bomberos.	
Número de participantes:		11	
Área de intervención (profesional)		Psicología y enfermería	
Tema a tratar en la actividad: ALIMENTACIÓN SALUDABLE			
Objetivo de la actividad: **<u>Objetivo General:</u>** Promover hábitos de alimentación saludable y prácticas adecuadas de higiene en la manipulación de alimentos entre la comunidad de la Estación de Bomberos de Viterbo, 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.

Desarrollo de la actividad:

La actividad se realizó con el **acompañamiento exclusivo de la Estación de Bomberos de Viterbo**, quienes participaron de manera activa en el taller mostrando un alto grado de motivación, interés y disposición frente a los temas abordados. El encuentro se diseñó como un espacio pedagógico, participativo y práctico, buscando generar no solo conocimientos, sino también reflexiones que pudieran ser aplicadas en la vida diaria, tanto en el ámbito personal como laboral.

El propósito fue fortalecer la conciencia sobre la importancia de los hábitos alimentarios y de higiene como factores determinantes en la prevención de enfermedades, el mejoramiento del bienestar y el aumento del rendimiento físico y mental.

Aspectos generales de la alimentación y nutrición



En esta primera parte se introdujeron los fundamentos de la nutrición, explicando cómo los alimentos cumplen una función vital en la construcción, reparación y buen funcionamiento del organismo. Se destacó la diferencia entre **alimentación** (elección consciente de alimentos) y **nutrición** (procesos biológicos internos), lo que permitió aclarar conceptos básicos que en muchas ocasiones se confunden.

Se resaltó la necesidad de un equilibrio en el consumo de **macronutrientes**:

- **Proteínas**, fundamentales para la construcción de tejidos y músculos.
- **Carbohidratos**, como fuente principal de energía, con preferencia por los complejos (plátano, yuca, papa, arroz integral).
- **Grasas saludables**, necesarias en cantidades moderadas (aguacate, frutos secos, aceite de oliva).

Asimismo, se profundizó en los **micronutrientes** como hierro, calcio, vitamina C, vitamina A y complejo B, señalando su importancia en la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del sistema inmune.

Se hizo un ejercicio participativo donde los bomberos describieron sus hábitos alimenticios en jornadas largas y exigentes físicamente, identificando carencias comunes (como el bajo consumo de frutas y verduras) y oportunidades de mejora.

Alimentación saludable

Se expuso que una **alimentación saludable** no consiste únicamente en comer en cantidad, sino en lograr calidad y variedad. Se presentó el modelo del **"plato saludable"**, que promueve:

- ½ porción de frutas y verduras.
- ¼ de proteínas magras.
- ¼ de carbohidratos complejos.

Se discutió cómo la alimentación impacta directamente en la energía, concentración y estado de ánimo, aspectos clave en el desempeño de los bomberos durante emergencias.

De igual forma, se resaltó la importancia de:

- Reducir el consumo de productos ultraprocesados.
- Minimizar la ingesta de azúcares añadidos y bebidas gaseosas.
- Evitar el exceso de grasas saturadas y sal.

Se motivó a preferir **preparaciones caseras**, aprovechando ingredientes locales, lo cual no solo contribuye a la salud, sino que también fortalece la economía regional y familiar.



Consumo de frutas y verduras

Se desarrolló un módulo específico sobre los beneficios del consumo diario de frutas y verduras, explicando cómo estos alimentos aportan **vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra** indispensables para prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento físico.

Se recomendó la práctica de consumir al menos **cinco porciones al día**, incluyendo frutas en el desayuno, meriendas saludables y ensaladas en el almuerzo o la cena.

Se resaltaron productos característicos del departamento de Caldas como la guanábana, la papaya, el plátano, la guayaba, la zanahoria, el tomate y el aguacate. Se insistió en la ventaja de consumir productos locales, frescos y de temporada, lo que asegura mejor valor nutricional y menor costo económico.

Higiene, manipulación de alimentos y cuidado de los dientes

Este fue uno de los subtemas de mayor interés. Se explicó que la inocuidad alimentaria es un aspecto esencial para evitar intoxicaciones, enfermedades gastrointestinales y problemas de salud pública.

Se abordaron prácticas básicas como:

- **Lavado de manos** con agua y jabón antes y después de manipular alimentos.
- Limpieza adecuada de frutas y verduras antes de consumirlas.
- Conservación de alimentos en temperaturas adecuadas.
- Evitar la contaminación cruzada, manteniendo separados los alimentos crudos de los cocidos.

Paralelamente, se resaltó la importancia del **cuidado bucal**, estableciendo su relación con la nutrición. Se recalcó que una higiene dental deficiente puede afectar la masticación y digestión, además de generar enfermedades que influyen en la salud

general. Se recomendaron prácticas como el cepillado después de cada comida, el uso de seda dental y las visitas periódicas al odontólogo.

Alimentación balanceada ajustada al presupuesto familiar

En este apartado se abordaron estrategias prácticas para **planificar menús nutritivos y accesibles**, teniendo en cuenta las limitaciones económicas que pueden presentarse.

Se sugirieron pautas como:

- Priorizar **productos de temporada**, más económicos y frescos.
- Incluir **leguminosas** como lentejas, garbanzos y fríjoles, que son una fuente económica y de alta calidad proteica.
- Disminuir la compra de alimentos ultraprocesados, ya que elevan los costos familiares y no aportan nutrición.
- Aprovechar al máximo los alimentos disponibles en la región, organizando menús variados que eviten la monotonía.

Se presentaron ejemplos de combinaciones saludables y económicas, como sopas de verduras, ensaladas frescas acompañadas de proteínas accesibles, o preparaciones con arroz, papa y plátano que, al complementarse con leguminosas y vegetales, generan platos nutritivos y balanceados.

La jornada concluyó con un balance altamente positivo. Se evidenció la **atención, participación e interés de todos los integrantes de la Estación de Bomberos de Viterbo**, quienes no solo recibieron la información, sino que también compartieron experiencias y reflexiones que enriquecieron el espacio.



El taller permitió identificar la necesidad de fortalecer los hábitos alimenticios en su vida cotidiana y laboral, reconociendo que una buena nutrición e higiene impactan directamente en su rendimiento, energía y capacidad de respuesta frente a emergencias.

Asimismo, se destacó el compromiso del grupo en replicar lo aprendido en sus

hogares y en la comunidad, generando un efecto multiplicador del conocimiento. Los participantes coincidieron en que el **aprovechamiento de los alimentos naturales del departamento de Caldas** es una oportunidad para mejorar la calidad de vida, reducir gastos y fortalecer la identidad cultural y alimentaria de la región.

La actividad se cerró con el compromiso colectivo de **adoptar y promover hábitos alimentarios saludables e higiénicos**, comprendiendo que la prevención de enfermedades y el bienestar físico y mental comienzan en la mesa.

Conclusiones:

La actividad permitió reconocer que la alimentación saludable y las prácticas adecuadas de higiene son pilares fundamentales para fortalecer la salud integral de la comunidad de la Estación de Bomberos de Viterbo. Al estar constantemente expuestos a jornadas exigentes física y mentalmente, los bomberos requieren una nutrición equilibrada que potencie su rendimiento, disminuya el riesgo de enfermedades y contribuya a mantener un estado físico óptimo para el cumplimiento de sus funciones.

De igual manera, el énfasis en la higiene y manipulación adecuada de alimentos, así como en el cuidado bucal, representa un aporte esencial para garantizar que la salud de los participantes no se vea comprometida por prácticas inadecuadas. Estos conocimientos fortalecen la prevención de enfermedades gastrointestinales y crónicas, favoreciendo un estilo de vida más responsable y consciente, tanto en el ámbito laboral como en el personal.

Finalmente, la reflexión sobre el aprovechamiento de los alimentos naturales propios del departamento de Caldas reafirma el valor de la producción local como una oportunidad para mejorar la calidad de vida. Incorporar frutas, verduras y leguminosas regionales en la dieta no solo optimiza la nutrición, sino que también fortalece la identidad cultural y promueve un consumo responsable y sostenible. En este sentido, la Estación de Bomberos de Viterbo se consolida como una comunidad ejemplo en la adopción de hábitos que impactan positivamente en su bienestar y en el de su entorno.

Observaciones:
El Taller 2 está programado para desarrollarse el próximo 01 de septiembre de 2025, dando continuidad a la estrategia comunitaria y permitiendo avanzar en los procesos formativos previstos, con el fin de fortalecer los conocimientos y prácticas de las participantes en torno a la promoción de la salud y el bienestar familiar.

Acciones de canalización en estrategia del PIC

Descripción de la canalización o derivación:
Dado a la novedad del talento humano en salud (retiro de la profesional de enfermería, Alejandra Muriel 31-07-25 y el ingreso de la enfermera Sara Chica 25-08-25, las actividades de canalización se realizarán a partir del taller 2, que se realizará el mes de septiembre.

Se adjunta listado de asistencia

SARA VALENTINA CHICA RAMIREZ
GUARIN
ENFERMERA PIC TERRITORIAL

MARYURI ANDREA ZAPATA
PSICÓLOGA PIC TERRITORIAL