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

INTERVENCIÓN NÚMERO: 1			
Fecha:	26-08-25	**Hora inicial: 06:00pm**	**Hora final: 08:00pm**
Tema:		TALLER 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE-APOSTEMOS POR LO NATURAL DE NUESTRA TIERRA	
Lugar:		Junta de acción comunal Barrio Valles de Canaán	
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 del barrio Valles de Canaán, 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:

El taller 1, desarrollado con la Junta de Acción Comunal del barrio Valles de Canaán, se centró en el reconocimiento, la valoración y el aprovechamiento de los alimentos naturales del departamento de Caldas, resaltando la riqueza agrícola de la región y el potencial nutricional de productos como el maíz, el fríjol, la yuca, el plátano, la arracacha, las hortalizas y las frutas tropicales que constituyen la base de la tradición alimentaria local. La jornada se desarrolló de manera efectiva y satisfactoria, contando con una participación activa de las familias asistentes, quienes se vincularon con entusiasmo a las diferentes dinámicas y reflexiones planteadas. El uso de diapositivas sirvió como apoyo didáctico, lo que permitió guiar la exposición de los contenidos de manera clara y ordenada, facilitando la comprensión de los temas abordados y fomentando un diálogo fluido entre facilitadores y comunidad.



En el primer momento del encuentro se abordaron los aspectos generales de la alimentación y la nutrición, destacando la función de los nutrientes energéticos, constructores y reguladores, y la necesidad de mantener un equilibrio adecuado entre carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. A través de ejemplos prácticos se demostró cómo los alimentos propios de la región, además de ser asequibles y culturalmente familiares, constituyen una fuente esencial para cubrir las necesidades del organismo y fortalecer

la salud, evitando el consumo excesivo de productos industrializados y ultraprocesados que suelen ser menos saludables y más costosos.

Seguidamente, se profundizó en la importancia de una alimentación saludable como factor clave para la prevención de enfermedades crónicas y para la promoción de estilos de vida sanos. Se destacó que la preferencia por productos frescos, locales y de temporada no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también impacta positivamente en la economía familiar y comunitaria. Se subrayó el valor de mantener vivas las recetas tradicionales basadas en los alimentos de la tierra, reconociendo que estas prácticas culinarias son parte del patrimonio cultural, aportan identidad a la comunidad y garantizan preparaciones más nutritivas y equilibradas.

Uno de los ejes centrales de la jornada fue el fomento del consumo de frutas y verduras, resaltando alimentos característicos como la guayaba, la naranja, el lulo, la papaya, la zanahoria y la espinaca, todos ellos esenciales para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades gracias a su alto contenido de vitaminas, minerales y fibra. Para reforzar este mensaje, se propuso la implementación de huertas caseras como estrategia comunitaria que asegura el acceso continuo a alimentos frescos, saludables y libres de intermediación, al tiempo que promueve la autosuficiencia y disminuye los gastos en la compra de productos externos.

El componente de higiene y manipulación de alimentos también fue ampliamente trabajado, con recomendaciones sobre el lavado adecuado de frutas y verduras, el almacenamiento correcto de leguminosas y cereales, la importancia de evitar la contaminación cruzada en la preparación de los alimentos y las prácticas básicas de higiene en la cocina. Estas orientaciones se complementaron con pautas para el cuidado de la salud bucal, resaltando cómo los hábitos alimenticios están directamente relacionados con el estado de los dientes y encías. Se insistió en la necesidad de realizar un cepillado frecuente, reducir el consumo de azúcares y mantener controles periódicos, medidas que son sencillas pero fundamentales para la prevención de problemas dentales y la promoción de un bienestar integral.



Finalmente, se reflexionó en torno a la alimentación balanceada ajustada al presupuesto familiar. A través de ejemplos prácticos y menús sugeridos, se mostró cómo es posible planificar una dieta equilibrada con alimentos locales, nutritivos y de bajo costo. Este ejercicio permitió a las familias reconocer que con organización y conocimiento pueden optimizar sus recursos sin comprometer la calidad de la

alimentación, lo cual genera un impacto positivo tanto en la economía del hogar como en la salud de sus integrantes.

La reunión no solo cumplió con los objetivos propuestos, sino que superó las expectativas de los participantes al brindar un espacio enriquecedor de aprendizaje colectivo y apropiación de saberes. La comunidad expresó su satisfacción frente a la metodología empleada, el ambiente participativo y la utilidad de los contenidos compartidos, lo que demuestra que la actividad tuvo un impacto real en la forma en que se percibe y se valora la alimentación saludable dentro del territorio. En general, la jornada representó un escenario de reflexión, empoderamiento y compromiso comunitario, fortaleciendo la conciencia sobre el uso responsable de los recursos naturales propios de la región y promoviendo prácticas alimentarias que contribuyen de manera sostenible al bienestar de las familias del barrio Valles de Canaán.

Conclusiones:

El desarrollo del taller permitió evidenciar la disposición y el compromiso de la comunidad para participar activamente en procesos formativos relacionados con la alimentación saludable, lo que refleja un interés genuino por mejorar sus hábitos de vida y fortalecer su bienestar. La jornada propició un ambiente de confianza y colaboración en el que se integraron los saberes técnicos con los conocimientos tradicionales, generando un aprendizaje colectivo que refuerza la identidad cultural del territorio y el sentido de pertenencia hacia los recursos locales.

Asimismo, la dinámica del encuentro puso de relieve la importancia de seguir promoviendo espacios pedagógicos prácticos, ajustados a la realidad de las familias, en los que se reconozca el valor de los alimentos propios de la región como fuente de salud, economía y sostenibilidad. De esta manera, quedó planteada la necesidad de dar continuidad a la estrategia, de forma que los aprendizajes adquiridos se fortalezcan con el tiempo y se conviertan en prácticas permanentes dentro de los hogares, consolidando así un impacto positivo y duradero en la comunidad.

Observaciones:

El Taller 2 está programado para desarrollarse el próximo 02 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 realizará 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