

ACTA N°84

FECHA: Bogotá, 22 febrero de 2024.

HORA: 9:00 p.m. a 9:45 p.m.

LUGAR: Centro de Comunidad de Cuidado Tierra del Sol.

TEMA: Estrategia IEC: Sopa de letras “Sin sal y con recado” Reducción del consumo de sal

ASISTENTES: Planilla de asistencia. Los asistentes son personas que constituyen parte del grupo reunido.

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivos de la actividad.
2. Introducción de la actividad.
3. Desarrollo de la actividad.
4. Evaluación de la actividad.

OBJETIVO:

Información:

- Conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos y productos fuente del mismo, así como las consecuencias de su alto consumo.

Educación:

- Comprender los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal relacionando los sustitutos del mismo en la alimentación cotidiana.

Comunicación:

- Reducir el consumo de sal/sodio incorporando el uso y consumo de sazónadores naturales en la alimentación cotidiana.

INTRODUCCIÓN: REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

¿Qué es el sodio? Es un mineral presente en la naturaleza y en muchos alimentos que se consumen a diario. Es necesario para diferentes funciones en el organismo, no obstante, el consumo excesivo favorece la aparición de enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades cardiovasculares. Este se ingiere en la dieta principalmente en forma de cloruro de sodio (sal común), en los que por cada 2,5 g. de sal se aporta 1 g. de sodio.

¿Cuál es el consumo recomendable de sodio / sal? La Organización Mundial de la salud – OMS- recomienda que el consumo de sodio sea de 2 gramos por persona al día, esta cantidad está contenida en 5 gramos de sal. El documento técnico de las guías alimentarias basadas en alimentos 2015, adopta la referencia de la OMS, por lo cual, en Colombia también se maneja esta recomendación y se sugiere tener en cuenta para plantear una estrategia de Información, Educación y Comunicación –IEC- en Seguridad alimentaria y nutricional –SAN-.

Consecuencias de su alto consumo: Es muy importante reducir el consumo de sal/sodio para disminuir el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades renales a nivel individual y poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados. La hipertensión arterial se relaciona con aproximadamente dos tercios de los casos de accidente cerebrovascular, enfermedades coronarias y aproximadamente con la mitad de las cardiopatías. Las complicaciones hipertensivas aumentan con la edad, incluso el aumento de la presión arterial dentro de los límites de la normalidad, acarrea un riesgo y causa aproximadamente la mitad de los casos de enfermedad atribuible a la hipertensión. Sus principales consecuencias son el accidente vascular cerebral, la retinopatía hipertensiva, el daño vascular, que puede conducir a arteriosclerosis o a disección de la aorta, la insuficiencia cardíaca, el infarto de miocardio y, a nivel renal, la insuficiencia renal secundaria a la hipertensión arterial.

La OMS declara que las Enfermedades no transmisibles –ENT- aumentarán en un 17% en la próxima década, además afirma que una persona con niveles altos de sodio y bajos en potasio tiene más riesgo de sufrir hipertensión. (Relación con el consumo de alimentos ricos en potasio, que genera el equilibrio entre estos dos micronutrientes, para la prevención de hipertensión arterial –HTA-). El desequilibrio entre el consumo bajo de potasio y alto en sodio ocasiona desmineralización ósea, debido a esta hipercalcemia generada por el consumo de sodio también se le atribuyen la formación de cálculos renales. Así mismo se debe considerar que el cloruro de sodio, aumenta la excreción urinaria de calcio, ingestas bajas en calcio, producen respuestas compensatorias que pueden llevar a un aumento de la remodelación ósea y la pérdida ósea

Tomado de: <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion>

DESARROLLO:

1. La nutricionista da la bienvenida a las personas mayores. Se inicia la actividad con la lectura de las diferentes estaciones que indican las pistas para la elaboración de cuatro sopas de letras (interactiva en computador) relacionadas con el consumo de sodio, cada sopa de letra indica que es el sodio, donde se encuentra, que consecuencias trae para la salud el consumo excesivo de sodio y con que se debe sazonar para mejorar el sabor de las preparaciones. Luego se interroga a cada grupo sobre las palabras encontradas y como se relacionan con el consumo de la sal/sodio, en cuanto a las funciones que realizan en el organismo, las enfermedades que pueden generar, además, se explica los alimentos que se relacionan con un incremento de sodio en la alimentación diaria y se brindan recomendaciones para evitar el consumo de estos alimentos, como: utilizar un instrumento de medida (por ejemplo, una cucharita) para saber cuánta sal consume diariamente, quitar el salero de la mesa, evitar agregar más sal a los alimentos ya preparados al momento de consumirlos, preferir el consumo de alimentos “al natural” como verduras, frutas frescas, lácteos semidescremados y descremados, carnes frescas (aves, res, pescado, cerdo), en vez de aquellos conservados o procesados con sal, utilizar alternativas diferentes a la sal para sazonar y dar sabor a los alimentos, como hierbas, especias o frutas, aprender a saborear los alimentos “al natural”, pues muchos de ellos ya contienen sodio como uno de sus nutrientes, evitar usar sazonadores como cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas preparadas porque tienen altísimo contenido de sodio.

Luego se realiza actividad física dirigida por la fisioterapeuta, consistente en un circuito donde ejercitan varias veces los mismos ejercicios, para favorecer los estilos de vida saludables.

Luego se despejaron las dudas e inquietudes surgidas durante la actividad.

**SOPA DE LETRAS SIN SAL Y CON RECADO
ESTACION 1 ¿QUÉ ERES?**

Este mineral es necesario para el equilibrio de nuestro cuerpo, ayuda a que los órganos reciban nutrientes y su consumo adecuado evita la deshidratación. Escoge 5 pistas, identifica la palabra y ubícala en la sopa de letras con el título: ¿Qué eres?

PISTA	RESPUESTA
Uno de los reinos de la naturaleza que no es animal ni vegetal, es	M _ _ E _ _
Junto con el sodio conforman la sal (_ _ _ _ _ de sodio)	_ _ _ _ _ O
Es el lugar donde encuentran olas ...	_ _ _ _ _
Si no es negro es	_ _ _ N _ _
Se pierde cuando una persona suda y se debe reponer tomando líquidos que los contengan.	E _ _ _ _ _ _ _ _ _
Estabilidad de dos cargas en una balanza	E _ _ _ _ _ _ _ _
Líquido vital	A _ _ _ _ A _
A veces se dice que algo es ... y corriente	_ _ _ _ _ U _
Empresas que transforman varias cosas en productos	_ _ _ _ _ Q _ _ _ A
Producto embotellado líquido con burbujas	S _ _ _ _ _ _
Nutriente que el cuerpo necesita en pequeña cantidad	M _ _ _ _ _ _ _ _ _
Todo aquello que es medible y se expresa en número. Se relaciona con la porción	_ _ _ _ _ A _ _
Palabra que hace referencia al mar	_ _ _ R _ _ _
Método para evitar el deterioro de los alimentos	_ _ _ N _ _ _ A _ _ _
Bebidas que supuestamente “dan energía”	E _ _ G _ _ _ _ _
Cantidad máxima de sodio en gramos que se recomienda consumir en un día	_ _ _ S
Elemento adicionado a la sal en Colombia y previene el “coto” o bocio	_ _ _ X _ _ _
Producto usado en la cocina para dar sabor	S _ _ _ _ _
Mineral presente en el banano, papas y panela	P _ _ T _ _ _
Parte del cuerpo que se encarga de la fuerza	M _ _ S _ _ _

SOPA DE LETRAS: sin sal y con recado

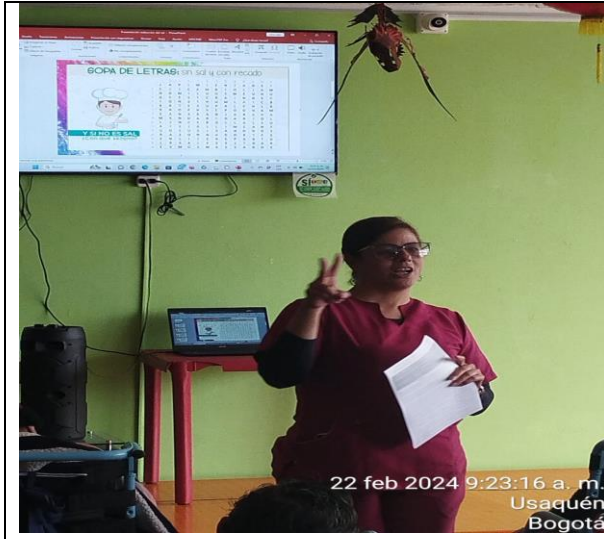


**Y SI NO ES SAL
¿Con qué sazonó?**

1	J	A	P	I	M	I	E	N	T	A	O	S	I
2	E	J	I	C	A	M	B	I	O	L	J	A	M
3	N	O	M	I	L	U	O	S	M	E	O	N	U
4	G	E	E	S	T	C	R	A	I	N	S	C	
5	I	O	N	S	T	H	U	M	L	A	I	C	B
6	B	R	T	E	S	U	P	A	L	C	H	L	R
7	R	A	O	P	R	V	E	P	O	G	N	A	M
8	E	A	N	A	R	A	N	J	A	R	C	V	A
9	M	A	N	D	A	R	I	N	A	R	I	O	L
10	L	J	N	C	E	B	O	L	L	A	L	S	O
11	A	I	S	I	A	L	L	I	M	E	A	N	T
12	U	O	S	U	S	I	S	A	N	D	N	O	S
13	R	A	Z	O	N	N	A	D	O	R	T	E	S
14	E	N	L	I	J	E	R	E	P	A	R	T	U
15	L	R	A	A	L	E	S	E	S	T	O	A	R
16	E	V	M	O	S	M	A	S	S	A	N	O	S

FRASE:

Alcaldía de Bogotá



Evaluación:

Como evaluación se realiza de manera verbal realizando las siguientes preguntas:

- ¿Dónde encontramos el sodio? productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, enlatados como atún y sardinas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, galletería y panes industrializados.
- ¿Con que sazónadores naturales podemos condimentar nuestras comidas? Ajo, orégano, laurel, tomillo, jengibre, etc.
- ¿Qué consecuencias conlleva el consumo excesivo de sodio? Enfermedades, renales, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares.

Conclusiones:

Todos los participantes presentaron una adecuada disposición, interés y activa participación en la explicación de los conceptos impartidos, Fabio Carranza, Rosa Caicedo y Víctor Romero participaron de mayor manera en la resolución de las pistas para llenar las sopas de letras. Se realizó el diligenciamiento de la sopa de letras de manera interactiva utilizando el computador como ajuste razonable para facilitar el desarrollo de la actividad y una mayor comprensión por parte de las personas mayores.

Logros:

- Participación activa de los participantes.
- Se logra promover la reducción del consumo del sodio mediante una actividad lúdica y de aprendizaje mediante la práctica.
- Se observa que captaron los conceptos que se socializaron en la actividad.

- Se observó mayor atención y disposición en la actividad, dado que se realizó a través de un juego.

Dificultades: Las personas con discapacidad severa requieren ajustes razonables para lograr mayor participación, o en su defecto, la participación pasiva o de observador en la actividad.

Oportunidades:

Se debe fomentar estos espacios con mayor frecuencia para propiciar el aprendizaje lúdico y mediante las practica.

Compromisos:

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución
Seguir realizando estas actividades lúdicas para fomentar una alimentación saludable e inocua a través del incentivo del consumo de todos los grupos de alimentos.	Nutricionista, fisioterapeuta y personas mayores	Permanente

CONVOCATORIA. Se propone una nueva reunión para el próximo mes de marzo 2024.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Martha Arteta A	Nutricionista	Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol	
Fayr Castrillón	Fisioterapeuta	Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol	
Raquel Pinto	Coordinadora	Centro de comunidad de cuidado Tierra del Sol	

Anexos: NA

Elaboró: Martha C. Arteta A. Nutricionista dietista- CCC Tierra del Sol.

Sede Principal: Carrera 7 # 32 -12 / Ciudadela San Martín
Secretaría Distrital de Integración Social
Teléfono: 3 27 97 97
Correo electrónico institucional: integracion@sdis.gov.co