INFORME FINAL COMPONENTE 5 COINVERCION VIGENCIA 2023 DEL CPS 519

INTRODUCCIÓN

Este informe tiene como objetivo describir las distintas etapas de ejecución del componente de nutrición, resaltando el alistamiento, la socialización, difusión, ejecución de las categorías de acción y la etapa de sistematización.

El desarrollo de este componente se encuentra sustentado en el *Lineamiento técnico orientador para la formulación y ejecución de proyectos de inversión local* relacionados con el concepto de gasto de Coinversión a la estrategia territorial en salud, a través de los Fondos de Desarrollo Local del Distrito Capital, presentado por la Dirección de Participación Social, Gestión Territorial y Transectorial de la Secretaría Distrital de Salud en el año 2022.

1. Alistamiento

La etapa de alistamiento hace referencia a la revisión y evaluación minuciosa de los requisitos necesarios para cada componente. Entre las actividades que se deben contemplar en esta etapa se incluyen:

- Revisión de la documentación que contiene los estudios previos, anexo técnico y lineamientos para el concepto de gasto de Coinversión a la estrategia territorial en salud, considerando la última edición adoptada por el Fondo de Desarrollo Rural de Sumapaz en el momento de la ejecución del presente contrato.
- Diseño del cronograma de ejecución de cada actividad relacionada con el proceso de implementación, realizando un estudio detallado de tiempos y movimientos, así como la proyección físico-financiera.
- Identificación de la población objetivo que será abordada en el desarrollo del componente.
- Establecimiento de los instrumentos que deben ser diligenciados por los profesionales, así como la armonización con los formatos preexistentes del Fondo de Desarrollo Rural de Sumapaz.

Medios de verificación

Se contemplan los siguientes medios de verificación para garantizar la correcta ejecución de las actividades en esta fase:

- Matriz físico-financiera avalada por el supervisor y/o la interventoría.
- Plan de acción, cronograma general de actividades y estudio de tiempos y movimientos detallado, aprobado por el supervisor y/o la interventoría.

- Actas de inducción, socialización y revisión de estudios previos, anexos técnicos y lineamientos, con la participación del equipo contratista.
- Listado de beneficiarios en la vigencia anterior.
- Listado de diagnóstico de la población objetivo a la cual se abordará durante el componente.
- Formatos e instrumentos revisados, actualizados y validados por el equipo contratista, el Fondo de Desarrollo Rural de Sumapaz y la Secretaría Distrital de Salud.
- Piezas comunicativas definidas, revisadas y validadas por el equipo contratista y la oficina de prensa del Fondo de Desarrollo Rural de Sumapaz.

2. Ejecución de las Categorías de Acción

A continuación, se detallan las categorías de acción que orientan la organización estratégica y sistemática de la ejecución del concepto de gasto en nutrición:

Ejecución de acciones en seguridad alimentaria y nutricional: Las deficiencias nutricionales se comprenden desde dos perspectivas contrapuestas: el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición. En este sentido, las acciones propuestas están orientadas hacia sesiones grupales de alimentación saludable.

Articulación con el sector: Para el desarrollo de este componente, las sesiones estarán dirigidas a grupos poblacionales específicos según su curso de vida o etapa de desarrollo, tales como gestantes, primera infancia, o tercera edad, entre otros.

Se trabajarán dos grupos poblacionales, uno en cada cuenca, y en cada grupo se realizarán dos talleres. El primero estará enfocado en la identificación de prácticas y creencias sobre alimentación, y el segundo en promover buenos hábitos alimenticios, proporcionando información sobre las creencias identificadas en el primer taller.

Cada taller tendrá una duración aproximada de 5 horas, considerando el tiempo de los encuentros, los traslados para acceder a los lugares de reunión y el tiempo necesario para el diligenciamiento de los formatos.

Las sesiones educativas serán ejecutadas por un profesional en nutrición, cuya metodología será participativa, fomentando la interacción activa entre los asistentes. Las preguntas orientadoras para estas sesiones incluirán:

- ¿Qué significa adoptar hábitos alimentarios saludables?
- ¿Por qué es importante alimentarse bien?
- ¿Qué consecuencias para la salud, el ambiente y la economía implica no adoptar hábitos alimentarios saludables?
-

- ¿Qué beneficios se esperan del proceso de acompañamiento en alimentación saludable?
- ¿Cuál es el objetivo del proyecto?

Es crucial que, en todo momento, se considere la pertenencia étnica de la población beneficiaria, respetando sus costumbres y hábitos alimentarios. En el proceso de fortalecimiento de capacidades y habilidades, el profesional en nutrición incorporará metodologías como las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de dos años. Dentro de estas guías, se abordarán los siguientes mensajes clave:

- Principios de una alimentación saludable.
- Clasificación NOVA: Grupos NOVA para el procesamiento de alimentos.
- Consecuencias económicas, medioambientales y de salud del consumo de bebidas azucaradas, productos de paquete y, en general, productos ultra procesados, así como el bajo consumo de alimentos naturales, que favorecen el desarrollo del sobrepeso.
- Uso adecuado de recursos en la compra de alimentos.
- Guía para la planificación de menús saludables en casa.
- Estrategias para la reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos en el hogar.
- Pautas de crianza positivas y su relación con la alimentación.
- Identificación de riesgos psicosociales en padres o cuidadores.

Como producto del desarrollo de dichas sesiones de manera focalizada se entrega la “cartilla de nutrición titulada NUTRIENDO LA TIERRA, NUTRIENDO LA VIDA: GUIA DE NUTRICIÓN PARA LA LOCALIDAD DE SUMAPAZ, Cartilla con menús saludables, que incluyen la sistematización de las experiencias de los talleres, y así mismo maneja diferentes opciones de alimentación incluyendo menús para bajo peso, sobrepeso, bajo en sodio para las diferentes enfermedades y menús para usuarios con peso saludable.

A continuación, se realiza la descripción de las acciones realizadas en territorio por parte de la profesional de nutrición y las gestoras de la localidad.

TALLER DE NUTRICION 13 DE AGOSTO CUENCA RIO SUMAPAZ VEREDA SAN JUAN

Se realiza taller de nutrición con temática de hábitos de alimentación saludable, conservación, preparación de las comidas, importancia de las comidas, importancia de la

alimentación saludable, consumo de verduras, evitar el consumo de grasas saturadas, y posibles enfermedades como la obesidad y malnutrición etc., se realiza en la vereda san juan de capitolio donde se logran impactar 42 usuarios de diferentes grupos etarios y con diferentes comorbilidades.

Evidencia fotográfica





TALLERES DE NUTRICION 14 DE AGOSTO CUENCA RIO SUMAPAZ GIMNACIO JUAN DE LA CRUZ VARELA.

Se realiza taller de nutrición con temática de hábitos de alimentación saludable, conservación, preparación de las comidas, importancia de las comidas, importancia de la alimentación saludable, consumo de verduras, evitar el consumo de grasas saturadas, y posibles enfermedades como la obesidad y malnutrición etc., se realiza en la vereda san juan en el colegio gimnasio juan de la cruz Varela, se logran impactar 32 estudiantes de diferentes grupos etarios.

Evidencia fotográfica



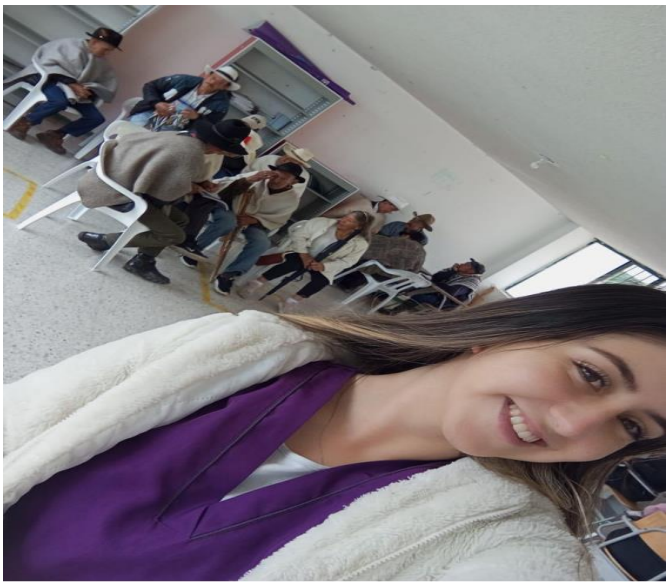




TALLERES DE NUTRICION 21 DE AGOSTO CUENCA RIO BLANCO, COLEGIO JAIME GARZON, VEREDA AURAS GRUPO DE ADULTO MAYOR EN CONDICION DE DISCAPACIDAD.

Se realiza taller de nutrición con temática de hábitos de alimentación saludable, conservación, preparación de las comidas, importancia de las comidas, importancia de la alimentación saludable, consumo de verduras, evitar el consumo de grasas saturadas, y posibles enfermedades como la obesidad y malnutrición etc., se realiza en la vereda rio blanco en colegio Jaime garzón al grupo de adulto mayor en condición de discapacidad de la vereda, se logran impactar 33 usuarios de diferentes grupos etarios.

Evidencia fotográfica





En cada taller realizado se brindaba un refrigerio para cada uno de los usuarios resaltando la importancia de hábitos alimenticios, incorporar el consumo de agua diario y la importancia de las 5 comidas.

ELABORACIÓN DE MODELO DE ENTREVISTA PARA REALIZAR A AGRICULTORES DE LA LOCALIDAD PARA LA PREVIA CONSTRUCCIÓN DE PRODUCTO CARTILLA

Evidencia fotográfica

CUESTIONARIO SOBRE NUTRICIÓN

- ¿Cuál es su nombre y cuántos años lleva dedicado a la agricultura?
- ¿Hace cuantos años vive en sumapaz?
- ¿En qué parte de Sumapaz se encuentra su finca o terreno?
- ¿Qué tipo de cultivos predomina en su terreno?
- ¿Cuáles son los cultivos que predominan en la localidad de sumapaz?
- ¿Cuántas comidas realiza al día en promedio?
- ¿Qué tipo de alimentos consume con mayor frecuencia (carbohidratos, proteínas, frutas, verduras, lácteos, etc.)?
- ¿Con qué frecuencia consume alimentos procesados y ultraprocesados (bebidas azucaradas, snacks)?
- ¿Qué alimentos consume su familia regularmente?
- ¿Qué cultivos considera que son los más nutritivos?
- ¿Qué alimentos debe comprar fuera de su finca para complementar la dieta de su familia?
- ¿Cree que los alimentos producidos en Sumapaz son suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de la población?
- ¿Qué alimentos de su dieta diaria provienen de la agricultura local?
- ¿Ha notado alguna diferencia en el sabor o la calidad nutricional de los alimentos locales en comparación con los que llegan de otras regiones?
- ¿Conoce la importancia de los diferentes grupos de alimentos (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) en la dieta?
- ¿Qué técnicas utiliza para mejorar la calidad y cantidad de los alimentos que cultiva?
- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta en la producción de alimentos saludables y nutritivos?

ENTREVISTAS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE PRODUCTO CARTILLA DE COINVERSIÓN

Se realizan diversas entrevistas a los agricultores locales con el fin de indagar sobre los alimentos, cultivos, prácticas agrícolas y ganaderas propios de la localidad, que contribuyen al sustento alimenticio y económico de la comunidad. El objetivo es incluir esta información en la cartilla e incorporar estos productos en los menús saludables. Estas entrevistas se realizan los días 10 de septiembre, 11 de septiembre y 24 de septiembre.

Evidencia libreto cartilla

ENTREVISTA 1

El día 11 de septiembre se realizó la entrevista al señor Clímaco Rubiano agricultor de la localidad desde hace 55 años ya que desde pequeño una de sus labores era ayudar a sus padres en la agricultura, por lo tanto conoce cada uno de los alimentos que se cultivan en Sumapaz.

Don Clímaco nos narra que su finca se encuentra ubicada en la cuenca Río Blanco y predomina el cultivo de papá, arveja y frijol que son los que mayormente se dan en la región enfatizando que son los alimentos que aporta gran cantidad de nutrientes al organismo y por lo tanto ayuda a mantener una alimentación balanceada, nos indica que en la localidad se cultiva la cebolla y el ajo pero en menor proporción a los alimentos anteriormente mencionados y dependiendo la temporada se cultivan frutos silvestres como el mortiño y la mora; se le pregunta a don Climaco si en sumapaz se da la ganadería a lo que responde que en alguno sectores si hay ganado pero no en grandes cantidades.

Indagando un poco más sobre la alimentación que tiene el usuario y su familia nos dice que ellos comen 3 veces al día y que al cultivar papa es el alimento que consumen con mayor frecuencia especialmente al almuerzo y la comida. La proteína, frutas y lácteos nos cuenta que la trae de Bogotá pero que en su familia no les gustan los alimentos ultraprocesados ni las bebidas azucaradas ya que saben que traen consecuencias negativas para la salud.

Don Climaco refiere que en Sumapaz solo se alcanza a cubrir una parte fundamental de la nutrición pero que todavía les falta trabajar para lograr alimentarse correctamente; sin embargo dice que el sabor de los alimentos que se dan en Sumapaz comparándolos con los de Bogotá cambian bastante ya que en la ruralidad todo es más natural y no son sabores artificiales.

En la entrevista el usuario nos cuenta que trata de cuidarse mucho en la alimentación ya que tiene cáncer y a parte de los medicamentos tiene que comer bien para mantener altas las defensas y no tener recaídas.

En cuanto al cultivo dice que lo primero que tienen que mirar es que las semillas sean certificadas ya que esto es un indicativo que son de buena calidad y que trata de mantener pescado (trucha) que no sobrepase los tiempos de conservación, pero recalca la importancia de que agronomos se acercaran mas seguido a la región para identificar si se está cumpliendo con los estándares de calidad en cuanto al cultivo ya que refiere que los productos que llegan han desmejorado porque traen muchos químicos y da el ejemplo del abono, venenos y las curaciones.

Por último nos dice que es necesario que se implementen proyectos de nutrición en la localidad con reiteración para que tanto agricultores como la comunidad tengan una orientación de cómo llevar un alimentación balanceada y saludable y ponerlo en práctica en sus cultivos garantizando los estándares de calidad.

Evidencia fotográfica entrevistas





Entrega de cartilla

La presente cartilla tiene como objetivo brindar a los habitantes de Sumapaz información práctica y accesible sobre nutrición, promoviendo hábitos alimenticios saludables que puedan ser fácilmente incorporados en la vida diaria. Además, busca resaltar la importancia de aprovechar los recursos agrícolas locales y los cultivos de las huertas caseras de los sumapaceños para mejorar la dieta de las familias, fomentando una alimentación rica en nutrientes y adaptada a las necesidades de cada persona.

El contenido presentado se construyó a partir de los talleres y entrevistas realizados en la cuenca río Blanco y río Sumapaz, donde la comunidad sumapaceña participó activamente en charlas y actividades dinámicas sobre sus creencias, conocimientos y hábitos alimenticios en la región. La disposición, el interés y los saberes de los habitantes fueron clave para que cada taller y entrevista resultará en un intercambio enriquecedor y productivo. Estas experiencias permitieron profundizar en la relación de la comunidad con sus prácticas alimentarias, brindando una valiosa perspectiva sobre su cultura nutricional.

En el contenido de la cartilla se incluyeron menús para persona con obesidad, persona con bajo peso o malnutrición, persona con hipertensión, y persona con peso adecuado.

Evidencia de menú para persona con obesidad

Menú 1

- **Desayuno:** Avena en hojuelas con leche descremada, una cucharada de linaza, y rodajas de banano.
- **Almuerzo:** Sopa de quinua con verduras (zanahoria, papa criolla, espinaca) y pechuga de pollo a la plancha. Acompañado de una ensalada de lechuga, pepino, y tomate.
- **Cena:** Ensalada de espinacas con aguacate, huevo duro y trozos de queso fresco bajo en grasa.
- **Snacks**: Una manzana o una porción de fruta local (curuba o mora).

Menú 2

- **Desayuno**: Pan integral con una tajada de queso fresco y un vaso de jugo natural de mora sin azúcar.
- **Almuerzo:** Guisado de lentejas con papa y zanahoria, acompañado de una porción pequeña de arroz integral (%) y ensalada de repollo.
- **Cena:** Crema de auyama sin crema de leche, acompañada de una pechuga de pollo al vapor.
- **Snacks:** Yogur natural bajo en grasa con unas semillas de chía.

Evidencia de menú para persona con malnutrición

MENU 1

Desayuno: changua con leche, huevo y calado de la región, acompañado con agua de panela y queso.

Almuerzo: Carne en bistec, arroz con pimentón, patacones acompañados de jugo o agua.

Cena: Arepa de maíz con trozos de pollo guisado con tomate y cebolla acompañado de infusión aromática.

MENÚ 2

Desayuno: Huevos revueltos con cebolla, cilantro, y tomate, 2 rebanadas de pan integral y una infusión de hierbas

Almuerzo: Pasta, con rebanadas de cubios y lonjas de cerdo salteadas con cebolla y tomate, acompañada de porción de ensalada de lechuga, pepino cohombro y tomate. Jugo natural de tomate de árbol.

Cena: Queso con torta de quinua o arepa de maíz.

Evidencia de menú para persona con peso adecuado

MENU 1

Desayuno: changua con leche, huevo y calado de la región, acompañado con agua de panela y queso.

Almuerzo: Carne en bistec, arroz con pimentón, patacones acompañados de jugo o agua.

Cena: Arepa de maíz con trozos de pollo guisado con tomate y cebolla acompañado de infusión aromática.

MENÚ 2

Desayuno: Huevos revueltos con cebolla, cilantro, y tomate, 2 rebanadas de pan integral y una infusión de hierbas

Almuerzo: Pasta, con rebanadas de cubios y lonjas de cerdo salteadas con cebolla y tomate, acompañada de porción de ensalada de lechuga, pepino cohombro y tomate. Jugo natural de tomate de árbol.

Cena: Queso con torta de quinua o arepa de maíz.

HALLAZGOS

La nutrición en la localidad rural de Sumapaz, ubicada en el sur de Bogotá, Colombia, es un tema que involucra diversos factores relacionados con la disponibilidad de alimentos, las costumbres alimenticias, los recursos económicos y el acceso a servicios de salud. Sumapaz, siendo una zona rural con un alto porcentaje de población campesina, enfrenta retos específicos en términos de nutrición, aunque también cuenta con ventajas asociadas a la producción agrícola local. Aquí se abordan algunos aspectos clave:

1. Disponibilidad de alimentos

- **Agricultura local**: La zona es rica en cultivos como papas, maíz, hortalizas, frutas y productos lácteos, lo que permite el acceso a alimentos frescos y variados, especialmente en las temporadas de cosecha.
- **Acceso limitado a alimentos procesados**: En áreas rurales como Sumapaz, el acceso a alimentos industrializados o procesados es más limitado, lo que puede influir tanto positiva como negativamente. Por un lado, la dieta suele ser más natural y basada en productos locales, pero por otro, la falta de acceso a ciertos alimentos puede llevar a deficiencias nutricionales.

2. Desafíos en la nutrición

- **Deficiencias nutricionales**: Algunas zonas rurales presentan problemas de deficiencia de micronutrientes, como hierro y vitamina A, debido a la falta de una dieta equilibrada o a la escasa variedad de alimentos en la canasta familiar.
- **Pobreza y acceso limitado a servicios de salud**: Aunque Sumapaz tiene una oferta local de alimentos, la pobreza y el acceso limitado a servicios de salud y programas de nutrición pueden contribuir a problemas como la malnutrición, especialmente en la infancia.
- **Prácticas alimentarias tradicionales**: En algunas comunidades rurales, las prácticas alimentarias no siempre cumplen con los estándares nutricionales modernos, ya que dependen en gran medida de la tradición y los recursos disponibles localmente.

3. Iniciativas para mejorar la nutrición

- **Proyectos de educación nutricional**: Existen programas de educación nutricional impulsados por el gobierno y ONG que buscan mejorar los hábitos alimenticios, promover la diversidad en la dieta y reducir los problemas de malnutrición.
- **Promoción de la producción agroecológica**: Algunas iniciativas promueven la agricultura sostenible y la producción de alimentos nutritivos como parte de un enfoque más saludable para la comunidad rural.
- **Acceso a servicios de salud**: Si bien Sumapaz está relativamente aislada de los servicios urbanos de salud, el fortalecimiento de la infraestructura sanitaria local ha permitido una mejor atención y seguimiento en temas relacionados con la nutrición.

4. Problemáticas relacionadas

- **Cambio climático y seguridad alimentaria**: El cambio climático afecta a la agricultura en la región, lo que puede generar incertidumbres sobre la disponibilidad y el costo de los alimentos, afectando la seguridad alimentaria de las familias rurales.
- **Migración y cambios en las costumbres alimenticias**: En los últimos años, ha habido una migración hacia zonas rurales, lo que puede afectar las costumbres alimenticias de la región y alterar la dieta local.

5. Oportunidades

- **Fortalecimiento de la producción local**: Hay un gran potencial en aprovechar los productos locales como base para mejorar la nutrición, utilizando técnicas agroecológicas que beneficien tanto la producción como la salud nutricional.
- **Cultura alimentaria**: La tradición de consumo de productos frescos y naturales puede aprovecharse en programas de educación y concientización para fomentar una nutrición más saludable.
- **Aportes de la nutrición en el componente**

- Es importante resaltar que la nutrición es fundamental no solo como medio para mejorar el estado de salud de las poblaciones vulnerables, sino también como un mecanismo de promoción de la salud y prevención de enfermedades. A través de este componente, se busca generar conciencia sobre la importancia de hábitos alimentarios saludables, capacitar a las personas para que puedan tomar decisiones informadas y mejorar la calidad de vida a largo plazo. Además, el enfoque participativo de las sesiones asegura que los participantes se sientan involucrados, lo que aumenta la efectividad de las intervenciones.
- En resumen, la nutrición es una herramienta clave en la promoción de la salud y el bienestar, y su integración en el desarrollo de proyectos territoriales como este contribuye de manera significativa al bienestar colectivo de las poblaciones más vulnerables.

PRODUCTO FINAL DE LA CARTILLA

La presente cartilla ha sido elaborada con el propósito de compartir con la comunidad de Sumapaz los resultados de los talleres de nutrición realizados, así como brindar información clave sobre hábitos de alimentación saludable. Este material busca fomentar prácticas alimenticias que contribuyan al bienestar de las familias y a la prevención de enfermedades, ofreciendo herramientas prácticas y guías de alimentación adaptadas a nuestras necesidades.

En colaboración con prensa, hemos trabajado en la elaboración e impresión de la cartilla final de nutrición. Este producto refleja el compromiso por mejorar la calidad de vida en nuestra comunidad, ofreciendo información práctica, accesible y adaptada a las necesidades específicas de las familias de Sumapaz.

Evidencia Cartilla





1 pag. 6 Introducción

2 pag. 12 Hablemos de alimentación saludable en la Localidad de Sumapaz

3 pag. 18 Estrategias de alimentación en la localidad de Sumapaz

4 pag. 22 Menús saludables en la Localidad de Sumapaz

5 pag. 40 Consideraciones

6 pag. 42 Glosario

7 pag. 44 Agradecimientos

8 pag. 46 Bibliografía

La Localidad 20 de Sumapaz, situada en Bogotá, Colombia, alberga la mayor extensión de páramo en el mundo. Este territorio es clave para la biodiversidad y el ciclo del agua. La alimentación en el Páramo de Sumapaz está fuertemente influenciada por las condiciones climáticas y ecológicas de esta región montañosa.

Los habitantes de Sumapaz, en su mayoría campesinos, han desarrollado prácticas agrícolas adaptadas a las bajas temperaturas del páramo. Esta región abarca aproximadamente 780 km², y su economía se basa principalmente en la agricultura y ganadería. Entre los productos más cultivados se encuentran la papa, la zanahoria, la lechuga, la arveja y la cebolla. A pesar de ser una de las localidades menos pobladas de Bogotá, con menos de 10,000 habitantes, Sumapaz tiene una vasta extensión territorial debido a su geografía montañosa. Limita al norte con la localidad de Usme, al sureste con los departamentos de Huila y Meta, y al oeste con el municipio de Pasca.

La Localidad de Sumapaz es reconocida por su biodiversidad, su riqueza agrícola y su papel fundamental en la conservación del páramo más grande del mundo. A pesar de su abundancia de recursos naturales y productivos, la comunidad enfrenta desafíos relacionados con la nutrición, como el acceso a alimentos diversos y nutritivos debido a las grandes distancias a los centros urbanos, la vulnerabilidad ante las variaciones climáticas que afectan la producción agrícola y la falta de infraestructura de salud, lo que dificulta la promoción de hábitos alimenticios saludables.

Con el propósito de afrontar estos desafíos, se han implementado acciones desde el componente de coinversión, enfocadas en mejorar los hábitos alimentarios de la comunidad.



780 km²
Extensión



10.000
Habitantes aprox.



Agricultura



Frutos silvestres

Algunas comunidades recolectan frutos nativos como el mortiño y las moras de páramo, que crecen naturalmente en esta zona, añadiendo variedad y nutrientes a la alimentación.



Plantas medicinales

En el páramo, crecen diversas plantas medicinales que las comunidades utilizan en la elaboración de remedios tradicionales, destacando su valor para la salud y cultura local.



Población entrevistada.

Según los entrevistados, la agricultura en el Páramo mapaz enfrenta importantes desafíos en cuanto a la vación ambiental, ya que la explotación de recursos les puede afectar tanto la biodiversidad como los s ecosistémicos. Para mitigar estos impactos, se sugier mentar técnicas que protejan el suelo, como la rot cultivos, y el manejo responsable del agua. Estas es contribuirán a preservar el equilibrio natural del asegurando tanto la salud del medio ambiente a lar como el bienestar de la comunidad.

Además, las dificultades geográficas y la lejanía de tros urbanos limitan el acceso a una oferta más ampli mentos, lo que agrava la situación en ciertas épocas cuando las condiciones climáticas afectan la produc cal. La falta de infraestructura adecuada para la dist de alimentos y la implementación irregular de progr apoyo nutricional también contribuyen a que la desn persista en algunos sectores de la población.



La desnutrición en personas mayores impacta su calidad de vida; una nutrición adecuada es clave para su salud y bienestar.



Conclusión

La nutrición en Sumapaz enfrenta retos significativos, principalmente debido a factores como la pobreza, el acceso limitado a servicios de salud y la falta de una dieta equilibrada, que genera deficiencias de micronutrientes en la población. Sin embargo, la región también cuenta con ventajas clave, como una producción agrícola local rica en alimentos frescos y naturales, que constituye una base importante para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional. Las iniciativas de educación nutricional y la promoción de la agricultura agroecológica ofrecen oportunidades para fortalecer los hábitos alimenticios y promover una nutrición saludable. Además, la integración de la nutrición en proyectos territoriales puede contribuir al bienestar colectivo, mejorando la calidad de vida a largo plazo de las comunidades rurales. En conclusión, aunque existen desafíos importantes, las oportunidades para mejorar la nutrición en Sumapaz son numerosas y pueden generar un impacto positivo en la salud y el desarrollo de la población.

En resumen, la nutrición en Sumapaz presenta tanto desafíos como oportunidades. Si bien la región cuenta con recursos locales para una dieta saludable, también enfrenta problemas de pobreza, limitación en el acceso a servicios y algunos déficits nutricionales. Sin embargo, con programas educativos y el impulso de la agricultura local, se pueden mejorar significativamente las condiciones nutricionales de la población rural de esta localidad.

BIBLIOGRAFIA

1. **Documentos oficiales de la Secretaría Distrital de Salud:**

Secretaría Distrital de Salud. (2022). *Lineamiento técnico orientador para la formulación y ejecución de proyectos de inversión local relacionados con el concepto de gasto de Coinversión a la estrategia territorial en salud* (p. 45). Bogotá: Secretaría Distrital de Salud.

2. **Investigaciones relacionadas con nutrición y salud en Sumapaz:**

González, M., & Pérez, L. (2021). *Desnutrición y sobrepeso en poblaciones rurales de Sumapaz: Análisis de factores socioeconómicos y culturales*. Revista de Salud Pública de Colombia, 35(2), 112-120. https://doi.org/10.1234/rspcolombia.2021.35.2.112

3. **Estudios sobre seguridad alimentaria en Colombia:**

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). *Informe sobre la seguridad alimentaria y nutricional en Colombia*. Recuperado de https://www.minsalud.gov.co

4. **Guías alimentarias en Colombia:**

Instituto Nacional de Salud. (2019). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de dos años*. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia.