Ejecución actividad No 22	**Fecha periodo del informe**: 01 de abril al 30 de abril de 2025	**Fecha**: 30 de abril del 2026

Actividad:
Realizar talleres educativos dirigido madres comunitarias, JAC, PVCA, Discapacidad y comunidad general en el ámbito comunitario, institucional y laboral del municipio con enfansis en PAI (7), salud sexual (4) enfermedades transmisibles con enfasisi en TB (2), hábitos de vida saludable (3), IRA-EDA(4), o según concertación con la Secretaría de Desarrollo Social.

Temas tratados:
Hábitos de vida saludable

Población objeto: DOCENTES CDI	**Población Total:** 20	**Lugar:** CDI

INFORMACIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Nombre del colegio: No aplica	**Grado:** No aplica	**Área:** No aplica

Nombre y profesión del ejecutor: Norma Yadira Navarrete Enfermera Profesional	**Componente:** Enfermera jefe PIC.

Objetivo y propósito: Promover la adopción de hábitos y estilos de vida saludables en la población Cundinamarquesa a lo largo del curso de vida humano, desde la primera infancia hasta la vejez, mediante procesos de sensibilización, educación y creación de entornos que faciliten su práctica, con la participación activa de personas, familias y comunidades presentes en los territorios, con enfoque diferencial y basado en Determinantes Sociales de la Salud.

Marco teórico:

¿Qué es la alimentación saludable?

Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes y la alimentación complementaria adecuada; proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

¿Cuáles son las características que debe tener una alimentación saludable?

1. Completa: debe contener todos los macros, micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.

2. Equilibrada: debe incluir cantidades adecuadas de los grupos alimentos, los cuales al ser combinados aporten la proporción de nutrientes para promover el crecimiento y /o mantenimiento de la salud.

3. Suficiente en energía y nutrientes que promueva en los niños el crecimiento, la producción de leche durante la lactancia y el mantenimiento de un peso saludable en todas las etapas del curso de vida.

Carrera 6 No. 5 – 19 Teléfono: 3112257770 e-mail: ventanillaunica@sesquile-cundinamarca.gov.co
Sitio web www.sesquile-cundinamarca.gov.co - Código Postal 251050

4. Adecuada: se ajusta a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos

5. Inocua: es aquella que es libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en detrimento del estado de salud de quien la consume

¿Qué prácticas debe adoptar un individuo para tener una alimentación saludable?

1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente. Todos los días coma frutas, verduras, cereales integrales, leguminosas, lácteos bajos en grasa, carnes magras y huevos. Combine colores y sabores.

2. Con menos grasa mejor se pasa Prefiera los alimentos asados, cocidos o al vapor sin usar aceite, manteca, ni mantequilla. Prefiera el aceite de oliva, de canola o de girasol. El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud. Los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra. Si al freír los alimentos, su superficie se torna oscura y la cocción en el centro se hace difícil, es hora de desechar el aceite.

3. Apuéstele a 3 frutas diarias Las frutas aportan fibra, vitaminas y minerales que mejoran su digestión. Combine colores y sabores y apuéstele a consumir al menos 3 porciones al día, notará la diferencia. Las frutas como el mango, la papaya, la guayaba, el melón, la naranja y el durazno aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión.

4. Descubra la aventura de la verdura Hay verdes, amarillas y rojas. Dos al día frescas o cocidas potencian su salud y metabolismo. Tiene miles de posibilidades de preparación: ensaladas, sopas, cremas, tortilla y dé vía libre a su imaginación a la hora de preparar y combinar las verduras.

5. Evite el consumo de bebidas azucaradas Cambie los postres azucarados por fruta; cambie las gaseosas y refrescos por agua y jugos sin azúcar agregada. Endulce su vida con amor y con la justa medida. Las bebidas azucaradas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes.

6. Dígale adiós al salero Evite agregar sal a las comidas ya servidas. Evite alimentos altos en sodio como los que están enlatados, embutidos y las carnes frías. Prefiera aquellos cuya etiqueta indiquen “bajo en sodio.

7. Bien informado, bien alimentado Lea la información de los alimentos en los empaques, seleccione aquellos con menor contenido de sodio, azúcar y escoja aquellos que no contengan grasas trans. Ser consciente de lo que come favorece la nutrición adecuada, el cuidado y mantenimiento de la salud. Identifique en el empaque de un alimento la información nutricional (rótulo o etiqueta nutricional), ingredientes y otras recomendaciones

Carrera 6 No. 5 – 19 Teléfono: 3112257770 e-mail: ventanillaunica@sesquile-cundinamarca.gov.co
Sitio web www.sesquile-cundinamarca.gov.co - Código Postal 251050

indispensables para tomar decisiones acertadas a la hora de comprar y consumir alimentos y bebidas saludables.

¿Qué dicen nuestras Guías Alimentarias Basadas en Alimentos?

1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el "Plato saludable de la familia Colombiana".

2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.

3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.

4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.

6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.

7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.

8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.

9. Por el placer de vivir saludablemente, realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física

Metodología:

1. Se da inicio a la actividad con la presentación de la ejecutora del PIC y dando a conocer el objetivo del taller.

   2. Se continua con tingo tongo tango, con un balón, donde se le lanza aleatoriamente y la persona que le corresponda debe decirnos un hábito saludable.

   3. Luego en forma de foro se inicia el taller pedagógico introduciendo los conceptos de alimentación saludable, donde por medio de frutas y verduras, a medida que se realiza el taller se le introduce azúcar, luego sal, aceite y cigarrillo, donde al final se observa cómo queda el cuerpo después del consumo de esos alimentos.

   4.Se continua el taller dando a conocer el plato saludable, el cual permitirá mejorar las condiciones de salud.

   5. Se finaliza la actividad realizando una retroalimentación grupal, donde los participantes compartieron qué aprendieron y cómo piensan aplicar lo aprendido en su diario vivir.

Carrera 6 No. 5 – 19 Teléfono: 3112257770 e-mail: ventanillaunica@sesquile-cundinamarca.gov.co
Sitio web www.sesquile-cundinamarca.gov.co - Código Postal 251050

Se abre espacio de preguntas relacionadas y se da cierre al taller		
Hallazgos y conclusiones: La alimentación saludable es un apoyo fundamental para el bienestar físico y mental, ya que proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Mantener una dieta equilibrada ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, además de fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la calidad de vida. Adoptar hábitos alimenticios saludables, combinados con una hidratación adecuada y actividad física regular, contribuye a un envejecimiento activo y a una vida más plena. Por ello, es fundamental fomentar la educación nutricional para que las personas tomen decisiones informadas sobre su alimentación y bienestar.		
Material Anexo	**01. Convocatoria (E-mail, etc).**	No aplica
	02. Material Audiovisual (Diapositivas – Vídeo, etc)	Na
	03. Registro fotográfico	https://drive.google.com/drive/folders/1TvBllJoI6G8KjnzGV12CzcRXtQ5e8i1h?usp=drive_link
	04. Abordaje Poblacional - PDF	https://drive.google.com/drive/folders/138YMuwtFSSqMYJaVLYY-SJYoCweZHErX?usp=drive_link
	05. Otros ¿Cuál?	No aplica
Norma Yadira Navarrete **Enfermera Profesional**		

Carrera 6 No. 5 – 19 Teléfono: 3112257770 e-mail: ventanillaunica@sesquile-cundinamarca.gov.co
Sitio web www.sesquile-cundinamarca.gov.co - Código Postal 251050