	MUNICIPIO DE IQUIRA	E.S.E. Hospital María Auxiliadora de íQuira "Íquira se transforma en salud con calidad y humanización" PIC
	DIRECCION LOCAL DE SALUD	

PROGRAMA:	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)**		
NOMBRE FUNCIONARIO	ANDREA DEL PILAR LEGUIZAMO PASTRANA		
PROGRAMA	SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL	**N. ACT.**	**3**
OBEJTIVO	Realizar con padres de familia de la Institución Camilo Torres talleres didácticos y participativos en el marco de la estrategia de Escuelas Saludables, orientados a la reducción del consumo de azúcar, sal y alimentos ultra procesados, mediante procesos de educación nutricional y promoción de estilos de vida saludables, con el fin de fortalecer hábitos de alimentación balanceada, prevenir el sobrepeso y la obesidad, y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad iquireña.		
COMPONENTE	Consumo y aprovechamiento bilógico.		

Ámbito Territorial (Res 3202/16)			**Entornos (Res 3202/16)**				
URBANO	**RURAL**	**RURAL DISPERSO**	**HOGAR**	**EDUCATIVO**	**LABORAL**	**INSTITUCIONAL**	**COMUNITARIO**
	X					X	

POBLACIÓN SUJETO	Padres de familia

Momentos del Curso de Vida (resolución 3202 de 2016)					
PRIMERA INFANCIA (8 días a 5 años 11 meses 29 días)	**INFANCIA (6 a 11 años 11 meses 29 días)**	**ADOLESCENCIA (12 a 17 años 11 mese 29 días)**	**JUVENTUD (18 a 28 años 11 meses 29 días)**	**ADULTEZ (29 a 59 años 11 meses 29 días)**	**VEJEZ (60 años y más)**
		2	5	7	1

LUGAR	IE CAMILO TORRES		
FECHA	**HORA DE INICIO**	**HORA FINAL**	**DURACIÓN**
29/04/2026	07:00 am	08:00 am	1 hora.

I. **ACTIVIDAD/OBJETO:**
Realizar con padres de familia de la Institución Camilo Torres talleres didácticos y participativos en el marco de la estrategia de Escuelas Saludables, orientados a la reducción del consumo de azúcar, sal y alimentos ultra procesados, mediante procesos de educación nutricional y promoción de estilos de vida saludables, con el fin de fortalecer hábitos de alimentación balanceada, prevenir el sobrepeso y la obesidad, y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad Íquireña.

II. **POBLACIÓN OBJETO:** Padres de familia

III. METOGOLOGÍA:

El taller participativo dirigido a los padres de familia de la Institución Camilo Torres, en el marco de la estrategia de Escuelas Saludables, se basa en un enfoque participativo, vivencial y educativo, orientado a fomentar cambios positivos en los hábitos alimentarios y estilos de vida. En la primera fase, se realiza la planeación, que incluye la convocatoria de los padres, la coordinación con la institución educativa y la adaptación de los materiales pedagógicos de manera clara y contextualizada al entorno de la comunidad.

Posteriormente, se desarrollan talleres que integran contenidos teóricos y actividades prácticas, abordando temas como los riesgos del consumo excesivo de azúcar, sal y alimentos ultra procesados, la importancia de una alimentación balanceada y la promoción de estilos de vida saludables. Estos espacios se implementan mediante estrategias didácticas como dinámicas grupales, análisis de etiquetas nutricionales, preparación de alimentos saludables, intercambio de experiencias y construcción colectiva de menús saludables adaptados al contexto familiar.

IV. DESARROLLO:

Con previa autorización del coordinador Manuel José Pisso el anterior a la presentación en la I. E camilo Torres, se solicita permiso por medio de llamada telefónica.

Siendo las 07:00am se da inicio al taller con padres de familia de la institución educativa camilo Torres.

Inicialmente, se brinda información sobre la importancia de consumir alimentos bajos en sal y azúcares, explicando que la sal corresponde principalmente al sodio y el azúcar a la glucosa.

Se enfatiza que, aunque el sodio es un electrolito esencial que cumple funciones fundamentales en el organismo —como el equilibrio de líquidos, la adecuada función muscular y nerviosa, y la regulación de la presión arterial—, su consumo en exceso puede generar efectos negativos en la salud, como hipertensión arterial, retención de líquidos y aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

De igual manera, se explica que la glucosa es la principal fuente de energía para el cuerpo; sin embargo, el consumo elevado de azúcares, especialmente aquellos añadidos y presentes en alimentos ultra procesados, puede contribuir al desarrollo de sobrepeso, obesidad, caries dentales y enfermedades como la diabetes. Por ello, se promueve la importancia de mantener un consumo equilibrado de estos nutrientes, priorizando alimentos naturales y adoptando hábitos alimentarios saludables que favorezcan el bienestar de toda la familia.

Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo

Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas

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.

Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas

Sin embargo, el consumo excesivo de sodio puede tener efectos adversos en la salud, como el aumento de la presión arterial, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales.

La glucosa es una forma de azúcar que el cuerpo utiliza como fuente principal de energía. Proviene de los alimentos que consumimos y se absorbe en el torrente sanguíneo. La insulina, una hormona, ayuda a la glucosa a entrar en las células para que pueda ser utilizada como combustible.

Teniendo estos conceptos claros dejamos claro que tanto el azúcar y la sal son importantes en nuestro organismo, pero al cuerpo u organismo hay que brindarle lo que necesita no exceder.

Seguidamente se ilustran algunos alimentos que en el día de hoy se consumen mucho y nos causan problemas en salud, como son los alimentos ultra procesados: productos empaquetados, gaseosa son deliciosas al gusto, pero perjudícales ya que sobrepasan los niveles de azúcar u sal en la sangre.

Cuando consumimos menor azúcar estamos apuntando hacer unos adultos sanos sin enfermedades como la Diabetes Mellitus: que su principal causante es el exceso de azúcar en nuestro organismo, el páncreas es el órgano que sintetiza la azúcar y la convierte en insulina, cuando a este se le envía mucha azúcar, este empieza a enviarla por la sangre y la azúcar en la sangre no empieza afectar los órganos.

El exceso de sal en la dieta incrementa la presión arterial causando aproximadamente el 30% de la prevalencia de hipertensión, y también se le ha vinculado con el cáncer de estómago, empeoramiento de asma, osteoporosis (huesos debilitados), cálculos renales, insuficiencia renal, y con la obesidad, ya que los alimentos salados causan sed, la que se quita consumiendo bebidas con un alto contenido de azúcar.

Actividad que finaliza a las 08:00am
Se anexa certificado y registro fotográfico.

V. COMPROMISOS:

- Incluir diariamente frutas y verduras frescas en las comidas familiares.
- Sensibilizar a sus familias en casa sobre por que no exceder en la sal y azúcar.
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas y reemplazarlas por agua o jugos naturales sin azúcar añadida.

VI. CONCLUSIONES:

Se logro llegar a la población de una manera efectiva, identificando algunos factores de riesgos por consumir alimentos ultra procesados ricos en sal y azúcar, que llevan más de lo que debe tener nuestro organismo haciendo que se repercuta de una manera negativa en nuestro cuerpo.

VII. BIBLIOGRAFIA:

- https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal#:~:text=El%20exceso%20de%20sal%20en,obesidad%2C%20ya%20que%20los%20alimentos

REGISTRO FOTOGRÁFICO





Andrea del Pilar Leguizamo Pastrana

ANDREA DEL PILAR LEGUIZAMO
ENFERMERA JEFE

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS - PIC IQUIRA

REGISTRO DE ASISTENCIA

HOSPITAL María Auxiliadora E.S.E. IQUIRA - HUILA "Servicios de salud con calidad y humanización para orgullo de todos" — PIC

Fecha: 29/04/2026	Lugar: I.E. Camilo Torres	Dimensión: Seguridad alimentaria y nutricional
Responsable: Andrea Del Pilar Leguizamo P.	Cargo: Enfermera JEFE-	Tema: Reducción del consumo de Sal y azucar, alimentos Ultraprocesados. Estrategia Escuelas Saludables

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO			POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL						ZONA		TELEFONO	EPS	FIRMA
				M	F	LGTBIQ+	POBREZA	VÍCTIMA	DISCAPACIDAD	REINTEGRACIÓ	ETNIA	AFRODESCEND	R	U			
1	Maryi Rojas	1015232247	19		X										3193277829	NEPS	Maryi Rojas
2	Disnora Gucuma	26593889	42		X										3135367555	NEPS	Disnora Gucuma
3	Anyela Castro Rios	1108121004	17		X										3208454922	NEPS	Anyela castro
4	Jennifer Tamayo valencia	1084866079	23		X										3116176719	NEPS	Jennifer Tamayo
5	Karen lorena U	1083840411	29		X										3125312043	Sanitas	Karen lorena Vasquez
6	Karl Melitzo Perdomo C	1084868431	32		X										3156488589	NEPS	
7	Angie C Castro. P	1084870125	26		X										3108132222	NEPS	Angie Castro.
8	Linda Luca Becerra Aguite	1084729434	33		X										3133744953	NEPS	Linda Luca Becerra B A
9	Yudi Alexandra Herrera B	1084925003	16.		X										3227611697	NEPS	Yudi
10	Anna Pastrana B	1007289175	22		X										3223038360	Sanitas	Firma Pastrana B.
11	Martha Ceaba Perez	26515088	61.		X										3181092580	NEPS	Martha
12	Derly Pilimue Calderon	1085929729	28		X										3204338926	Sanitas	Derly Pilimue
13	Sindy Katiana Garcia T	10-1529275	36		X										3204561390	Sanitas	Sindy T Garcia T
14	Angela Salazar	1075228851	38		X										3132533256	Sanitas	Angela.
15	Olga Lucia Vargas	26515990	52		X										3136035158	NEPS	Olga Lucia Vargas

Actividad 2	Taller con padres de familia sobre reducción del consumo de azúcar y sal.
Municipio	Íquira
Enfermero Responsable	Andrea Del Pilar Leguizamo Pastrana
Lugar	I.E Camilo Torres
Tiempo total de la actividad:	60 minutos
Objetivo:	Realizar con padres de familia de la Institución Camilo Torres talleres didácticos y participativos en el marco de la estrategia de Escuelas Saludables, orientados a la reducción del consumo de azúcar, sal y alimentos ultra procesados, mediante procesos de educación nutricional y promoción de estilos de vida saludables, con el fin de fortalecer hábitos de alimentación balanceada, prevenir el sobrepeso y la obesidad, y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad iquireña.
Actividad rompe hielo:	**Tiempo: 10** minutos **Descripción de la actividad: "lima, limon limonada"** Se desarrolla la actividad denominada "Lima, limón, limonada" con los padres de familia, como una dinámica participativa orientada a promover la reflexión sobre los hábitos alimentarios. Inicialmente, se organiza a los participantes en un espacio amplio y se les asigna de manera aleatoria uno de los tres nombres: "lima", "limón" o "limonada". Cuando el facilitador menciona "lima" o "limón", las personas con ese nombre deben cambiar de lugar entre sí; al decir "limonada", todos los participantes deben moverse, generando integración y activación del grupo. Durante el desarrollo de la actividad, se incorporan preguntas relacionadas con la alimentación saludable, el consumo de azúcar, sal y alimentos ultraprocesados, las cuales deben ser respondidas por algunos participantes al momento de cambiar de lugar. Esta dinámica permite fortalecer la participación, promover el aprendizaje de manera lúdica y facilitar el intercambio de experiencias entre los padres. Finalmente, se realiza una reflexión grupal sobre la importancia de adoptar hábitos alimentarios

	saludables en el entorno familiar, reforzando los mensajes clave abordados en la sesión educativa.
Actividad central:	**Tiempo:** 35 minutos **Materiales:** Folleto. A través de información pasmada en folletos Con previa autorización del Sr. Rector Alirio Guevara Sánchez el día anterior a la presentación en la I. E camilo Torres, se solicita permiso por medio de llamada telefónica. Siendo las 08:00am se da inicio al taller con padres de familia de la institución educativa camilo Torres. Inicialmente, se brinda información sobre la importancia de consumir alimentos bajos en sal y azúcares, explicando que la sal corresponde principalmente al sodio y el azúcar a la glucosa. Se enfatiza que, aunque el sodio es un electrolito esencial que cumple funciones fundamentales en el organismo —como el equilibrio de líquidos, la adecuada función muscular y nerviosa, y la regulación de la presión arterial—, su consumo en exceso puede generar efectos negativos en la salud, como hipertensión arterial, retención de líquidos y aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. De igual manera, se explica que la glucosa es la principal fuente de energía para el cuerpo; sin embargo, el consumo elevado de azúcares, especialmente aquellos añadidos y presentes en alimentos ultra procesados, puede contribuir al desarrollo de sobrepeso, obesidad, caries dentales y enfermedades como la diabetes. Por ello, se promueve la importancia de mantener un consumo equilibrado de estos nutrientes, priorizando alimentos naturales y adoptando hábitos alimentarios saludables que favorezcan el bienestar de toda la familia.

Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo

Disminuya el consumo de grasas saturadas y evite las comidas rápidas

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.

Aumente el consumo de frutas y de verduras. Son "5 al día"

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas

Sin embargo, el consumo excesivo de sodio puede tener efectos adversos en la salud, como el aumento de la presión arterial, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales.

La glucosa es una forma de azúcar que el cuerpo utiliza como fuente principal de energía. Proviene de los alimentos que

	consumimos y se absorbe en el torrente sanguíneo. La insulina, una hormona, ayuda a la glucosa a entrar en las células para que pueda ser utilizada como combustible. Teniendo estos conceptos claros dejamos claro que tanto el azúcar y la sal son importantes en nuestro organismo, pero al cuerpo u organismo hay que brindarle lo que necesita no exceder. Seguidamente se ilustran algunos alimentos que en el día de hoy se consumen mucho y nos causan problemas en salud, como son los alimentos ultra procesados: productos empaquetados, gaseosa son deliciosas al gusto, pero perjudícales ya que sobrepasan los niveles de azúcar u sal en la sangre. Cuando consumimos menor azúcar estamos apuntando hacer unos adultos sanos sin enfermedades como la Diabetes Mellitus: que su principal causante es el exceso de azúcar en nuestro organismo, el páncreas es el órgano que sintetiza la azúcar y la convierte en insulina, cuando a este se le envía mucha azúcar, este empieza a enviarla por la sangre y la azúcar en la sangre no empieza afectar los órganos. El exceso de sal en la dieta incrementa la presión arterial causando aproximadamente el 30% de la prevalencia de hipertensión, y también se le ha vinculado con el cáncer de estómago, empeoramiento de asma, osteoporosis (huesos debilitados), cálculos renales, insuficiencia renal, y con la obesidad, ya que los alimentos salados causan sed, la que se quita consumiendo bebidas con un alto contenido de azúcar.
Retroalimentación	**Tiempo:** 10 minutos **Descripción de la actividad:** La actividad se desarrollará de manera participativa mediante explicación de los folletos entregados a los participante, se generará un espacio de diálogo para compartir opiniones y resolver dudas. Además, se evaluará el impacto de la actividad a través del nivel de participación y la comprensión demostrada por los asistentes, promoviendo un aprendizaje activo y reflexivo.
Despedida	**Tiempo:** 5 minutos **Descripción de la actividad:** Se les indica a los padres de familia y cuidadores la importancia de llevar a sus hijos a cada uno de los controles, con el fin de identificar alteraciones en el crecimiento y desarrollo de los menores de manera temprana.

	MUNICIPIO DE IQUIRA	E.S.E. Hospital María Auxiliadora de íQuira "íquira se transforma en salud con calidad y humanización" PIC
	DIRECCION LOCAL DE SALUD	

Conclusión:	Se logró realizar la actividad de n°1 Taller con padres de familia sobre reducción del consumo de azúcar y sal. generar conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables, especialmente en la reducción del consumo de sal, azúcares y alimentos ultra procesados. A través de estrategias participativas y dinámicas, se facilitó el aprendizaje y la reflexión sobre las prácticas cotidianas en el hogar.

RESGISTRO FOTOGRÁFICO





Fecha	29 de Abril 2026
Lugar	I.E Camilo Torres
Temática	Actividad n°2 Taller con padres de familia sobre reducción del consumo de azúcar y sal.

Andrea Leguizamo Pastrana

ANDREA DEL PILAR LEGUIZAMO PASTRANA
ENFERMERO JEFE

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

(según MinSalud Colombia)

¿Qué dice MinSalud?

- Productos industriales envasados con:
  - Azúcares
  - Grasas saturadas y trans
  - Sodio
  - Aditivos y edulcorantes

EXCESO AZÚCARES | EXCESO GRASAS | EXCESO SODIO | CONTIENE EDULCORANTES





¿Cómo reconcerlos?

Si el empaque tiene sellos:

EXCESO AZUCARES | EXCESO SODIO | EXCESO GRASAS | CONTIENE EDULCORANTES

MinSalud recomienda: *reducir su consumo*

Ejemplos de ultraprocesados:



- Bebidas azucaradas
- Snacks y paquetes
- Embutidos



- Comida rápida
- Productos instantaneos
- Salsas industriales

¿Por qué evitarlos?

- Alto en azúcar, sal y grasas
- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares



Recomendación de MinSalud

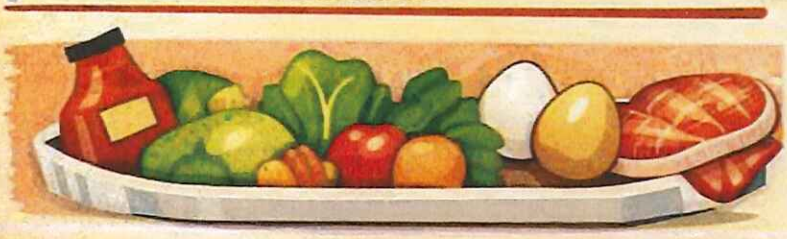
Prefiere alimentos:



- Frutas
- Verduras
- Carnes



- Leguminosas
- Agua potable



Menos productos con sellos, más alimentos naturales.

íquira 23 de Abril 2026

Coordinador
Manuel José Pisso.

Asunto: Solicitud de espacio con padres de familia de la sede camilo torres para realizar talleres didácticos y participativos en el marco de la estrategia de Escuelas Saludables, orientados a la reducción del consumo de azúcar, sal y alimentos ultra procesados.

Cordial saludo,

Por medio del presente, me permito solicitar de manera respetuosa la asignación de un espacio dentro de las instalaciones de la institución, con el fin de llevar a cabo taller educativo orientado a la reducción de alimentos ultra procesados.

La actividad mencionada tiene como propósito promover en la comunidad educativa el desarrollo de hábitos de alimentación saludable mediante la realización de talleres didácticos y participativos, en el marco de la estrategia de Escuelas Saludables, orientados a la reducción del consumo de azúcar, sal y alimentos ultra procesados, fortaleciendo la toma de decisiones informadas y el autocuidado.

Agradezco de antemano la atención prestada a la presente solicitud y quedo atento(a) a cualquier información adicional que se requiera para su aprobación.

Cordialmente,

ANDREA DEL PILAR LEGUIZAMO PASTRANA
Enfermera profesional PIC.
Auxiliadora

Íquira-Huila

MANUEL JOSÉ PISSO
Coordinador I.E María

íquira-Huila