







Reconocimiento del estado nutricional y estrategias de cambio de hábitos.

ND – Laura Vásquez Cárdenas

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ

Objetivo

Permitir que los participantes reconozcan su estado nutricional mediante la toma de IMC y perímetro abdominal, y promuevan el cambio o mantenimiento de hábitos saludables, utilizando una cartelera visual con sistema de colores para dar seguimiento mensual a su progreso.

Metodología – Paso a paso

- Explicación con videos educativos sobre el IMC, el perímetro de cintura y su relación con la salud.
  - Alimentación Saludable para Niños | El Plato del Buen Comer https://www.youtube.com/watch?v=04OcYjc2kh0
  - Sobrepeso y obesidad https://www.youtube.com/watch?v=YR5v8lGxkaI
  - Peso saludable y el Índice de Masa Corporal (IMC) https://www.youtube.com/watch?v=TvWO7XjP-6E
  - ¿Sirve el IMC? https://www.youtube.com/watch?v=QgfJNjvD9tE
- Toma individual de peso, talla y perímetro abdominal.
- Clasificación del IMC: bajo peso, normal, sobrepeso, obesidad.
- Los participantes pegan su fotografía en una cartelera bajo su categoría.
- Se asigna un color (rojo, azul o verde) que se actualizará mensualmente según el progreso.
- Cada mes se compara con la medida anterior y se ajusta el color según los resultados.

Clasificación nutricional

Índice de Masa Corporal (IMC)

Clasificación IMC	Rango IMC (Kg.m^2)
Delgadez	Menor a 18,5
Normal	Entre 18,5 y 24,9
Sobrepeso	Entre 25 y 29,9
Obesidad	Mayor a 30

Circunferencia de cintura (CC)

Sexo	Clasificación CC	Rango CC (cm)
Hombres	Con riesgo	Mayor o igual a 90
	Sin riesgo	Menor a 90
Mujeres	Con riesgo	Mayor o igual a 80
	Sin riesgo	Menor a 80

Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 2465 de 2016.

Códigos de color para seguimiento

Color	Significado
Verde	Avance (mejoría del IMC o CC)
Azul	Mantenimiento del estado saludable
Rojo	Retroceso (empeora el IMC o CC



Cómo usar el código de colores con el indicador IMC

Clasificación IMC	Color	Cambio
Delgadez		Aumenta hacia la normalidad
		Se mantiene igual o disminuye
Normalidad		Se mantiene
		Sube o baja saliendo del rango
Sobrepeso/ obesidad		Disminuye
		Se mantiene
		Aumenta

Se considera que hay un cambio cuando el peso varia en un 0,5% de un mes al otro

Cómo usar el código de colores con el indicador CC

Clasificación CC	Color	Cambio
Sin riesgo		Se mantiene
		Aumenta y pasa a riesgo
Con riesgo Sobrepeso/ obesidad		Se mantiene
		Aumenta
		Disminuye

Se considera que hay un cambio cuando la circunferencia varia en un 0,5% de un mes al otro

Cambio porcentual = (Valor final - Valor inicial) / Valor inicial * 100

Carletera visual – “Mi mapa nutricional”

Clasificación CC	Color	Cambio
Sin riesgo		Se mantiene
		Aumenta y pasa a riesgo
Con riesgo Sobrepeso/ obesidad		Se mantiene
		Aumenta
		Disminuye

Se considera que hay un cambio cuando la circunferencia varia en un 0,5% de un mes al otro

Cambio porcentual = (Valor final - Valor inicial) / Valor inicial * 100

Carletera visual – “Mi mapa nutricional”

- Tabla por rangos de IMC (delgadez, normal, sobrepeso, obesidad).
- Cada participante pega su foto personal en la categoría que le corresponde.
- Se marca su estado con color cada mes.
- Se visualiza el progreso con stickers, puntos o aros de color.
- El cartel se revisa mensualmente para reforzar cambios positivos y ajustar estrategias



Recomendaciones

- Evita comentarios que refuercen el peso como valor.
- Acompaña el ejercicio con refuerzo emocional (psicóloga/terapeuta).
- Reforzar con metas personales y grupales.
- Asegura accesibilidad visual y comprensión (uso de pictogramas).
- Se usar un tablero individual por participante si se quiere más privacidad

Recursos necesarios

- Balanza y tallímetro
- Cintas métricas
- Fotografías impresas de cada participante
- Cartelera grande o papel Kraft
- Marcadores, stickers o círculos de colores
- Tabla de IMC visual
- Videos educativos adaptados
- Equipo interdisciplinario: nutricionista, auxiliar, psicóloga, terapeuta ocupacional, tallerista





GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ