







Herramienta higiene intestinal

CIAI GRUPO 1

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

BOGOTÁ

Paso 1, paso 2, paso 3

Inicialmente con la dinámica de tingo tango se preguntará sobre los conocimientos previos relacionados con la hidratación (importancia, frecuencia y cantidades de consumo de líquidos, evaluación de hidratación)



Luego, se realizará retroalimentación y se mencionará la importancia de la adecuada hidratación

Se enseñará la escala de Armstrong



Paso 4

Se solicitará al equipo que ejemplifique la escala de Armstrong, para ello se utilizan vasos, colorante amarillo y agua, posterior a ello se explicará la escala de armstrong





PASO 5

Se mencionaran las cantidades de líquido a consumir de acuerdo a grupo etario y las RIEN



GRUPOS DE EDAD / PERÍODOS DE LA VIDA / GÉNERO	INGESTA ADECUADA (AI) [b] DE AGUA		
	TOTAL / DÍA[a] L/DÍA	BEBIDAS Y AGUA[c]	
		L/DÍA	TAZAS[d]/DÍA
0 - 6 meses	0.7	0.7 (sólo leche materna)	Libre demanda (leche materna)
7 - 12 meses	0.8	0.6	3
1 - 3 años	1.3	0.9	4
4 - 8 años	1.7	1.2	6
9 - 13 años			
Niño	2.4	1.8	8 ½
Niña	2.1	1.6	7 ½
14 - 18 años			
Hombre	3.3	2.6	12
Mujer	2.3	1.8	8 ½
19 - > 70 años			
Hombre	3.7	3.0	14
Mujer	2.7	2.2	10
Gestación			
≤ 18-50 años	3.0	2.3	11
Lactancia			
≤ 18-50 años	3.8	3.1	15

Convenciones: [a] La ingesta total de agua incluye toda el agua contenida en los alimentos (alimentos sólidos), las bebidas (alimentos líquidos) y el agua como tal. En el caso de los lactantes, AI contempla: 0 - 6 meses: agua contenida en la leche materna (lactancia exclusiva), en lactantes de 7 - 11 meses el agua total incluye la contenida en la leche materna y/o fórmula más el agua en alimentos sólidos y bebidas de la alimentación complementaria. [b] **AI - Ingesta Adecuada**. [c] Aportan entre el 70 y 85% del agua total.
[d] **Taza** = 210 cc.

PASO 6

En mesa redonda se evaluarán los conocimientos adquiridos



PASO 5

Para finalizar se evaluarán los conocimientos de los participantes al preguntar por la escala de los líquidos y las acciones a tomar para prevenir la deshidratación:

- ¿Cuál es la importancia de la hidratación?
- ¿Cómo se identifica la deshidratación?
- Explique la escala de Armstrong







GRACIAS

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