



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo al lineamiento técnico nacional para la promoción de frutas y verduras del Ministerio de Salud y Protección Social, los tres principales factores de riesgo responsables de la morbilidad y mortalidad asociadas a Enfermedades Crónicas No Transmisibles – ECNT, son: hipertensión arterial, hipercolesterolemia y bajo consumo de frutas y verduras, los cuales están ligados a régimen alimentario inadecuado y falta de actividad física. Las ECNT más importantes son las cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y diversos tipos de cáncer, generando una carga económica para los sistemas de salud, familias e individuos. De acuerdo a declaraciones de las Naciones Unidas (2011) se calcula que el 80% de las muertes estuvieron asociadas a enfermedades cardiovasculares y diabetes y el 30% a cáncer, muertes que pudieron evitarse. Se estima que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumenta el consumo de frutas y verduras en cantidades recomendadas para la población, el aumento del consumo de estos alimentos es una medida enfocada en promoción de la salud que resultan más costo efectivas.-

En Colombia, los hábitos asociados a la alimentación son el principal factor de riesgo asociado a morbilidad, relacionado especialmente con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer. Frente a éste último, se estima que entre el 90 y el 95% de los diferentes tipos de cáncer son atribuibles a condiciones del medio ambiente y los estilos de vida, siendo la dieta el factor causal (30-35% de fracción atribuible) más significativo, restando participación al aspecto genético como factor causal.¹

Reconociendo que las ECNT son la principal causa de enfermedad y muerte en Colombia y que su alta incidencia está relacionada con una alimentación no saludable (ingesta elevada de grasas saturadas, sal y azúcares, y un consumo insuficiente de frutas y verduras), la inactividad física; el tabaquismo y el consumo nocivo de alcohol entre otros factores, el Ministerio de Salud y Protección Social pretende además de liderar acciones en torno a la promoción de estilos de vida saludables, gestionar alianzas gubernamentales y no gubernamentales para incentivar la producción, el acceso y el consumo a mayores cantidades de frutas y verduras en todos los entornos del país.

Uno de los factores de riesgo asociado a ECNT, donde puede generarse un cambio positivo, es el aumento en el consumo de frutas y verduras. Un incremento en la ingesta de este grupo de alimentos puede favorecer el mantenimiento de una buena salud y el incremento de la seguridad alimentaria y nutricional a nivel individual, familiar y colectivo, ya que las ENT afectan con mayor incidencia la población en estado de pobreza multidimensional.

¹ Ministerio de Salud y Protección Social, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Corporación Colombia Internacional. Términos de referencia, VIII Congreso Mundial de Promoción al Consumo de Frutas y Hortalizas. Cali: Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS); 2012. p. 1-10).



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA
INCLUSIÓN SOCIAL**

**GUÍA TÉCNICA
AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS
SABORES Y COLORES SALUDABLES**

2. OBJETIVOS

Los participantes lograrán:

Información:

- Conocer los beneficios del consumo de frutas y verduras diariamente y la forma adecuada de su conservación y almacenamiento en el hogar, así como informar sobre las desventajas del consumo de frutas y verduras industrializadas, las ventajas del consumo de agua y la realización de actividad física.

Educación:

- Comprender la importancia del consumo de frutas y verduras diariamente y recordar los beneficios del consumo de agua y de la realización de actividad física para mejorar la calidad de vida.

Comunicación:

- Proponer aumentar el consumo de frutas, verduras, agua, y actividad física diariamente en el hogar a partir del conocimiento adquirido sobre sus beneficios para la salud.

3. GLOSARIO

Actividad Física: cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo.

Agua: el agua es indispensable para la vida, componente imprescindible de la sangre, la linfa, las secreciones, el intersticio (líquido extracelular) y de todas las células (líquido intracelular); en cantidad y peso es el mayor componente del organismo humano. Se necesita para el funcionamiento de todos los órganos. Como medio de transporte participa en la digestión, la absorción, la circulación y la excreción; es esencial en la regulación de la temperatura corporal y juega un papel importante en las funciones mecánicas; por ejemplo, en la lubricación de articulaciones y movimientos de vísceras en la cavidad abdominal. El organismo pierde normalmente agua por cuatro vías: el sudor, la orina, las heces fecales y en forma de vapor de agua en el aire expirado. Diariamente se pierden alrededor de 800 ml de agua por la piel y los pulmones, cantidad que puede aumentar si se vive en climas secos y cálidos. Los riñones eliminan de 1000 a 1500 ml de agua por la orina y en las heces fecales se pierden aproximadamente 200 ml de agua al día. Se recomienda tomar cada día entre cuatro y seis vasos de agua, adicionales a los líquidos contenidos en el resto de la alimentación.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

Alimentación saludable: es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos.

Deficiencia de micronutrientes: es la carencia de sustancias químicas que se requieren en pequeñas cantidades, para regularizar los procesos metabólicos y químicos del cuerpo.

Enfermedades Crónicas No Transmisibles -ECNT: las enfermedades no transmisibles o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.

Fibra: es un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina y que es altamente resistente a la hidrólisis de las enzimas digestivas humanas. Tiene un papel fundamental en la defecación y en el mantenimiento de la microflora del colon. Las frutas y hortalizas poseen fibra tanto insoluble (principalmente en hortalizas) como soluble (principalmente en la parte comestible de las frutas) y no sólo en la piel, predominando aquí sólo la fibra de tipo insoluble.

Fibra insoluble: no se disuelve en agua. Este tipo de fibra se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, germen de trigo y ajonjolí, cebada, centeno y galletas o pan integral; en frutas como granadilla, fresa, naranja, mandarina y en hortalizas como coles, brócoli, repollo y coliflor. Aumenta el volumen de las heces, disminuyendo el tiempo de tránsito de los alimentos y las heces a través del tubo digestivo. Otro beneficio es que por aumentar el tamaño de las heces fecales da sensación de saciedad. Este tipo de fibra al ingerirse diariamente, facilita las deposiciones ayudando a prevenir el estreñimiento, diverticulosis y cáncer de colon entre otras enfermedades

Fibra soluble: se disuelve en agua y se encuentra en leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo, habas) y la avena; frutas (manzana, guayaba, mora) y hortalizas (zanahoria, repollo, ahuyama). Las dietas altas en fibra soluble y bajas en grasa, ayudan a disminuir los niveles de colesterol en la sangre, mantiene los niveles de glicemia (azúcar en la sangre) estables porque prolonga la digestión de los carbohidratos y produce sensación de saciedad con ausencia de valor calórico lo cual contribuye al control del sobrepeso y la obesidad.

Fruta: parte carnosa de ciertas plantas, que son dulces y comestibles en su estado crudo
Incidencia: es la cantidad de casos nuevos de una enfermedad, un síntoma, muerte o lesión que se presenta durante un período de tiempo específico, como un año. La incidencia muestra la probabilidad de que una persona de una cierta población resulte afectada por dicha enfermedad.

Juego de mesa: es toda aquella propuesta de entretenimiento en la que se usa normalmente un tablero y algún tipo de complemento, como dados, cartas o fichas. Siguiendo una serie de reglas e instrucciones los participantes tienen que lograr algún objetivo para obtener la victoria.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

Micronutriente: son componentes esenciales de una dieta de alta calidad y tienen un profundo impacto sobre la salud. Aunque sólo se necesitan en cantidades ínfimas, los micronutrientes son los elementos esenciales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos.

Minerales: son micronutrientes, también llamados oligonutrientes que se consumen en cantidades relativamente menores y son imprescindibles para las funciones orgánicas.

Morbilidad: proporción de individuos que contraen en una enfermedad en un tiempo y lugar determinado. El índice o la tasa de morbilidad es un dato estadístico útil para estudiar los procesos de evolución y control de las enfermedades.

Mortalidad: se denomina mortalidad al número de habitantes que pierden la vida en una zona geográfica, país o región.

Nutriente: son elementos esenciales para realizar las funciones vitales de las células a través de un proceso metabólico.

Porción: cantidad o tamaño de los alimentos que deben ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, con la finalidad de promover una alimentación saludable. Se expresa en medidas caseras con su equivalencia en gramos o centímetros cúbicos.

Ración: total de tiempos o tipos de comidas suministrados en un día

Verdura: Productos vegetales comestibles, de consistencia blanda y que pueden consumirse crudas o cocidas; estas partes comestibles de plantas incluyen tallos, pedúnculos, raíces, bulbos, hojas, flores. Son menos dulces que las frutas y generalmente no contienen semillas.

Vitaminas: ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. Solo las necesitamos en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, la salud se afecta. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles y liposolubles.

4. DESCRIPCIÓN

a. Marco teórico o conceptual

Características nutricionales de las frutas y verduras

Las frutas y verduras son alimentos indispensables en la alimentación, ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales, que ofrecen protección frente a diversas enfermedades, contribuyendo a una menor mortalidad.

Recomendación de consumo

La Organización Mundial de la Salud-OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO, recomiendan un consumo mínimo de 400 gramos de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles y mantener



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

un adecuado estado de salud. Lo que se interpreta como el consumo de al menos cinco (5) porciones entre frutas y verduras al día incluyendo diferentes colores para aumentar la variedad en la ingesta de nutrientes. De acuerdo a la OMS, se estima que una ingesta insuficiente de frutas y verduras es causante de aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales. “Aproximadamente un 85% de la carga mundial de morbilidad atribuible al escaso consumo de frutas y verduras se debió a las enfermedades cardiovasculares, y un 15% al cáncer”²

Las deficiencias de micronutrientes en la infancia, particularmente las deficiencias de hierro, calcio, zinc y vitamina A, tienen consecuencias adversas que pueden ser solo reversibles en parte, si se tratan a tiempo durante los dos primeros años de vida. El consumo adecuado de frutas y verduras, sumado con otros hábitos alimentarios saludables constituye un factor fundamental para prevenir y reducir las deficiencias de micronutrientes que afectan a la población colombiana, máxime si dicho consumo es promovido desde las primeras etapas de la vida, partiendo de una alimentación complementaria adecuada a partir de los primeros meses de edad.³

Frutas, verduras y seguridad alimentaria y nutricional

Colombia cuenta con una adecuada disponibilidad de frutas y verduras en cantidad y diversidad, no obstante, las dificultades presentes en toda la cadena hortofrutícola, relacionadas con los sistemas productivos, los factores climáticos, las pérdidas por manejo y el acceso a mercados, demandan acciones para fortalecer el sector, mejorar las condiciones de calidad e inocuidad y por ende garantizar un mayor consumo de estos alimentos en los hogares colombianos.

El Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO, afirman que a pesar de que “Colombia tiene 433 especies nativas de frutales comestibles” el consumo en la población es bajo.

Frente a la producción de frutas, el banano se produce en mayor volumen en Colombia (destinado fundamentalmente a exportación y en algunas zonas del país, al autoconsumo), seguido por los cítricos, la piña, el mango y la papaya, en relación con las áreas cosechadas, hay otras frutas importantes en la siembra nacional y regional como el coco, la guayaba, el tomate de árbol, la patilla y los frutales exóticos (uchuva, pitahaya, agraz, arazá, entre otras).

Por regiones y departamentos, la mayor producción de frutas se encuentra en el departamento de Antioquia, relacionada en gran medida con el cultivo del banano, sumado a las producciones de aguacate, mango, naranja y tomate de árbol. Después de Antioquia, destacan en producción los departamentos del Valle del Cauca, Santander, Cundinamarca

² Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, Serie de Informes Técnicos 916. Ginebra: OMS; 2003. p. 1–86).

³ Asamblea General de las Naciones Unidas. Informe del Relator Especial sobre el Derecho a la alimentación, Olivier De Schutter. Consejo de Derechos Humanos 19 período de sesiones. ONU; 2011. p. 1-24



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA
INCLUSIÓN SOCIAL**

**GUÍA TÉCNICA
AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS
SABORES Y COLORES SALUDABLES**

y Meta, encargados todos ellos de abastecer el 55% de las frutas que se consumen en el país⁴.

Respecto a las verduras, la más producidas son en su orden el tomate, la zanahoria, las cebollas de bulbo y de rama; hay otras que sobresalen por sus volúmenes de producción y/o sus áreas de siembra como el repollo, el pepino, el palmito, la lechuga, la ahuyama y el pimentón. Los departamentos con mayores producciones son Boyacá y Cundinamarca; en el primero predomina la siembra de cebollas larga y de bulbo y en el segundo, las verduras de hoja como el repollo y la lechuga. Otros departamentos que sobresalen en producción son Norte de Santander, Antioquia, Nariño, Valle del Cauca, Santander y Huila⁴

En relación con el acceso a frutas y verduras, el perfil nacional de producción y consumo de frutas y verduras encontró que en Colombia, las familias destinan un 19% del gasto familiar a la compra de “alimentos y bebidas no alcohólicas”, dentro del cual un 4% equivale a lo invertido en frutas y un 5% a hortalizas frescas, dentro de las frutas que más compran los colombianos están la naranja, seguida de la mora y el banano, para el caso de las verduras, el tomate y la cebolla de bulbo fueron los que mayor participación tuvieron dentro del gasto familiar, seguidos por la zanahoria y la cebolla larga.⁴

El análisis de consumo realizado para el perfil nacional, encontró que el consumo per cápita anual de frutas es de 48,8 kg, lo cual equivale a un consumo diario por persona de 133,65 g. En el caso de las verduras, el consumo per cápita es de 32,4 kg anuales, por ende, el consumo diario por persona es igual a 88,97 g. En síntesis, el consumo diario de frutas y verduras por persona es igual a 222,6 g, cifra preocupante si se tiene en cuenta que la recomendación hecha por la OMS y FAO es de 400 g/persona/día para mantener un adecuado estado de salud y prevenir enfermedades no transmisibles⁴

Al fortalecer la cadena hortofrutícola nacional, se generan escenarios propicios para que el sistema de gestión de la calidad e inocuidad funcione y se convierta en un parámetro de cumplimiento nacional por parte de productores, distribuidores y consumidores de frutas y verduras, lo cual sumando al mejor aprovechamiento biológico de los alimentos dado por un adecuado consumo de frutas y verduras, favorecen el estado de salud de la población.

⁴ Ministerio de Salud y Protección Social, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Perfil Nacional de Producción y Consumo de Frutas y Verduras. Bogotá: MSPS-FAO; 2012. p. 1-100

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES
---	--

Cuadro No 1. Criterios para evaluar la calidad de frutas y verduras

ALIMENTO	CRITERIO	ACEPTACIÓN	RECHAZO
FRUTAS Y VERDURAS	Olor, color y sabor	Olor normal, color normal del producto, sabor agradable según el alimento.	Olor, color y sabor no característico.
	Textura	Tejidos firmes, sin magulladuras o grietas.	Tejidos blandos.
	Apariencia	Buen estado de madurez, forma característica del producto, limpia y fresca.	Presencia de huecos, caminos u hongos. Presencia de signos de infestación o infecciones Materias extrañas.

Recomendaciones para la compra, almacenamiento y preparación de frutas y verduras frescas

Compra

- Comprar frutas y verduras que no estén magulladas ni dañadas.
- Cuando se compre frutas o verduras previamente cortadas, como la mitad de una papaya o una bolsa de ensalada verde, escoger solamente aquellos alimentos que estén refrigerados.
- Empacar frutas y verduras en bolsas, separadas de la carne cruda, las aves, los pescados y los mariscos, para llevarlas del mercado a casa.

Almacenamiento

- Almacenar frutas y verduras frescas (fresa, lechuga, espinaca, hongos...) en un refrigerador limpio, en bolsas transparentes perforadas a una temperatura de 6°C o menor. Esas frutas y verduras se deben guardar en la gaveta especial para productos frescos en el refrigerador. Se puede almacenar al medio ambiente dependiendo de las características propias de cada alimento. El almacenamiento seguro de las frutas y verduras puede ayudar a prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos - ETA y mantenerlos sanos.
- Las frutas y verduras frescas se deben almacenar sin lavarse. De hecho, se recomienda lavar las frutas y verduras justo antes de ser ingeridas o preparadas, esto ayudará a prevenir la putrefacción y el crecimiento de moho durante el almacenamiento; sin embargo, algunas frutas y verduras pueden estar demasiado sucias después de la cosecha, si ese es el caso, se deben lavar y secar bien antes de almacenarlas y asegurarse de lavarlas apropiadamente antes de que sean ingeridas o preparadas.

Medidas de seguridad

- Mantener frutas y verduras que se consumirán en crudo separadas de la carne, aves, pescados y mariscos crudos, así como de utensilios de cocina que se utilicen para estos alimentos.
- Evitar la contaminación cruzada lavando y desinfectando tablas de picar, cuchillos y demás utensilios entre cada uso
- Utilizar, si es posible, una tabla de cortar para las frutas y verduras frescas, otra diferente para la carne, las aves, los pescados y mariscos crudos y otra para los quesos.

Preparación



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA
INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA
AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS
SABORES Y COLORES SALUDABLES

- Cuando se prepare frutas y verduras frescas, las manos deben lavarse con agua y jabón antes y después de la preparación.
- Lavar bien todos los alimentos con agua potable antes de prepararlos o comerlos.
- No es recomendable lavar las frutas y verduras con jabón o detergente, aun cuando se planea pelar las frutas o verduras, es importante lavarlas primero para que la suciedad y las bacterias no se transfieran desde la superficie al pelar o cortar los alimentos.
- Para desinfectar frutas y verduras, se puede utilizar hipoclorito de sodio (1 litro de agua por 1 ml de desinfectante al 5.25%); igualmente vinagre, diluyendo 1 vaso en un litro de agua. Dejar el alimento durante 5 minutos y lavar de nuevo con agua hasta estar seguro de quitar el desinfectante.
- Después de lavarlos, secar los alimentos con una toalla de papel.

Cuadro No 2 Principales micronutrientes contenidos en frutas y verduras

Vitaminas hidrosolubles		
Nombre	Principales funciones	Alimentos fuente
B1 (Tiamina)	Indispensable para la liberación de energía de los carbohidratos. Ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales color verde oscuro.
B2 (Riboflavina)	Ayuda a la buena utilización de las proteínas y de los carbohidratos.	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras de hojas verdes (espinaca, berro).
B9 (Ácido fólico)	Funciona como agente de control en la formación de la sangre, protege al organismo de las malformaciones del sistema nervioso central y previene malformaciones del sistema nervioso central del feto.	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales verde oscuro, cítricos.
C (Ácido Ascórbico)	Mejora la resistencia del organismo contra las infecciones aumentando las defensas, ayuda a la cicatrización de las heridas y a la absorción del hierro de origen vegetal y animal.	<ul style="list-style-type: none"> • Repollo, pimentón, tomate, cubios. • Curuba, guayaba y frutas cítricas (limón, naranja, mandarina, toronja).
Vitaminas liposolubles		
Nombre	Principales funciones	Alimentos fuente
A (Retinol)	Mantiene la buena visión, ayuda a la salud de la piel, ayuda a la integridad de las mucosas y aumenta las defensas del organismo.	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado. • Frutas y vegetales de color verde oscuro, amarillo, anaranjado y rojo, tales como papaya, mango, brócoli, espinaca, berro, acelga y zanahoria. • Productos lácteos: leche y quesos. • Yema de huevo.
K (Fitomenadiona)	Es imprescindible en el proceso de coagulación de la sangre, para evitar hemorragias. También está estrechamente relacionada con el proceso de formación y desarrollo de los huesos. Su presencia es imprescindible para la fijación del calcio y para la remineralización. Estudios recientes han mostrado que resulta muy beneficiosa en el tratamiento de diversos tumores (seno, ovarios, estómago, riñones, pulmones y colon).	<ul style="list-style-type: none"> • Hortalizas de hoja verde: col, espinaca, hojas de nabos, col rizada, acelga, hojas de mostaza, perejil, lechuga romana y la lechuga de hoja verde. • Verduras como las coles de Bruselas, el brócoli, la coliflor y el repollo. • Pescado, hígado, carne de res, huevos y cereales (contienen cantidades más pequeñas).

Cuadro No 3 Variedad de frutas y verduras durante el año en Colombia



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA
INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA
AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS
SABORES Y COLORES SALUDABLES

Alimento/Mes	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Frutas												
Arazá			X	X		X					X	X
Banano	X	X		X	X	X	X	X	X			
Breva	X	X	X	X	X	X	X					
Curuba	X	X	X	X	X	X						X
Durazno	X	X	X	X	X	X						X
Feijoa		X	X	X		X					X	X
Fresa	X	X				X	X	X	X		X	X
Granadilla	X						X	X			X	X
Guanabana				X	X	X	X	X	X			
Guayaba		X	X	X		X					X	X
Limón						X	X	X	X			X
Lulo						X	X	X	X	X		
Mandarina	X	X	X				X	X				X
Mango	X	X	X		X	X	X				X	X
Manzana	X	X	X	X	X	X	X					
Maracuya						X	X	X	X	X		X
Melón	X	X	X	X						X		
Mora							X	X	X	X	X	
Naranja					X	X	X	X	X	X	X	
Papaya	X		X	X	X	X				X	X	X
Patilla	X	X	X				X	X			X	X
Piña					X	X	X	X	X			X
Pitahaya				X		X	X	X	X	X	X	X
Pomarrosa				X	X					X	X	
Tomate de árbol							X	X	X	X	X	X
Uva	X	X										
Mangostino	X	X	X			X	X	X				X
Nispero	X	X	X				X	X	X			
Zapote	X	X	X				X	X	X			
Verduras												
Acelga	X	X	X	X	X		X					
Ahuyama	X	X	X					X	X	X		X
Arveja verde	X	X	X			X	X	X	X	X		
Berenjena	X	X	X	X	X			X				
Brócoli	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
Calabaza	X	X	X			X	X					
Calabazín		X	X			X	X	X	X	X	X	
Cebolla cabezona	X	X	X	X	X		X		X	X		
Cebolla larga	X	X	X	X	X			X	X	X	X	
Coliflor	X	X	X	X	X			X	X	X	X	
Espinaca	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Frijol verde	X	X	X			X	X	X		X	X	X
Habichuela	X	X				X		X	X	X	X	X
Lechuga	X	X				X		X	X	X		
Pepino cohombro	X	X	X	X	X		X	X	X	X		
Pepino común	X	X	X				X	X	X	X	X	
Pimentón	X	X	X	X	X			X	X			
Remolacha	X	X	X	X	X	X	X				X	X
Repollo		X	X	X	X				X	X	X	
Tomate			X	X	X	X	X	X	X			
Zanahoria	X	X	X	X	X		X	X	X			

Cuadro No 4 Recetas saludables con frutas y verduras



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

ENSALADA DE ESPINACA Y FRESA

4 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Dificultad baja

Ingredientes

500 gr de espinaca lavada y cortada en tiritas
200 gr de fresa lavada y cortada
200 gr de queso campesino rallado
200 cc de yogurt natural



Preparación

Lavar y desinfectar la espinaca y fresas. Cortar en tiras la espinaca y por la mitad las fresas. Rallar o cortar en cuadros el queso. Agregar los ingredientes en una ensaladera y adicionar el yogurt. Mezclar y servir.

RECETA DE ZANAHORIA CON LENTEJA

6 porciones
Tiempo de preparación 30 minutos
Dificultad media

Ingredientes

1 taza de lentejas
3 zanahorias medianas
4 cucharadas soperas de tomate picado
1 cebolla cabezona finamente picada
2 cucharadas soperas de aceite vegetal
1 cucharadita de sal
1 diente de ajo
7 tazas de agua



Preparación

Colocar las lentejas en 3 tazas de agua media hora antes de su preparación (de ser necesario); no reutilizar esta agua. Hacer un hogao con la cebolla, el tomate, el aceite, el ajo y la sal. Agregar 4 tazas de agua y cuando hierva añadir las lentejas y las zanahorias peladas y picadas en cuadritos pequeños. Dejar cocer durante 15 minutos a fuego medio.

ENSALADA DE APIO Y MANZANA

3 porciones
Tiempo de preparación 20 minutos
Dificultad baja

Ingredientes

6 tallos de apio
2 manzanas rojas
Nueces (opcional)
Jugo de 2 naranjas o 2 limones



Preparación

Lavar y desinfectar las manzanas y los tallos de apio. Cortar el apio y la manzana en trozos (no pelar la manzana ya que la piel es rica en fibra y antioxidantes). Agregar en una ensaladera junto con las nueces, añadir el jugo de naranja o limón. Mezclar y servir.

b. Metodología



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA
INCLUSIÓN SOCIAL**

**GUÍA TÉCNICA
AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS
SABORES Y COLORES SALUDABLES**

• **Población y número de Integrantes**

Participantes de diferentes servicios de la SDIS. Los talleres se realizan con grupos de máximo de 21 personas, las cuales serán citadas con 15 días de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente un salón grande con tablero o pizarra y sillas de acuerdo al número de personas).

• **Recurso físico y humano para el desarrollo de la jornada**

Físico

- 1 tablero con la imagen de la escalera (la unión de dos láminas)
- 1 dado
- 3 fichas de colores
- Preguntas escalera: sabores y colores saludables(41)
- 3 esferos
- 3 impresiones del test inicial y test final (puede imprimirse por ambas caras)
- 1 planilla de asistencia.
- Salón o espacio para el desarrollo de la actividad
- Mesas y sillas.

Lo anterior sujeto a recursos y disponibilidad de espacio.

Humano

- Profesional Nutricionista-Dietista
- Profesional de Apoyo
- Comunidad convocada.

• **Tiempo**

El taller tendrá una duración de 2 horas

No.	DURACIÓN	ACTIVIDAD
1	15 minutos	Bienvenida al grupo, presentación de profesionales, introducción al tema, exposición de objetivos y de logros esperados. Actividad rompehielo y aplicación del test inicial.
2	5 minutos	Brindar indicaciones sobre el juego escalera "sabores y colores saludables"
3	55 minutos	Desarrollo del juego escalera "sabores y colores saludables"
4	30 minutos	Ejercicio práctico "Conoce, Calcula y Decide" "Etiquetado nutricional" una herramienta útil para cuidar tu salud"
5	10 minutos	Evaluar la jornada educativa (test final).
6	5 minutos	Retroalimentación y despedida
Total: 120 minutos		



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA
INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA
AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS
SABORES Y COLORES SALUDABLES

- **Desarrollo del Taller**

Actividad 0. Previo al desarrollo (mínimo 30 minutos antes)

- Verificar disponibilidad del salón
- Verificar iluminación y ventilación
- Disponer el espacio de acuerdo a la actividad a efectuar
- Colocar el juego de mesa escalera en una mesa central y sillas alrededor

Actividad 1 Bienvenida e Introducción (15 minutos)

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar al auditorio.
- Presentarse con nombre y apellido y al personal de apoyo. Indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en cumplir dicho horario.
- Exponer introducción y objetivos, así como plantear cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.
- Realizar actividad rompe hielo. A continuación se proponen dos actividades:

Propuesta N° 1: Canasta revuelta

- Todos los participantes se sientan en forma de círculo. El coordinador queda al centro del círculo, de pie.
- Se les indica a los participantes que deben conocer o preguntar el nombre de los compañeros que tienen a su lado, tanto el de la derecha como el de la izquierda.
- Cuando el coordinador mencione la palabra PIÑA (u otra fruta) y señale a alguno de los participantes, este de manera inmediata debe decir el nombre de su compañero de la derecha, pero si el coordinador menciona la palabra NARANJA (u otra fruta), el participante señalado debe decir el nombre del compañero de la izquierda. Si se equivoca o tarda más de 4 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto.
- En el momento que se diga CANASTA REVUELTA, todos deberán cambiar de silla (el que este al centro, deberá aprovechar esto para ocupar una y dejar a otro compañero al centro).

Recomendaciones: Esta dinámica debe hacerse rápidamente, para que mantenga el interés, porque cada vez que se diga: CANASTA REVUELTA, el nombre de las piñas y naranjas varía. Es conveniente que se pregunte unas 3 o 4 veces el nombre de las frutas antes de revolver la canasta.

Propuesta N°. 2: Casa, inquilino y Terremoto.

- Se dividen todos los participantes en tríos, solo debe quedar una persona libre (animador o coordinador). Los tríos se deben formar de la siguiente manera: dos personas se toman de la mano frente a frente para formar la casa y dentro de ella se coloca la otra persona que será el inquilino.
- La persona que quedo libre (animador) iniciará el juego, y dirá cualquiera de las siguientes palabras: Casa, Inquilino, Terremoto. Si grita Casa: Todas las casas, sin romperse, deben salir a buscar otro inquilino. Los inquilinos no se mueven de lugar.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

Si grita Inquilino: Los inquilinos salen de la casa donde están, en busca de otra. Las casas no se mueven de lugar. Si grita Terremoto: Se derrumban las casas y escapan los inquilinos, para formar nuevos tríos. La lógica del juego es que el animador busque como quedar en uno de los tríos una vez que grite la palabra terremoto, para que la otra persona que quede fuera continúe con la dinámica.

- Conformar tres (3) equipos de 7 personas cada uno
- Hacer entrega del formato test inicial a los asistentes (un representante de cada equipo) y de un esfero o lápiz
- Brindar las indicaciones correspondientes para su diligenciamiento, de acuerdo a las instrucciones dadas en el formato
- Dar el tiempo estimado para que lo respondan.
- Recoger la evaluación

Actividad 2 Indicaciones del juego (5 minutos)

- Informar a los asistentes que el juego es una escalera y consiste en que 3 equipos participan lanzando un dado en el turno respectivo y el ganador es el que llegue primero a la meta
- Los equipos tendrán que pasar por 36 casillas compuestas así: Casilla N° 1 corresponde a la salida y la casilla N° 36 a la meta; 25 casillas contienen imágenes de frutas y verduras; 4 casillas tienen imágenes de actividad física; 2 casillas están con imágenes de un vaso con agua; 3 casillas con imágenes de productos industrializados. También contiene un dado y 3 fichas de distinto color para cada equipo.
- Entregar a cada equipo una ficha de color e indicarles que la ubiquen en la casilla de salida
- Orientar el inicio del juego pidiéndole a cada equipo que lance el dado y el que obtenga el número mayor es el que comienza.

Actividad 3 Desarrollo del juego escalera (55 minutos)

- El equipo inicial lanza el dado, avanzando a la casilla según el número que el dado indique. Allí, el Nutricionista leerá una pregunta relacionada con la importancia del consumo de frutas, verduras, agua o la desventaja del consumo de jugos industrializados, crema de verduras en paquete y verduras enlatadas. El equipo tendrá que responder la pregunta adecuadamente, de lo contrario deberá cumplir una penitencia escogida por los demás participantes.
- El Nutricionista socializará la respuesta correcta, dando las explicaciones o aclaraciones que sean necesarias.
- Cuando un equipo llegue a una casilla de actividad física se debe responder una pregunta sobre ese tema y realizar actividad física dirigida por el Nutricionista. Los tres (3) equipos participaran realizando las siguientes actividades:
 - **Casilla No 6: Espalda:** De pie con los brazos extendidos hacia arriba, mantener las piernas un poco separadas y rodillas levemente flexionadas. Bajar el dorso lentamente con los brazos extendidos hasta tocar la punta de los pies, mantenerse en esta posición 10 segundos y luego subir muy lentamente. Durante el ejercicio mantener presión en el abdomen. Realizar 3 repeticiones.
 - **Casilla No 14: Hombros:** Permanecer de pie con la espalda recta y derecha, los pies bien apoyados y los brazos extendidos a los lados del cuerpo levantados a la



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

altura de los hombros. Comenzar a mover los brazos haciendo 5 círculos pequeños hacia adelante, luego realizar 5 círculos hacia atrás, bajar los brazos y descansar unos segundos. Repetir la serie 3 veces más.

- **Casilla No 30: Sentadillas:** Extender los brazos hacia adelante o al costado, mantener la espalda derecha y bajar doblando las rodillas hasta formar un ángulo sin que las rodillas sobrepasen los pies. Realizar las repeticiones por un minuto.
- **Casilla No 34: Pasos atrás.** Mantenerse de pie con las manos extendidas hacia adelante, estirar la pierna derecha hacia atrás y con la pierna izquierda doblada bajar lentamente haciendo movimientos sostenidos por medio minuto. Repetir ejercicio alternando la posición de las piernas por medio minuto.
- Cuando un equipo llegue a una imagen de escalera, podrá subir a otra casilla, siempre y cuando responda la pregunta de forma correcta. De lo contrario se mantendrá en la misma casilla.
- Cuando un equipo llegue a la imagen de un rodadero responderá la pregunta planteada y descenderá hasta la casilla correspondiente.
- Ganará el equipo que primero llegue a la “meta”. Cuando se esté cerca a la meta y con el lanzamiento del dado se obtiene un número mayor al necesario, se toma como válido para ganar.

Actividad 4: Ejercicio práctico “Conoce, Calcula y Decide” “Etiquetado nutricional” una herramienta útil para cuidar tu salud” (30 Minutos)

Se socializa el tema de etiquetado nutricional a través del afiche destinado para este fin. Los empaques con los cuales se trabajara, serán aquellos que aparentemente contienen frutas y verduras. Se realiza lectura del afiche y el nutricionista guía la identificación de la tabla nutricional y sus segmentos. Luego se realiza ejercicio práctico, aplicando las formulas allí descritas. Para este ejercicio es necesario una calculadora (puede ser del celular) y empaques de alimentos procesados de paquete. Se enfatiza en priorizar el consumo de alimentos frescos y naturales por encima de los industrializados.

Actividad 5: Evaluar jornada educativa (10 minutos)

- Facilitar el test final a los asistentes (un representante de cada equipo, preferiblemente el mismo del test inicial) y un esfero/lápiz.
- Brindar las indicaciones correspondientes para su diligenciamiento tanto de la parte cuantitativa como cualitativa, de acuerdo con las instrucciones dadas en el formato
- Dar el tiempo estimado para que lo respondan.
- Recoger la evaluación

Actividad 6 Retroalimentación y despedida (5 minutos)

- Realiza retroalimentación a través del formato test inicial y test final, el cual permite comparar la situación previa y la situación posterior.
- Agradecer a las personas su participación finalizando la actividad.

Referencia Bibliográfica



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

**PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA
INCLUSIÓN SOCIAL**

**GUÍA TÉCNICA
AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS
SABORES Y COLORES SALUDABLES**

- Ministerio de Salud y Protección Social. Lineamiento técnico nacional para la promoción de frutas y verduras. Estrategias para el aprovisionamiento, manejo, expendio y promoción del consumo de frutas y verduras. 2012-2013.
- Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la Agricultura (FAO) y Ministerio de Salud y Protección Social. Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia”- Marco contextual, normativo, estratégico, conceptual y operativo. 2016
- Procedimiento entrega de apoyos alimentarios en los servicios sociales de la SDIS y documentos anexos
- Ministerio de Salud y Protección Social. ABECÉ Promoción del consumo de frutas y verduras. 2015
- https://foodsafety.wisc.edu/assets/preservation/espanol/almacenamiento_frutas_verduras.pdf.
- https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf
- Instituto colombiano de bienestar familiar. Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Manual para facilitadores.
- OMS. Departamento de Nutrición para la Salud y el Desarrollo (NHD). E-mail: nutrition@who.int
- Revista ITTPA VOL. 1 No. 1. Bisphenol-A: A contaminant present in plastic containers Bisfenol-A: Un contaminante presente en los envases plásticos Rodrigo Andrés Sarria-Villa¹; José Antonio Gallo-Corredor²; Edier Humberto Pérez³. Revista ITTPA VOL. 1 (2019)

5. Administración de la guía

Dirección de Nutrición y Abastecimiento – Subdirección de Nutrición

6. Aprobación del documento

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Liliana Matamoros Fonseca Ingrid Ortiz Sarmiento Yoheta Prieto Diago Johanna Ruiz López	Consuelo Sanabria Vera Omaida Ayala Cavanzo	Martha Liliana Huertas Moreno
Cargo/Rol	Nutricionistas-Dietistas Proyecto Bogotá te nutre	Nutricionistas Dietistas Subdirección de Nutrición	Subdirectora de Nutrición



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

ANEXO PREGUNTAS ESCALERA: SABORES Y COLORES SALUDABLES

Con el propósito de tener claridad en cada uno de los conceptos que se abordarán durante el desarrollo del taller, el profesional en nutrición previamente debe conocer mínimo los siguientes documentos de la entidad:

- Guía aumento del consumo de frutas y verduras
 - Procedimiento Operación entrega de apoyos alimentarios en los servicios sociales y documentos anexos
 - Protocolo lavado de manos
 - Modelo plan de saneamiento
1. **Salida...**
 2. ¿Cuántas porciones de frutas se deben consumir en un día?
Respuesta: mínimo 3 porciones.
 3. ¿Cuántas porciones de verduras se deben consumir en un día?
Respuesta: mínimo 2 porciones.
 4. Mencione un beneficio de consumir frutas.
Respuesta: facilita la digestión, puede reducir el riesgo de algunas enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías y determinados tipos de cáncer, pueden contribuir a prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad, son una fuente rica de vitaminas y minerales, fibra alimentaria y todo un cúmulo de sustancias no nutrientes beneficiosas, como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes.
 5. ¿Las lentejas hacen parte del grupo de las verduras?
Respuesta: falso. El Nutricionista orienta la respuesta de ser necesario.
 6. Actividad física: ¿Cuántos minutos de actividad física debe hacer una persona adulta al día?
Respuesta. 30 minutos. (Actividad de espalda).
 7. Diga un beneficio de consumir verduras.
Respuesta: facilita la digestión evitando el estreñimiento - Son una fuente rica de vitaminas y minerales, fibra alimentaria y de sustancias no nutrientes beneficiosas, como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes – Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo – Mantiene peso saludable porque aumentan sensación de saciedad con bajo aporte calórico - mejora la visión.
 8. ¿Qué enfermedades previene el consumo de frutas y verduras a diario?
Respuesta: estreñimiento - algunos tipos de cáncer – enfermedades del corazón– HTA - colesterol y triglicéridos- Diabetes.
 9. Describa una receta que contenga dentro de sus ingredientes verduras.
Respuesta: el Nutricionista profundiza la respuesta señalando una de las recetas exhibidas en una cartelera o video beam, las cuales se encuentran en el cuadro No 4 “Recetas saludables con frutas y verduras”, de la guía técnica.
 10. Diga un beneficio de consumir agua.
Respuesta: hidrata el cuerpo – contribuye a mejorar la digestión, evita el estreñimiento.
 11. Describa la preparación de una ensalada de frutas y verduras.
Respuesta: el Nutricionista profundiza la respuesta señalando una de las recetas exhibidas en una cartelera o video beam, las cuales se encuentran en el cuadro No 4 “Recetas saludables con frutas y verduras” de la guía técnica.
 12. Diga si es falso o verdadero: ¿Las frutas y verduras son fuente importante de vitaminas y minerales?
Respuesta: Verdadero.
 13. Falso o verdadero: ¿Las cremas de verduras en paquete tienen alto contenido de sodio, colorantes y saborizantes artificiales?
Respuesta: verdadero.
 14. Actividad física: ¿Cuántos minutos de actividad física debe realizar un adulto a la semana?
Respuesta: 150 minutos. (Actividad de hombros)



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

15. ¿Por qué debemos comprar frutas y verduras de cosecha?
Respuesta: porque son más económicas – Hay mayor acceso – De mejor calidad. Adicional a la respuesta, el nutricionista se podrá apoyar en la información contenida en el cuadro No 3 “Variedad de frutas y verduras durante el año en Colombia”, de la guía técnica, para indicar cuáles son las frutas y verduras que están en cosecha durante el mes que se realiza la actividad.
16. ¿Qué frutas y verduras tienen vitamina A?
Respuesta: papaya, mango, brócoli, espinaca, berro, acelga, zanahoria. ¿Para qué sirve? El Nutricionista profundiza la respuesta mencionando una o varias de las principales funciones, con base en el Cuadro No 2 “Principales micronutrientes contenidos en frutas y verduras”, de la guía técnica.
17. ¿Cuántos vasos de agua debemos tomar al día?
Respuesta: entre 4 a 6 vasos, adicionales a los líquidos contenidos en el resto de la alimentación.
18. ¿Para la preparación de los jugos, la fruta se debe cocinar? ¿Por qué?
Respuesta: No, porque se pierden vitaminas y minerales en la cocción.
19. Falso o verdadero: El aguacate y el coco son frutas.
Respuesta: Verdadero.
20. Falso o verdadero: Los jugos industrializados contienen frutas naturales.
Respuesta: Falso.
21. Falso o verdadero: ¿Las frutas pierden nutrientes si se preparan con leche?
Respuesta: falso. El Nutricionista podrá profundizar la respuesta con base en el mensaje No 3 de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años.
22. Mencione una fruta rica en vitamina C.
Respuesta: curuba, guayaba, limón, naranja, mandarina, toronja. El Nutricionista profundiza la respuesta mencionando una o varias de las principales funciones con base en el cuadro No 2 “Principales micronutrientes contenidos en frutas y verduras”, de la guía técnica.
23. ¿Es mejor consumir las verduras crudas o cocidas?
Respuesta: es preferible consumirlas crudas porque se aprovechan en un mayor porcentaje sus nutrientes, el aporte de fibra y agua son mayores.
24. ¿Qué beneficios brinda el consumo de aguacate?
Respuesta: alto contenido de grasas benéficas (insaturadas), las cuales favorecen la salud de corazón, venas y arterias, y por tanto disminuye el riesgo de sufrir infartos.
25. ¿Por qué en el desayuno es mejor consumir fruta en porción que tomar jugo? **Respuesta:** porque el aporte de fibra de la fruta en porción es más alto. Y en el jugo hay un mayor contenido de azúcares.
26. ¿Las personas con diabetes pueden consumir todo tipo de frutas?
Respuesta: sí, siempre y cuando los niveles de azúcar estén controlados, y no se exceda la porción recomendada. Mencionar las frutas que tienen un nivel alto de azúcar.
27. Explique por qué es necesario lavar y desinfectar las frutas y verduras.
Respuesta: se lavan para quitar la suciedad y se desinfectan para disminuir y/o eliminar microorganismos que puedan afectar la salud. De ser necesario el profesional en nutrición profundiza la respuesta con base en los documentos mencionados al inicio del anexo.
28. ¿A qué hora del día es más recomendable consumir fruta?
Respuesta: preferiblemente en la mañana, al medio día y en la tarde.
29. ¿Cómo realiza el lavado y desinfección de frutas y verduras en su hogar?
Respuesta: el Nutricionista orienta y profundiza la respuesta dada por el equipo, con base en los documentos mencionados al inicio del anexo.
30. Actividad física: ¿Cuál es la recomendación de actividad física para personas adultas con sobrepeso?
Respuesta: 300 minutos a la semana de actividad física de moderada a vigorosa. (Actividad de sentadillas)
31. ¿Cómo se almacenan adecuadamente las frutas y verduras en el hogar?
Respuesta: el Nutricionista orienta y profundiza la respuesta dada por el equipo, con base en los documentos mencionados al inicio del anexo.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

GUÍA TÉCNICA AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS SABORES Y COLORES SALUDABLES

32. ¿Si se evidencia presencia de moho en alguna fruta, que se debe hacer?

Respuesta: el Nutricionista orienta y profundiza la respuesta dada por el equipo, con base en los documentos mencionados al inicio del anexo.

33. ¿Cómo se identifica que las verduras de hoja están frescas al momento de la compra?

Respuesta: hojas crujientes quebradizas, color verde brillante. De ser necesario el Nutricionista profundiza la respuesta con base en el cuadro No 1 “Criterios para evaluar la calidad de frutas y verduras”

34. ¿Cuál es la diferencia entre ejercicio y actividad física?

Respuesta: ejercicio físico: “Es un modo de actividad física planeada, estructurada, y repetitiva que está orientada a mejorar y/o mantener uno o más componentes de la aptitud

física”. Actividad Física: “Cualquier movimiento corporal voluntario producido por la contracción muscular esquelética, resultando en un incremento del gasto energético por encima de los requerimientos en estado de reposo”. (Actividad de pasos atrás)

35. Falso o verdadero: ¿es saludable consumir verduras enlatadas?

Respuesta: falso debido a su alto contenido de sal/sodio. Adicionalmente las latas tienen un recubrimiento hecho con una sustancia toxica llamada bisfenol A, que puede ser dañina para la salud alterando el funcionamiento del sistema hormonal, vinculándolo a diabetes, enfermedades cardiovasculares y obesidad. Sin embargo aún está en estudio el daño que pueda ocasionar en humanos.

36. Llegada...

Preguntas adicionales (en caso de repetirse una pregunta varias veces durante el juego o empate entre equipos):

37. ¿Cuánto tiempo aproximado debe durar un jugo preparado, antes de su consumo?

Respuesta: Máximo 20 minutos.

38. ¿Cuál es la forma adecuada de almacenar un jugo?

Respuesta: en recipiente de vidrio con tapa, en la nevera. De ser necesario el Nutricionista orienta y profundiza la respuesta dada por el equipo, con base en los documentos mencionados al inicio del anexo.

39. ¿En qué momentos del día se debe realizar lavado de manos? **Respuesta:** El Nutricionista orienta y profundiza la respuesta dada por el equipo, con base en los documentos mencionados al inicio del anexo.

40. ¿Cuánto es el tiempo máximo que se debe dejar una verdura en cocción para evitar perdida de nutrientes?

Respuesta: de 10 a 15 minutos.

41. ¿Para recibir variedad de nutrientes a partir de frutas y verduras que se puede hacer?

Respuesta: incluir al menos tres colores diferentes de frutas y verduras en el día.