

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA PARTICIPANTES QUE NO PUEDEN ASISTIR A PROCESOS DE CAPACITACIÓN PRESENCIALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NUTRICARTILLA</b></p>
--	---

## 1. INTRODUCCIÓN

Ante la necesidad de fortalecer adecuadas prácticas en alimentación que reduzcan los factores de riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles - ENT, la SDIS considera que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA y el icono del Plato saludable de la Familia Colombiana, diseñados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) constituyen el marco técnico que permite abordar las problemáticas alimentarias en los hogares atendidos por la SDIS.

De allí se desprendió la estrategia educativa Nutricircuito del Plato Saludable, a partir de los resultados obtenidos de la encuesta en estilos de vida: hábitos alimentarios y actividad física, aplicada a los hogares del proyecto Bogotá Te Nutre y su respectivo análisis que arrojó las siguientes temáticas de acuerdo a las necesidades identificadas:

Plato saludable: Grupos de alimentos

- Reducción del consumo de la sal en la alimentación diaria.
- Reducción de los azúcares añadidos en la alimentación diaria.
- Reducción del consumo de grasas saturadas en la alimentación diaria.
- Aumento del consumo de frutas, verduras y agua

Con el fin de abordar las 5 temáticas priorizadas, se construyen 5 variantes de la estrategia Nutricircuito del Plato saludable de la familia Colombiana, con cuales se busca dar respuesta integral a las necesidades identificadas.

Durante los procesos de capacitación se observa que un porcentaje de la población atendida no puede asistir debido a temas de salud, discapacidad o avanzada edad, por lo cual se identifica la necesidad de proponer acciones no presenciales. Teniendo en cuenta que los procesos de capacitación se pueden realizar de diferentes maneras, se diseña la Nutricartilla del Plato Saludable que recopila las cinco variantes y las adapta, como herramienta alternativa para garantizar el acceso a esta información.

Adicionalmente esta herramienta permite abordar tres características del aprendizaje de las personas adultas como lo menciona el Manual del facilitador de las GABA:

- **Aprenden mejor cuando se sienten valoradas**, “durante la formación deben ser tratadas como iguales”<sup>1</sup>
- **Son autónomas y autodirigidas**, “por lo cual es importante propiciar su participación activa en las diferentes tareas y actividades planificadas para el aprendizaje”<sup>2</sup>
- **Se orientan por la utilidad**, “si sienten que lo que van a aprender les será útil para su trabajo, su familia o comunidad, entonces lo aprenden con mayor entusiasmo”<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Guías Alimentarias Basadas en alimentos. ICBF. 2015. Manual del facilitador. Pág. 26

<sup>2</sup> Guías Alimentarias Basadas en alimentos. ICBF. 2015. Manual del facilitador. Pág. 25

<sup>3</sup> Guías Alimentarias Basadas en alimentos. ICBF. 2015. Manual del facilitador. Pág. 26

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA PARTICIPANTES QUE NO PUEDEN ASISTIR A PROCESOS DE CAPACITACIÓN PRESENCIALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NUTRICARTILLA</b></p>
--	---

## 2. OBJETIVOS

Llevar los procesos de capacitación en promoción en estilos de vida saludable a las personas que no pueden asistir a las capacitaciones presenciales programadas por temas de salud, discapacidad o avanzada edad.

Los participantes de los procesos de capacitación en estilos de vida saludable lograrán:

### Información:

- Reconocer los estilos de vida saludable relacionados con la selección adecuada de alimentos; la disminución de: consumo de sal/sodio, los azúcares añadidos, las grasas trans y saturadas; y el aumento del consumo de frutas, verduras y agua.

### Educación:

- Identificar los alimentos que pertenecen a cada grupo del plato saludable y sus principales características nutricionales; reconocer la importancia de la reducción del consumo de sal/sodio, azúcares añadidos, grasas trans y saturadas en la alimentación diaria; además del aumento del consumo de frutas, verduras y agua.

### Comunicación:

- Incorporar en su vida cotidiana hábitos alimentarios saludables en los diferentes entornos individual, familiar y comunitario.

## 3. GLOSARIO

**Alimentos:** productos naturales o procesados aptos para el consumo humano, que proveen energía y sustancias nutritivas al cuerpo. En otras palabras, los alimentos son vehículos de los nutrientes. Cada alimento aporta distintas clases de nutrientes, pero ninguno puede por sí mismo suministrar todos los nutrientes necesarios; por esta razón es importante consumir alimentos de los distintos grupos para satisfacer las necesidades del cuerpo.

**Alimentación:** es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable. La alimentación no se reduce a un tema puramente biológico, a un asunto de nutrientes y grupos de alimentos, ya que se enmarca en la cultura, la sociedad y la historia. A través de los alimentos, desde el nacimiento, establecemos vínculos y relaciones con las personas y la cultura, fundamentales para el desarrollo.

**Hábitos alimentarios:** conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA PARTICIPANTES QUE NO PUEDEN ASISTIR A PROCESOS DE CAPACITACIÓN PRESENCIALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NUTRICARTILLA</b></p>
--	---

**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. La OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia. Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares.
- Azúcares simples. Son todos aquellos que se añaden a los alimentos (sacarosa ó azúcar de mesa), así como los azúcares presentes de forma natural en algunos alimentos como las frutas (fructosa) o la leche (lactosa).

Para mayor profundización remitirse a las guías de cada una de las variantes del Nutricircuito del plato saludable de la familia colombiana.

#### **4. DESCRIPCIÓN**

##### **a. Marco teórico o conceptual**

Remitirse a las guías de cada una de las variantes del Nutricircuito del plato saludable de la familia colombiana.

##### **b. Metodología**

##### **• Población y número de Integrantes**

Participantes de los servicios de la SDIS que no pueden asistir a las capacitaciones presenciales programadas por temas de salud, discapacidad o avanzada edad.

##### **• Recurso Físico y Humano**

Cartilla: NUTRICARTILLA impresa  
Profesional Nutricionista Bogotá Te nutre

##### **• Tiempo**

El tiempo de esta actividad está sujeto a la programación de la entregas de bono canjeable por alimentos y canastas básicas.

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. <hr/> SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	<b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b>  <b>PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA PARTICIPANTES QUE NO PUEDEN ASISTIR A PROCESOS DE CAPACITACIÓN PRESENCIALES</b>  <b>NUTRICARTILLA</b>
---	--

No	DURACION	ACTIVIDAD
1		Socialización de cartilla y primera entrega
2		Recepción y retroalimentación nutricionista
3		Segunda entrega
4		Recepción y retroalimentación nutricionista
5		Tercera entrega
6		Recepción y retroalimentación nutricionista

- **Desarrollo del Taller**

**ACTIVIDAD No 1. Socialización de cartilla y primera entrega**

- Se socializa la NUTRICARTILLA a la persona representante del participantes que no puede asistir, con el fin de que transmita la forma adecuada de leer y desarrollar los talleres correspondientes a los dos primeros temas: Selección de alimentos y endúzate saludablemente, definiendo el tiempo para la entrega de la cartilla con los talleres diligenciados y registrándolo en la última hoja de la cartilla.

**ACTIVIDAD No 2. Recepción y retroalimentación nutricionista**

- En la fecha concertada, el nutricionista recibe la cartilla, observando las actividades realizadas y brindando algunas observaciones de ser necesario.

**ACTIVIDAD No 3. Segunda entrega**

- En la segunda entrega, el nutricionista indica la revisión de los temas sodio-sal y grasas trans y saturadas, definiendo el tiempo para la entrega de la cartilla con los talleres diligenciados y registrándolo en la última hoja de la cartilla.

**ACTIVIDAD No 4. Recepción y retroalimentación nutricionista**

- En la fecha concertada, el nutricionista recibe la cartilla, observando las actividades realizadas y brindando algunas observaciones de ser necesario.

**ACTIVIDAD No 5. Tercera entrega**

- En la segunda entrega, el nutricionista indica la revisión del tema Frutas y verduras, definiendo el tiempo para la entrega de la cartilla con los talleres diligenciados y registrándolo en la última hoja de la cartilla.

**ACTIVIDAD No 6. Recepción y retroalimentación nutricionista**

- En la fecha concertada, el nutricionista recibe la cartilla, observando las actividades realizadas y brindando algunas observaciones de ser necesario.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.</p> <hr/> <p>SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p align="center"><b>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</b></p> <p align="center"><b>PROMOCIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA PARTICIPANTES QUE NO PUEDEN ASISTIR A PROCESOS DE CAPACITACIÓN PRESENCIALES</b></p> <p align="center"><b>NUTRICARTILLA</b></p>
--	--

**c. Administración de la guía**

Dirección de Nutrición y Abastecimiento - Subdirección de Nutrición

**d. Aprobación del documento**

	<b>Elaboró</b>	<b>Revisó</b>	<b>Aprobó</b>
<b>Nombre</b>	Angélica María Arriaga Guerrero Lina María Suárez Latorre Diana Patricia Hinestroza Morales Martha Helena Vela Pedraza Rocío Santamaría Quintero	Ana Julieta Pulido Serrano Nidia Consuelo Sanabria Vera Patricia Andrea Aguiar Guzmán	Martha Liliana Huertas Moreno
<b>Cargo/Rol</b>	Nutricionistas proyecto Bogotá te nutre	Equipo IEC – Subdirección de Nutrición	Subdirectora de Nutrición