 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN DIFERENTES PREPARACIONES Y PRESENTACIONES</p> <p>CHEF KIDS</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. INTRODUCCIÓN

Durante el año 2017 y en los meses de enero y febrero de 2018 se evidenció un bajo consumo de frutas y verduras por parte de las niñas y niños del centro crecer Rafael Uribe, lo cual fue evidenciado a partir de la observación directa y controles de ingesta para determinar el consumo en los diferentes tiempos de comida, en los cuales, se encontró que el 30% de ellos rechazaban las frutas enteras y el 45% las verduras en el tiempo de comida almuerzo.

Sumado a lo anterior, se realizaron 8 intervenciones familiares entre los meses de enero y marzo, evidenciando que los participantes que tenían exceso de peso, presentaban un alto consumo de productos ultraprocesados como paquetes, gaseosas y productos de panadería en los tiempos de comida intermedios (nueves, onces). Los cuidadores afirmaron no ofrecer frutas y verduras en los diferentes tiempos de comida porque las niñas y niños refirieron que no les gustaba el sabor y no tenían el hábito de comer estos alimentos en el hogar.

Con el fin de verificar los hábitos de consumo de frutas y verduras, se realizó revisión de las valoraciones iniciales de los participantes en el año 2017 y 2018, evidenciando que el bajo consumo de frutas y verduras en los hogares es generalizado, alrededor del 70% de los participantes consumía estos alimentos 2 o 3 veces por semana, por lo anterior se infiere que, al no tener el hábito de consumo desde el hogar, las niñas y niños las rechazan en el centro crecer.


Por lo anterior, se establece la necesidad de mejorar los patrones de consumo de frutas y verduras en los tiempos de comida ofrecidos en el servicio social, mediante el uso de preparaciones que incentiven su consumo con los miembros del hogar, promoviendo la disminución en la ingesta de productos de paquete, bebidas azucaradas o gaseosas, cereales y derivados de cereal. Con esto, se espera que los padres de familia o responsables comprendan la importancia del consumo de mínimo 5 porciones de frutas y/o verduras al día, el aprendizaje de nuevas recetas que sean aceptadas por las niñas y niños y adolescentes, promoviendo este hábito saludable desde el hogar y la posibilidad de replicarlo en otros entornos.

2. OBJETIVOS

Los participantes lograrán:

Información:

- Reconocer la importancia del consumo de mínimo 5 porciones frutas y/o verduras al día para mantener un adecuado estado de salud considerando la inclusión de estos alimentos en diferentes preparaciones, según en el contexto social, cultural y económico.

	<p align="center">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p align="center">GUÍA TÉCNICA</p> <p align="center">AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN DIFERENTES PREPARACIONES Y PRESENTACIONES</p> <p align="center">CHEF KIDS</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Educación:

- Reflexionar y aprender diferentes formas de preparación de frutas y verduras con recetas innovadoras para aumentar el consumo de frutas y verduras en diferentes entornos.

Comunicación:

- Implementar distintas recetas de frutas y verduras con las niñas y niños, las cuales puedan ser aplicadas y adaptadas por parte de los cuidadores para los miembros del hogar con el fin de promover el cambio de hábitos en el consumo y preferencia de estos alimentos en los diferentes tiempos de comida

3. GLOSARIO

Fibra dietética¹: es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado, con fermentación completa o parcial en el intestino grueso. Promueven efectos beneficiosos fisiológicos como favorecer digestión, efecto laxante

Minerales²: elementos inorgánicos esenciales para el organismo como componentes estructurales y reguladores de los procesos corporales. No pueden ser sintetizados y deben formar parte de la alimentación diaria.

Vitaminas³: grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal.

Vitaminas liposolubles⁴: vitaminas que se almacenan en el tejido graso del cuerpo. Se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.

Vitaminas hidrosolubles⁵: vitaminas que el cuerpo las tiene que usar inmediatamente. Toda sobrante sale del cuerpo en la orina, excepto la vitamina B12.

4. DESCRIPCIÓN

a. Marco teórico o conceptual

Según las Guías alimentarias basadas en alimentos colombianos, por lo menos uno de cada tres colombianos (33,2%) entre 5 y 64 años NO consume frutas diariamente. Por grupo de edad, la menor frecuencia de consumo diario está en las personas adultas de 31 a 64 años (38%). Por Nivel del SISBEN, el Nivel 1 tiene un porcentaje más alto de no


¹ Alvarez, E., & Sanchez, G. (2006). La fibra dietética. Recuperado el 08 de 2019, de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21s2/original6.pdf>

² Reynaud, A. C. (2014). Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia, 60(2). Recuperado el 08 de 2019, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-5132201400020001

³ Ibid.

⁴ Ibid.

⁵ Ibid.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN DIFERENTES PREPARACIONES Y PRESENTACIONES</p> <p>CHEF KIDS</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

consumo (41,2%). Por género, las mujeres tienen una mayor frecuencia de consumo de frutas respecto de los hombres. La frecuencia diaria es mayor en el área urbana (69,5%) que en la rural (58,5%). Las regiones con menor consumo diario de frutas son Amazonía, Orinoquía y Central.⁶

Las frutas y verduras son componentes esenciales en una dieta saludable, un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumenta lo suficiente el consumo de frutas y verduras. Así mismo, esto garantiza un consumo suficiente de la mayoría de los micronutrientes (vitaminas y minerales), de fibra dietaria (que juega un importante papel en el tránsito de los alimentos a través del intestino) y de una serie de sustancias no nutrientes esenciales⁷. El aumento del consumo de frutas y verduras puede ayudar a desplazar los alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares o sal.

La Organización Mundial de la Salud - OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO recomiendan como objetivo poblacional el consumo de un mínimo de 400 gramos (en 5 porciones de frutas y verduras) diarios de frutas y verduras con el fin de prevenir enfermedades crónicas tales como las cardiopatías, Infarto agudo al miocardio, accidente cerebrovascular, cáncer, diabetes u obesidad (disminuyendo la adiposidad, debido al mayor aporte de fibra y disminución de la densidad energética de la dieta), aumento de la presión arterial y enfermedades cardiovasculares (por aumento del colesterol LDL). Así mismo, la OMS-FAO señalan que los tubérculos como las patatas y la mandioca (yuca) no deben incluirse entre las frutas y verduras.⁸

Es por esto por lo que las GABA, postula en sus mensajes para los colombianos⁹, mensaje No. 3: «Para mejorar su digestión, piel y su peso, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras, preferiblemente crudas».

b. Metodología

• Población y número de Integrantes


- Personas con discapacidad: 15-20 Niñas, niños o adolescentes con apoyos limitados a intermitentes con sus correspondientes cuidadores o 10 niñas, niños o adolescentes con apoyos extensos a generalizados con sus cuidadores
- Esta actividad también se puede realizar con niños, niñas y adolescentes que no presenten discapacidad, en un grupo máximo de 20 personas.

⁶ OMS. (2002). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>

⁷ Jacoby, E., & Keller, I. (Octubre de 2006). La promoción del consumo de frutas y verduras en américa latina: buena oportunidad de acción intersectorial por una alimentación saludable. Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000300003

⁸ OMS. (2002).

⁹ Ministerio de salud. (Noviembre de 2015). Guías alimentarias basadas en alimentos. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN DIFERENTES PREPARACIONES Y PRESENTACIONES</p> <p>CHEF KIDS</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

• **Recurso Físico y Humano**

Recurso humano general:¹⁰

- 1 profesional en nutrición
- 4 profesionales de apoyo
- 1 asistente administrativo

Recurso físico general:

- Salón con capacidad de 30 personas
- Planillas de asistencia
- Impresiones del test inicial y test final


Recursos físicos para las preparaciones:

- 2 cajas de palillos
- 30 palos de pincho
- Delantales, gorros de chef para cada niño, niña y adolescente y los padres que deseen utilizar.
- Gorros de malla, batas blancas y tapabocas para todos los participantes.
- 8 cuchillos,
- 8 tenedores
- 8 tablas para picar
- 5 bandejas
- 8 tazas medianas para mezclar
- 5 manteles

Recursos por estación

- 1 estación: la fuente mágica de chocolate.
 - o Cobertura de chocolate (8 chocolatinas grandes derretidas) o 1 bolsa de 1 libra de chocolate derretido.
 - o Frutas (30 uvas, 20 manzanas, 20 bananos y 30 fresas).
- 2 estación: huevos de colores
 - o 50 Huevos de codorniz, 15 zanahorias, 30 tomates cherry, 5 lechugas medianas, 1 empaque de 150 g de: salsa rosada.
- 3 estación: asquerosamente rico
 - o 1 tarro pequeño de 200 g de arequipe, 20 moras y 6 tacos de galletas de soda.
- 4 estación: pinchos de tomate y limonada
 - o 30 Tomates cherry, 2 lb de queso, 10 pepinos cohombro, 2 lechugas, 4 libras de limones, paquetes de hierbabuena

¹⁰ Está sujeto a las dinámicas propias de cada servicio social.

	<p align="center">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p align="center">GUÍA TÉCNICA</p> <p align="center">AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN DIFERENTES PREPARACIONES Y PRESENTACIONES</p> <p align="center">CHEF KIDS</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- **Tiempo**

El taller de recetas divertidas tendrá una duración total de 2 horas

No	Duración	Actividad
1	5 minutos	Bienvenida, presentación, introducción al tema, exposición de objetivos y de logros esperados
2	10 Minutos	Actividad rompe hielo y aplicación del test inicial
3	15 minutos	Socialización del tema del consumo de frutas y verduras
4	5 minutos	Explicación de la metodología y distribución por grupos
5	50 minutos	Taller práctico de recetas divertidas: fuente mágica de chocolate, huevos de colores, asquerosamente rico y pinchos de tomate
6	10 minutos	Casa de banquetes
7	20 minutos	Test final (videos), retroalimentación y despedida

- **Desarrollo del Taller**

Actividad No 0. Actividad previa (una semana antes)


- Concertar salón de reunión con mesas y sillas
- Realizar convocatoria a participantes incluyendo los materiales que deben aportar
- (30 minutos antes es necesario)
- Verificar disponibilidad del salón
- Verificar iluminación y ventilación
- Disponer el espacio de acuerdo con la actividad a efectuar
- Contar con todos los ingredientes para las preparaciones
- Disponer de todos los insumos

Actividad No 1. Bienvenida, presentación, exposición de objetivos y de logros esperados (Duración: 5 minutos)

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro que motive a los padres de familia y Niños, niñas y Adolescentes
- Todos los profesionales que apoyarán la actividad deben presentarse con nombre y apellido, indicando el tiempo de duración del taller.
- Exponer la introducción y objetivos, así como los resultados esperados al finalizar el taller práctico.

Actividad No 2. Actividad rompe hielo y aplicación del test inicial (Duración: 10 minutos)

- Realizar actividad rompe hielo “memoriza la fruta” con los padres de familia, para esta, se organizan los participantes en círculo, allí cada persona dirá una fruta y la siguiente repite las frutas que han nombrado las personas anteriores y una nueva. Esto se realiza con el fin de socializar la gran variedad de frutas que se presentan en el país, generando la motivación del consumo diario en diferentes recetas, sin necesidad de hacer una gran inversión de dinero.

 <p>ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL</p>	<p>PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p>GUÍA TÉCNICA</p> <p>AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN DIFERENTES PREPARACIONES Y PRESENTACIONES</p> <p>CHEF KIDS</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- Entrega del test inicial a los participantes, explicando las instrucciones para el diligenciamiento.

Actividad No 3. Socialización del tema del consumo de frutas y verduras (duración 15 minutos)

- El profesional en nutrición líder de la actividad, realiza una socialización participativa con los referentes familiares sobre los beneficios preventivos de salud asociados al consumo de 5 porciones de frutas y /o verduras diariamente, en reemplazo de comidas rápidas u otras con alto contenido calórico. Esto, con base en la información de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) Mensaje 3. «Para mejorar su digestión, piel y su peso, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras, preferiblemente crudas» (Puede usar como guía la infografía sobre este mensaje, dispuesta en el rotafolio de las GABA¹¹: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-mayor-2-anos.pdf>. pág. 5).


Actividad No 4. Explicación de la metodología y distribución por grupos (duración 5 minutos)

- Se explica que el taller se realizara a través de la preparación de recetas que incluyen el uso de diferentes frutas y verduras en todas las preparaciones distribuidos en 4 grupos
- Se divide el grupo en 4 equipos, ubicándolos cada uno en una mesa y se asigna a cada uno la receta correspondiente, exponiendo los ingredientes, insumos que utilizarán y el tiempo total para el taller práctico

Actividad No 5. Taller práctico de recetas divertidas: fuente mágica de chocolate, huevos de colores, asquerosamente rico y pinchos de tomate (duración 50 minutos)

- Se llevan a cabo los siguientes pasos en las 4 mesas correspondientes:
 - o Pre alistar todos los alimentos necesarios para la receta:
 - o El primer equipo prepara la receta de la «Fuente mágica», en la cual, después de decorticados y divididos los trozos de fruta, se deberán introducir en un palo de pincho y verter chocolate derretido sobre los mismos.
 - o El segundo equipo prepara: «Huevos de colores», en la cual se deberá poner en cocción los huevos hasta conseguir la textura más dura, posteriormente pelarlos y decorarlos en forma de pollo con zanahoria, tomate y lechuga. La salsa se utiliza para decorar el plato y los huevos.
 - o El tercer equipo prepara «Asquerosamente rico», en el cual, después de tener las frutas pre alistadas, se mezcla el arequipe, para aplicar sobre las moras trituradas, que tienen como base una galleta de soda.
 - o El cuarto equipo prepara: «Pinchos de tomate», después de tener los tomates en forma de «cascos», se introducirán en un palo de pincho, con queso y lechuga. Adicional a esto, se preparará una limonada con hierbabuena.

¹¹ Ministerio de salud. (Noviembre de 2015). Guías alimentarias basadas en alimentos . Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>

	<p align="center">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p align="center">GUÍA TÉCNICA</p> <p align="center">AUMENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN DIFERENTES PREPARACIONES Y PRESENTACIONES</p> <p align="center">CHEF KIDS</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Actividad No 6. Casa de banquetes (duración 15 minutos)

- Se presenta la «Casa de banquetes», en la cual, se disponen todas las recetas preparadas sobre la mesa principal, para que los padres de familia, niñas, niños y adolescentes puedan degustar todas las preparaciones.

Actividad No 7. Test final (videos), retroalimentación y despedida (duración 20 minutos)

- Socializar a los padres la información teórica vista, sumado a la reflexión sobre la actividad práctica realizada, recordando la importancia de preparar nuevas recetas en el hogar para lograr el consumo de diferentes preparaciones con frutas y verduras
- Finalmente, se solicita a los padres de familia que se reúnan en equipos iniciales, lean el test final y lo diligencien o graben un video respondiendo las preguntas del test. Los profesionales asesorarán a los grupos en el diligenciamiento del test o la grabación del video.

5. ADMINISTRACIÓN DE LA GUÍA

Dirección de Nutrición y Abastecimiento – Subdirección de Nutrición

6. APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Carolina Reyes	Nidia Consuelo Sanabria Vera Patricia Andrea Aguiar Guzmán Omaida Ayala Cavanzo	Martha Liliana Huertas Moreno
Cargo/Rol	Nutricionista Dietista Proyecto Discapacidad	Nutricionista Dietistas - Subdirección de Nutrición	Subdirección de Nutrición