1. INTRODUCCIÓN

La compra de alimentos es influenciada por múltiples factores tanto internos como externos de los hogares, uno de estos factores es el presupuesto familiar, el cuál a pesar de ser reducido puede distribuirse adecuadamente para acceder a una alimentación saludable.

Encuestas a nivel Nacional como el estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud - INS[1], han revelado que los colombianos no siempre compramos los alimentos más saludables, siendo una gran causa la disponibilidad de dinero, aunque también influyen los gustos y preferencias de las personas, que por lo general no son los más sanos.

En procura de mejorar la alimentación familiar, ésta guía tiene como fin resaltar la importancia de una alimentación variada, nutricionalmente equilibrada e higiénicamente segura a través de la selección adecuada de alimentos ajustada al redimir el bono canjeable por alimentos. Es factible comer sanamente sin que cueste más, aplicando estrategias que garanticen la protección de la salud.

2. OBJETIVOS

Información

- Explicar el listado de alimentos para el canje de bonos, teniendo en cuenta los alimentos permitidos y los no permitidos.
- Reconocer prácticas adecuadas en la selección, almacenamiento y preparación de los alimentos adquiridos

Educación

- Comprender la importancia de consumir una alimentación saludable para beneficiar la salud.

Comunicación

- Implementar una alimentación equilibrada e inocua a través de opciones de recetas económicas y sencillas aplicando las orientaciones para el aprovechamiento del recurso monetario en el momento de la compra, el almacenamiento, preparación y consumo de alimentos

3. GLOSARIO

Bonos canjeables por alimentos[2]: consiste en la selección de alimentos por parte de los participantes, con base en una lista de grupos de alimentos permitidos, por un valor canjeable de acuerdo con el número de integrantes en atención del hogar, en puntos autorizados por la Secretaría Distrital de Integración Social (SDIS). Estos alimentos están

[1] https://www.ins.gov.co/Noticias/Paginas/Estudio-realizado-por-el-Grupo-de-Nutrici%C3%B3n-del-INS-encontr%C3%B3-los-principales-factores-que-utilizan-los-colombianos-para-com.aspx
[2] Secretaría Distrital de Integración Social. Procedimiento entrega de apoyos alimentarios en los servicios sociales de la SDIS y documentos anexos.2019

acordes a los requerimientos de ingesta de energía y nutrientes de los participantes del servicio.

Alimentación saludable[3]: es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento; promueve el suministro de nutrientes de la madre al feto, la práctica de la lactancia materna e incluye alimentos ricos en nutrientes en la alimentación complementaria y se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

4. DESCRIPCIÓN

a. Marco teórico o conceptual

Listado de alimentos para el canje de bonos

Utilizar el listado vigente para el canje de alimentos permitidos y no permitidos, a fin de que los participantes reconozcan:

- Porque se debe consumir los alimentos estipulados en el listado para el canje de alimentos por grupo
- Porque no se pueden adquirir los alimentos que se encuentran en el listado de no permitidos.

Criterios para seleccionar los alimentos durante la compra

- Verificar que los cereales, leguminosas, mezclas vegetales, grasas y azúcares cuenten con empaque integro, lote, fecha de vencimiento impresa, legible y vigente, la cual debe cubrir el periodo de tiempo estimado para el consumo del alimento. En el caso de los granos y sus derivados (pan, galletas, arepas) no deben tener presencia de mohos, hongos, impurezas, insectos o cualquier material extraño.
- No comprar productos enlatados que presenten cualquier muestra de deterioro, golpes, corrosión, oxido, abolladuras, suciedad o se encuentren entreabiertos.
- Elegir por último los alimentos que se encuentran en las neveras, los cuales deben ser los primeros en refrigerar al llegar a la casa.
- No adquirir alimentos que no se encuentren en refrigeración y que por su naturaleza requieren estarlo.
- El pescado debe estar congelado, con fecha de vencimiento legible y vigente y que su empaque no presente fisuras u orificios. Si se compra refrigerado, se debe verificar que tenga las escamas firmes, ojos brillantes y salientes, carne blanda y rosada, olor característico, agallas rojas, vientre no abultado y que al presionarlo con los dedos no queden huellas.
- El pollo y las carnes deben estar refrigeradas, verificar su fecha de vencimiento y que su empaque no tenga fisuras u orificios, su textura firme y elástica a la presión, olor y color característico (el pollo de color blanco y rosado y la carne de color rojo brillante)

[3] Resolución 3803/2016. De 22 de agosto. Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana y se dictan otras disposiciones. Ministerio de Salud y Protección Social.

- Los huevos deben estar en un lugar fresco. Se debe verificar que la cáscara esté entera, limpia, sin grietas, sin manchas, sin pecas y sin residuos de materia fecal o plumas.
- Las frutas y verduras deben elegirse frescas y sanas, tener color y aroma característico, tejidos firmes, sin magulladuras o grietas, sin manchas café, sin moho y limpias. Cuando la fruta no se va a consumir de inmediato, conviene comprarla ligeramente verde.
- En tubérculos y plátanos se debe verificar que sus tejidos estén firmes, sin magulladuras, ni presencia de moho o signos de infestación por plagas.
- Para la selección de leche, yogur o kumis, verificar fecha de vencimiento legible, lote, nombre del productor, el empaque debe estar limpio y sin fisuras, mantener el color y olor propios. El yogur, kumis y leche que por su naturaleza no es larga vida (UHT) debe encontrarse refrigerado.
- El queso debe estar en refrigeración, con lote, fecha de vencimiento legible y vigente, empaque totalmente sellado, sin orificios o partículas extrañas, el alimento no debe presentar zonas amarillas o con presencia de moho.

¿Cómo aprovechar el presupuesto y hacer mejores compras?

- Haga una lista de los alimentos que debe comprar.
- Prefiera la compra de frutas y verduras que estén en cosecha.
- Seleccione alimentos naturales y disminuya la compra de enlatados y embutidos, que suelen ser más costosos y tienen conservantes.
- No se deje llevar por los anuncios publicitarios.
- Si no es posible comprar carne, pollo o pescado para toda la semana, puede cambiarse por vísceras, huevo y leguminosas como fríjol, garbanzo, lentejas, que son más económicas.
- Disminuya la compra de arepas elaboradas con harina de trigo o de maíz, es más económico prepararlas en casa.

Criterios para almacenar los alimentos en el hogar

No todos los alimentos pueden ser tratados de la misma manera, pues las condiciones de almacenamiento dependerán de su naturaleza, tipo de alimento y fecha de vencimiento. Así mismo, es importante mantener la cocina, nevera y el lugar donde se almacenan en perfecto estado de limpieza y orden.

Se recomienda:

- El sitio donde se almacenan los alimentos debe estar protegido, para evitar el ingreso de insectos y roedores.
- Al realizar la limpieza y desinfección de la nevera, se deben retirar todos los alimentos, para evitar el contacto del agua al descongelar. Es importante tener la nevera limpia antes de almacenar los alimentos.
- Guardar los alimentos alejados de los productos de aseo, plaguicidas, fósforos y otras sustancias peligrosas.
- No utilizar los envases de los alimentos para guardar desinfectantes u otras sustancias químicas, ni los de sustancias químicas para envasar alimentos.
- Alimentos como harinas, azúcar, sal, granos, panadería, almacenarlos a temperatura ambiente en la parte superior de los estantes, alejándolos así de las zonas inferiores

que suelen ser las más húmedas. Después de sacarlos de su paquete original, guardarlos en un recipiente limpio, seco y bien tapado.

- Emplear primero los alimentos que estén próximos a vencerse o de rápida maduración.
- Mantener en refrigeración o congelación los alimentos de alto riesgo como carne, leche, pescado, pollo, productos preparados con huevo.
- La leche, queso, yogur, kumis, son alimentos susceptibles a contaminarse por diversos microorganismos (bacterias), por lo cual, deben ser almacenados a temperaturas de refrigeración evitando el contacto con otros alimentos. Guardarlos de manera aislada en recipientes adecuados y consumirlos en el menor tiempo posible después de abierto el empaque.
- Los huevos deben ser lavados con abundante agua antes de su almacenamiento para retirar partículas extrañas como plumas o heces fecales, la cáscara no debe estar rota ni porosa. Al agitarlos no puede presentar movimiento al interior y al observarlo contra la luz no presentar manchas. Se recomienda almacenarlos en un lugar fresco o en la nevera. Deben consumirse antes de 20-30 días si son conservados al medio ambiente.
- Las carnes frescas deben guardarse en la nevera separadas por tipo (carne, pollo, pescado) en bolsas plásticas trasparentes de primer uso, revisando que no haya goteo o derrame de líquido. Si se adquiere carne para varios días se debe organizar en porciones de acuerdo al número de personas que la consumen diariamente y guardarla en bolsas plásticas en el congelador. La descongelación se debe realizar en el refrigerador y nunca bajo un chorro de agua.
- Las vísceras tienen una vida útil corta, prefiera congelarlas y una vez descongeladas, consúmalas en el menor tiempo posible.
- Descongelar los alimentos gradualmente, es decir, trasladar el alimento del congelador al refrigerador antes de su cocción.
- No volver a congelar alimentos que hayan sido descongelados anteriormente.
- Si no cuenta con nevera para almacenar carnes, es posible utilizar el salado como método de conservación, el cual consiste en abrir la carne bien delgada y añadir una buena cantidad de sal disuelta en agua o en seco. Se debe guardar en lugar limpio, protegida de insectos, moscas o polvo. Para manipular la carne es necesario lavarse muy bien las manos con agua potable y jabón.
- Realizar selección y limpieza previa al almacenamiento de frutas y verduras, teniendo en cuenta que se debe lavar y desinfectar adecuadamente el lavaplatos y colocar un recipiente plástico para que los alimentos no tengan contacto directo con esta superficie.
- Las verduras y frutas deben lavarse con agua potable y deben almacenarse en la parte inferior de la nevera, separadas de productos cárnicos, en recipientes o bolsas de plástico transparentes, dejando orificios que permitan la respiración y eviten su deterioro. Algunas frutas como el banano, la papaya y el melón, deben conservarse enteras, a temperatura ambiente debido a que se deterioran rápidamente en el refrigerador.
- Todas las frutas se pueden congelar especialmente cuando se van a utilizar para jugo. Cuando se consumen en forma entera es recomendable utilizar tiempos cortos de refrigeración (inferiores a 8 días).
- Las verduras se conservan más tiempo en refrigeración o congelación, sin embargo las que se consumen crudas o frescas no deben congelarse porque pierden su textura.
- Si no se tiene nevera, las frutas y verduras se pueden almacenar a temperatura ambiente, en un lugar fresco, seco, ventilado y protegido de la luz solar, en canastas o estantes limpios, colocando las más maduras encima.

- Separar adecuadamente los alimentos cocinados de crudos ya que estos últimos pueden contaminar a los primeros.
- Los tubérculos, raíces y plátanos, deben mantenerse en un lugar fresco y retirar la suciedad que contengan. Antes de su preparación es necesario lavar estos alimentos adecuadamente para retirar residuos de tierra o suciedad.

❖ Criterios para preparar los alimentos en el hogar

- Para favorecer la salud de la familia es necesario la adecuada higiene personal y el lavado de manos con agua y jabón sin olor cada vez que manipule alimentos. Evite toser, sonarse o estornudar sobre los alimentos que está preparando.
- Todos los utensilios y equipos de cocina deben estar limpios antes de preparar los alimentos. Lávelos adecuadamente cada vez que haga cambio de preparación.
- Evite recalentar alimentos, ya que esto disminuye su valor nutricional y puede generar el crecimiento de microorganismos.
- La cocción de hortalizas y verduras debe realizarse en poca agua y en un tiempo muy corto. Agréguelas cuando el agua esté hirviendo para que no pierdan vitaminas y minerales.
- En la preparación de verduras adicione la sal al final de la cocción para evitar que se endurezcan y se tenga que aumentar el tiempo de preparación.
- No adicione bicarbonato a las verduras, ya que este es un medicamento y su consumo debe ser prescrito por profesional en salud. Se puede utilizar zumo de limón o vinagre.
- Prepare el jugo minutos antes de consumirlo. Si no se toma inmediatamente se debe mantener en un recipiente limpio y con tapa, en la nevera o en un lugar aislado de la luz, el aire y el calor.
- Cuando prepare el jugo, adicione el azúcar momentos antes de servirlo para evitar la fermentación.
- Para ablandar la carne de res se puede utilizar zumo de limón, piña, naranja o cáscara de papaya, media hora antes de la preparación.
- Para evitar que la carne se endurezca durante la cocción, se debe realizar el corte en la misma dirección de sus fibras.
- Para evitar que la cáscara de los huevos cocidos se rompa durante la cocción, se puede agregar unas gotas de vinagre o jugo de limón.
- Al combinar una leguminosa como frijol, garbanzo o lenteja con un cereal como el arroz, pasta o maíz se potencia el aporte de proteínas y su absorción por el cuerpo.
- Para condimentar y dar sabor a las preparaciones puede emplear pimienta, perejil, cilantro, cebolla, orégano, tomillo, ajo, laurel, limón, vinagre, canela, entre otras especias.
- Limite la preparación de alimentos fritos, prefiera las cocciones al vapor, hervido, brasa, plancha u horno.
- No adicione sal antes de freír los alimentos.
- Antes de freír los alimentos escúrralos y séquelos bien para evitar mayor absorción de grasa.
- Cuando prepare pollo o pescado es recomendable una cocción a temperatura no muy alta para evitar que se endurezcan y pierdan sabor y jugosidad.
- Elimine la grasa visible de las carnes y retire la piel de las aves antes de su cocción.

- No utilice manteca, tocino o sebo para guisar. Elija aceite vegetal de una sola fuente (maíz, soya, canola, girasol) y evite recalentarlo o reutilizarlo.
- Asegúrese que el agua que va a usar para lavar y cocinar los alimentos, sea potable (sin color, ni olor inusual).
- Evite el contacto de alimentos con utensilios o superficies de madera, debido que a este material no garantiza su adecuada limpieza y desinfección por su alta porosidad, así mismo puede desprender astillas y contaminar los alimentos.

b. Metodología

- **Población y número de Integrantes**

Participantes de bono canjeable por alimentos de la Secretaria Distrital de Integración social (SDIS). Los talleres se realizan con grupos de máximo 30 personas, las cuales serán citadas previamente confirmando 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**

<u>Físico</u>
- 5 impresiones del formato de test inicial y test final (puede imprimirse por ambas caras)
- 5 esferos o lápices.
- 1 planilla de asistencia
- 5 hojas de papel periódico.
- Marcadores.
- Salón o espacio para el desarrollo de la actividad.
- Mesas y sillas.
- listado vigente para el canje de alimentos por grupo y la lista de productos no permitidos para el canje.
- Cartilla Integrando a la familia con recetas y tips saludables.
- Cinta pegante o de enmascarar.
- Televisor, video beam, parlantes.

Lo anterior sujeto a recursos y disponibilidad de espacio.

<u>Humano</u>
- Profesional en nutrición

- **Tiempo**

La sesión tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos

Previo al desarrollo, mínimo 30 minutos antes es necesario:
- Verificar disponibilidad del salón.
- Verificar iluminación y ventilación.
- Disponer el espacio de acuerdo a la actividad a efectuar.

No	Duración	Actividad
1	15minutos	Bienvenida del grupo, presentación del profesional, introducción al tema, exposición de los objetivos y los logros esperados. Actividad rompehielo.
2	10 minutos	Aplicación del formato Test inicial.
3	20 minutos	Socializar listado vigente para el canje de alimentos por grupo y la lista de productos no permitidos para el canje. Ejercicio sobre etiquetado nutricional «Conoce, calcula y decide» La etiqueta nutricional, una herramienta útil para cuidar tu salud
4	20 minutos	Ejercicio participativo relacionado con recetas, selección, almacenamiento y preparación de alimentos.
5	15 minutos	Retroalimentación.
6	10 minutos	Evaluar la jornada educativa mediante aplicación del formato Test final y despedida.
Total: 90 minutos		

- **Desarrollo del Taller**

Actividad No. 1. Bienvenida y actividad rompehielo (15 minutos)

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar al auditorio.
- Presentarse con nombre y apellido, 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 hace una propuesta, sin embargo el tallerista es libre de optar por otra:
- La cesta de frutas: se colocan en círculo el mismo número de sillas que integrantes haya en el grupo, el profesional permanece de pie para realizar esta dinámica. Asigna a varias personas el nombre de una fruta, incluso a él mismo. Por ejemplo, tres personas son peras, seis son plátanos, cinco naranjas y seis fresas. El profesional grita el nombre de dos frutas y, entonces, las personas con esas frutas deben levantarse y cambiar de asiento. Quedará una persona sin sentarse, esta se presentará y gritará el nombre de otras dos frutas para conseguir un sitio[4].

Actividad No. 2. Test inicial (10 minutos)

- Conformar cinco (5) equipos de 6 personas cada uno (o de acuerdo al número de asistentes).
- Hacer entrega del formato test inicial a los asistentes (un representante de cada equipo).
- Socializar las instrucciones para el diligenciamiento del formato.
- Dar el tiempo estimado para que lo respondan.
- Recoger la evaluación.

[4] http://buscarempleo.republica.com/formacion/dinamicas-rompe-hielo.html

Actividad No. 3. Socializar listado canje bonos y ejercicio práctico «Conoce, Calcula y Decide» «Etiquetado nutricional" una herramienta útil para cuidar tu salud» (20 minutos)

- Con base en el listado para el canje de alimentos y la lista de productos no permitidos para el canje, realizar presentación de los alimentos establecidos por grupo y de los alimentos no permitidos.
- Socializar el tema de etiquetado nutricional a través del afiche destinado para este fin, haciendo énfasis en la identificación de productos industrializados altos en sodio. Se realiza lectura y el profesional en nutrición 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 productos procesados..

Actividad No. 4. Ejercicio participativo (20 minutos)

- El profesional en nutrición selecciona un menú de la cartilla «Integrando a la familia con recetas y tips saludables», que tenga mínimo cinco (5) preparaciones.
- Entregar a cada equipo una hoja de papel periódico y marcadores para que realicen dos tareas así:
  - Dibujar y describir la preparación asignada por el profesional en nutrición, junto con los ingredientes a utilizar. Ejemplo: un equipo debe preparar crema de zanahoria, otro equipo albóndigas en salsa de tomate, otro equipo ensalada de habichuela, otro equipo papa salteadas y otro equipo arroz con fideos o dulce de piña.
  - Escribir mínimo cinco (5) criterios o recomendaciones para tener en cuenta con los temas descritos a continuación:
    - Equipo 1: aprovechar mejor el dinero al momento de comprar alimentos (previa elaboración de listado de alimentos).
    - Equipo 2: seleccionar los alimentos durante la compra.
    - Equipo 3: almacenar adecuadamente los alimentos en el hogar.
    - Equipo 4: preparar alimentos en el hogar.
    - Equipo 5: tips saludables (ejemplo: consumo de agua, actividad física, lavado de manos, reducir consumo de sal, entre otros).

Actividad No. 5. Retroalimentación (15 minutos)

- Pedir a un representante de cada equipo exponer su trabajo y brindar los aportes pertinentes, con base en la cartilla «Integrando a la familia con recetas y tips saludables»
- Entregar a cada participante la cartilla, solicitar que busquen el menú seleccionado previamente y revisar conjuntamente las preparaciones, enfatizando que al juntar cada una de las recetas se «Arma un menú».
- Describir el contenido de la cartilla

Actividad No. 6. Evaluar jornada y despedida (15 minutos)

- Hacer entrega del formato test final a los asistentes (un representante de cada equipo), esfero o lápiz.
- Socializar las instrucciones para el diligenciamiento tanto de la parte cuantitativa como cualitativa, del formato.
- Dar el tiempo estimado para que lo respondan.
- Recoger la evaluación.

- Realizar retroalimentación a los participantes sobre la información descrita en el test.
- Agradecer a las personas su participación y finalizar la actividad.

5. ADMINISTRACIÓN DE LA GUÍA

Dirección de Nutrición y Abastecimiento – Subdirección de Nutrición

6. APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

	Elaboró	**Revisó**	**Aprobó**
Nombre	Nidia Consuelo Sanabria Vera	Patricia Andrea Aguiar Guzmán Omaida Ayala Cavanzo	Martha Liliana Huertas Moreno
Cargo/Rol	Nutricionista Dietista Subdirección de Nutrición	Nutricionistas Dietistas Subdirección de Nutrición	Subdirectora de Nutrición