



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

## FORMATO CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN (IEC) EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE (EVS): ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Este documento tiene como fin plantear el **esquema** para la construcción de **acciones articuladas** de información, educación y comunicación en promoción de estilos de vida saludable: alimentación, nutrición y actividad física, dirigidas a los participantes de los diferentes servicios de la SDIS, en el marco del **procedimiento de capacitación en estilos de vida** saludable y el Plan IEC-EVS

**El diligenciamiento de este formato debe realizarse siguiendo las orientaciones para la construcción de estrategias IEC en estilos de vida saludable, dadas en éste mismo documento, con la asesoría y acompañamiento del gestor IEC asignado en cada subdirección técnica.**

El formato se encuentra compuesto por tres apartados: **Datos generales, Determinación de la temática y Estructuración metodológica.** Por favor llenar en los cuadros correspondientes la información solicitada.

1. DATOS GENERALES
<b>Fecha:</b> 29/04/2019
<b>Nombre del proyecto/servicio/localidad:</b>  Proyecto 1113 Por una Bogotá incluyente y sin barreras. Centro Crecer Tejares Subdirección Usme-Sumapaz Atención integral a niños niñas y adolescentes con discapacidad Cognitiva
<b>Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC:</b>  Olga Lucia González. Coordinadora Natalia Cuervo. Tallerista de Huerta Teresita Dallos González. Nutricionista

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
<b>Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:</b>  A partir de una revisión del marco normativo, conceptual y estratégico de la estrategia IEC en seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia se puede conocer que “La dieta de los colombianos se caracteriza por un consumo de productos procesados, altos en calorías, grasas saturadas y trans, además de azúcar añadida y sodio. Las dietas tradicionales se han reconfigurado, incluyendo con más frecuencia el consumo de productos que se asocian con el desarrollo de enfermedades crónicas responsables de altos índices de discapacidad, muertes



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

prematuras y altas cargas para los presupuestos de salud de las naciones (MSPS, 2012, p. 17).” Esto hace pensar en una orientación sobre alimentación saludable.

“Además uno de los factores de riesgo asociados a enfermedades no transmisibles con mayor posibilidad de modificación es el bajo consumo de frutas y verduras. Un incremento en la ingesta de este grupo de alimentos puede aportar al mantenimiento de una buena salud y al fortalecimiento de las condiciones de seguridad alimentaria y nutricional individual, familiar y nacional, sobre todo si se tiene en cuenta que las enfermedades no transmisibles afectan con severidad a los sectores sociales más pobres (FAO / MSPS, 2012). “

En Colombia, el informe del estudio ENSIN 2015 es preocupante y prende las alarmas en el abordaje del sobrepeso que es causado principalmente por inadecuados hábitos de alimentación y actividad física. En Colombia el sobrepeso presenta un tendencia al ascenso en los niños menores de 5 años de pasando de 5,2% en el 2010 a 7.3% en el 2015 (afectando más a los niños que las niñas con un incremento del 21.2%). En niños escolares y adolescentes presentan indicadores de desnutrición y de sobrepeso, en niveles que exigen acción coordinada y urgente de todos los actores del sistema, pues se evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en los escolar, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También cabe mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que llevan a sobrepeso y obesidad

Adicionalmente, los resultados de las tomas antropométricas realizadas en el Centro Crecer durante el año 2018 Tejares a los niños, niñas y adolescente, se puede evidenciar que un 14% presenta sobrepeso u obesidad.

Adicionalmente, se realiza observación directa a los participantes en tiempos de comida, que consiste en verificar el consumo de la minuta ofrecida, los participantes se ubican por niveles en las diferentes mesas, y cada mesa tiene un profesional asignado para el seguimiento a los tiempos de comida, en esta observación hacen parte el equipo profesional del centro crecer Tejares conformado por personas de diferentes áreas como Educación especial, Fonoaudiología, Terapia Ocupacional, Educación Física y Nutrición, además en ocasiones se realiza control de ingesta de alimentos. En esta observación se hace el seguimiento al consumo, apetito, rechazo de algunas preparaciones, velocidad de ingesta e interés por la alimentación. Además se orienta en la postura en mesa, uso de cubiertos, en general hábitos en mesa.

Adicionalmente, los fármacos pueden afectar el estado nutricional del individuo a través de la alteración de los procesos de ingesta, absorción, metabolismo y excreción de los nutrientes de la misma manera que los alimentos o nutrientes pueden afectar a los fármacos. Y esto puede dar lugar a una deficiencia nutricional general (malnutrición) o una deficiencia nutricional específica cuando afecta la absorción de un nutriente particular. Por ejemplo, los **Anticonvulsivantes** muestran un aumento de peso entre los efectos adversos como los fármacos usados en Psiquiatría: benzodiazepinas, fenotiazinas, antidepresivos y Fenobarbital, Primidona, Carbamazepina y Valproato y existe una asociación clara entre los trastornos de la ansiedad, el



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

estado de ánimo y el mayor riesgo de obesidad.  
(<http://www.institutomaspascualsanz.com/influencia-de-los-farmacos-en-la-utilizacion-de-la-dieta-y-el-estado-nutricional/>)

Un porcentaje de los participantes del servicio Centro Crecer Tejares presentan consumo de medicamentos y sus diferentes patologías pueden alterar su situación nutricional por eso se hace prioritario el mantener una alimentación Completa, Equilibrada, Suficiente y Adecuada, y así modificar situaciones de sobrepeso y obesidad, que pueden originar a futuro enfermedades prevenibles con solo modificar hábitos de vida y de alimentación

### Grupo/s interactivo/s:

Esta propuesta va dirigida a las familias y/o personas a cargo del cuidado de los participantes del Centro Crecer Tejares, localidad 5 Usme-Sumapaz, con edades entre los 18 y 60 años.

### Identificación participativa de la necesidad:

En reunión de equipo conformado por profesionales de las áreas de Educación Especial, Psicología, Trabajo Social, Terapia Ocupacional, Fonoaudiología, Educación Física, Auxiliar de Enfermería, Taller y Nutrición se organiza el cronograma de capacitación en estilos de vida saludable a padres y cuidadores de los participantes del servicio teniendo en cuenta las necesidades de la población que el área de Trabajo Social evidencia en las visitas domiciliarias como: Deficiencia en las condiciones higienico-sanitarias de los hogares, alimentación no equilibrada por falta de consumo de frutas, verduras y alimentos proteicos, falta de corresponsabilidad por parte de los cuidadores en cuanto a mantener controles médicos regulares.

Partiendo de esas necesidades se programan reuniones mensuales con los padres de familia y cuidadores donde se tratan temas sobre Estilos de vida saludables como: autoestima, calidad de vida, guías alimentarias basadas en alimentos, manejo del sobrepeso y la obesidad, importancia del consumo de frutas y verduras y alimentación saludable.

### Entornos:

Individual X, Familiar X, Institucional, X, Comunitario \_X

### Tema:

Selección adecuada de alimentos para aprender a elaborar platos saludables.

## 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

### Alcance de la estrategia IEC

Desde la identificación de las necesidades del grupo interactivo a través de las visitas domiciliarias realizadas por el equipo de trabajo social del Centro Crecer Tejares, hasta la implementación de una estrategia que contribuya a la selección adecuada de alimentos naturales y nutritivos y la preparación de platos saludables

### Objetivos:

Las familias y/o las personas a cargo del cuidado lograrán:

### Información:

- Reconocer qué es la alimentación saludable y sus beneficios



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

### 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

**Educación:**

- Reflexionar sobre las características de los alimentos que componen un plato saludable

**Comunicación**

- Aplicar la selección adecuada de los alimentos a través de propuestas de preparaciones saludables

**Descripción de las acciones de información, educación y comunicación a desarrollar:****En información:**

Elaboración de la guía técnica “Selección adecuada de alimentos para la elaboración de platos saludables”

Las Guías Alimentarias basadas en alimentos son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional, el fomento de estilos de vida saludable, el control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación; a través de mensajes comprensibles, que permitan a nivel familiar realizar mejor selección y manejo de los alimentos.

**Los mensajes claves para la estrategia:**

- Mensaje 1: Consuma alimentos frescos y variados
- Mensaje 3: Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas
- Mensaje 6: Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
- Mensaje 7: Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio

**En educación:**

Construir una herramienta dirigida a los participantes, sus familias y cuidadores que permita desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la adopción de hábitos y prácticas saludables en la promoción de la salud y adquirir de un modo de vida sano.

Con esta herramienta la estrategia educativa cobra un nuevo sentido, ya que los participantes de una manera práctica y lúdica “son parte de esta” y sin ellos la herramienta no se puede aplicar. De este modo las tareas tienen un sentido real, y los participantes interactúan y construyen juntos el conocimiento.

**En comunicación:**

A través de la herramienta los participantes aprenderán haciendo y de esta forma recordarán lo elaborado y las recomendaciones dadas por el equipo orientador, para tener en cuenta cuando vayan a preparar alimentos en su casa.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

### 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Con el fin de articular el componente de comunicación con la herramienta pedagógica se diseñarán preguntas para aplicar como test inicial y test final y evaluar lo aprendido.

**Mensajes:**

Soy el master Chef del Plato saludable

**Herramienta/s pedagógica/s:**

Máster Chef “El Plato saludable”

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
MASTER CHEF DEL “EL PLATO SALUDABLE”	<p>Taller lúdico de cocina saludable, el cual se desarrolla en un espacio de cocina con alimentos saludables y no saludables.</p> <p>La dinámica consiste en que grupos de integrantes preparan un plato saludable utilizando los alimentos que tienen expuestos en la simulación de la tienda. Una vez escogidos los alimentos para preparar el plato saludable y emplatar para su presentación.</p>	<p>Los resultados de la ENSIN 2015 evidencia un incremento en el porcentaje de exceso de peso en la edad escolar, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son muy parecidas en adolescentes, con retraso en el crecimiento del 11,5% en el 2010 y 9,7% en el 2015 y un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015 con un aumento del 15.5%. También debemos mencionar la malnutrición, ocasionada por el exagerado consumo calórico, consecuencia de malos hábitos alimentarios y disminución de la actividad física, que</p>	<p>Humanos: apoyo administrativo, nutricionista</p> <p>Físico *Alimentos (saludables y no saludables) *Utensilios de cocina (ollas, sartenes, cuchillos, coge ollas, platos, cubiertos *Tablero o cartulina para registrar evaluación *Equipos de cocina * Marcadores * Cinta pegante</p>	<p>Talleres en el Centro Crecer durante las reuniones de padres 2018 Diseño preliminar 2018 Presentación enero 2019 Validación febrero 2019 Correcciones mayo a julio 2019</p>



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

### 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

	Terminado el tiempo se exponen y la nutricionista evaluara y calificara y así preparara, sabor, presentación y cumplimiento de plato saludable. Una vez socializado los resultados cada grupo degustara lo preparado.	llevan a sobrepeso y obesidad Impulsar la creación de platos saludables y así educar a los participantes del servicio en la importancia y el beneficio que trae para nuestra salud el consumo de alimentos frescos.  Es una propuesta integradora en promoción de hábitos de alimentación saludable		
--	---	--	--	--

### 4. EVALUACIÓN

Al iniciar el taller se aplicará el test inicial para conocer el grado de conocimiento que tienen los participantes y al terminar se realizará una retroalimentación y se aplicara el test final que evaluara lo aprendido.

#### Elaborado por:

Olga Lucia González – Coordinadora Centro Crecer Tejares  
Natalia Cuervo - Tallerista de Huerta Centro Crecer Tejares  
Teresita Dallos G – Nutricionista Centro Crecer Tejares

#### Asesoría técnica:

Consuelo Sanabria Vera y Patricia Andrea Aguiar Guzmán. Nutricionistas Dietistas. Equipo IEC, Subdirección de Nutrición