 <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 MASTER CHEF DEL PLATO SALUDABLE</p>
---	--

1. INTRODUCCIÓN


A partir de la 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 grasas 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 prematuras y altas cargas para los presupuestos de salud de las naciones (MSPS, 2012, p. 17).»¹ 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 de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional - 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. Esta encuesta muestra que el sobrepeso presenta una tendencia al alza en los niños menores de 5 años, 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 se 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 escolares, de casi el 30% ya que pasó del 18,8% en el 2010 al 24,4% en el 2015. Las cifras son similares en adolescentes, con un incremento del sobrepeso y la obesidad del 15,5% en el 2010 al 17,9% en el 2015. 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.

Adoptar estilos de vida saludable para el cuidado de la salud es una prioridad para los seres humanos. El beneficio de consumir una alimentación saludable para mantener un buen estado de salud es significativa, ya que es Completa (contiene los macro y micronutrientes), Equilibrada (incluye las cantidades adecuadas de los grupos de alimentos), Suficiente (que cubra las necesidades del individuo) y Adecuada (se ajuste a gustos, recursos económicos y hábitos).

¹ ABECÉ de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Ministerio de Salud. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-seguridad-alimentaria-nutricional.pdf>

	<p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA MASTER CHEF DEL PLATO SALUDABLE</p>
---	--

En concordancia con la necesidad de adoptar adecuados hábitos alimentarios, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, estableció el plato saludable de la familia colombiana, el cual define los seis grupos de alimentos que debe incluir una alimentación saludable, los grupos son:

- Cereales, tubérculos, raíces y plátanos
- Frutas y verduras
- Leche y productos lácteos
- Carnes, Huevos, leguminosas y frutos secos
- Grasa
- Azúcares

Es por ello, que se propone una estrategia educativa a través de la herramienta “Master Chef del plato saludable”, para facilitar el aprendizaje de forma lúdica y participativa que permita adoptar prácticas para alimentarse saludablemente.

2. OBJETIVOS

Información:

- Reconocer qué es la alimentación saludable y sus beneficios.

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.

3. GLOSARIO

Absorción²: proceso por el que se incorporan los nutrientes desde el aparato digestivo hacia la sangre para que el cuerpo los pueda usar.


Ingesta usual³: ingesta promedio a largo plazo, de alimentos, nutrientes o un nutriente específico, de un individuo o grupo de población

Enfermedades no transmisibles⁴: las enfermedades no transmisibles (ENT) 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

² <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/absorcion>

³ Resolución 3803 de 2016: "Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones"

⁴ Enfermedades no transmisibles. (2019). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: https://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/

	<p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA MASTER CHEF DEL PLATO SALUDABLE</p>
---	--

accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.

ENSIN⁵: la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN-2015, es la operación estadística de referencia nacional en torno a la situación nutricional de la población colombiana; se desarrolla a partir del 2005 de manera quinquenal y hace parte de las encuestas poblacionales de interés estratégico para la política pública.

Excreción⁶: expulsión fuera del organismo de residuos metabólicos como la orina o las heces, o de sustancias que son liberadas por glándulas directamente al exterior, como el sudor. La excreción forma parte de la actividad metabólica normal y se inicia ya a nivel celular.

Malnutrición⁷: se refiere a las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona. El término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones. Uno es la «desnutrición» —que comprende el retraso del crecimiento (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación (peso inferior al que corresponde a la estatura), la insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes). El otro es el del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cánceres).

Metabolismo⁸: cambios químicos que se presentan en una célula u organismo. Estos cambios producen la energía y los materiales que las células y los organismos necesitan para crecer, reproducirse y mantenerse sanos. El metabolismo también ayuda a eliminar sustancias tóxicas

Seguridad Alimentaria⁹: Es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa.”

Productos procesados¹⁰: los alimentos procesados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal y otros ingredientes culinarios a los alimentos mínimamente procesados, para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Estos tipos de alimentos incluyen panes y quesos sencillos; pescados, mariscos y carnes salados y curados; y frutas, leguminosas y verduras en conserva.

⁵ Recuperado de: www.minsalud.gov.co/salud/publica/epidemiologia


⁶ <https://www.enciclopediasalud.com/definiciones/excrecion>

⁷ ¿Qué es la malnutrición?. (2019). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>

⁸ Diccionario de cáncer. Instituto Nacional de Cáncer. Recuperado de: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/metabolismo>

⁹ ABECÉ de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Ministerio de Salud. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-seguridad-alimentaria-nutricional.pdf>

¹⁰ Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington, DC : OPS, 2015.

 <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 MASTER CHEF DEL PLATO SALUDABLE</p>
---	--

Sobrepeso y obesidad¹¹: acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC), esto es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros. Una persona con un IMC igual o superior a 30 es considerada obesa y con un IMC igual o superior a 25 es considerada con sobrepeso.

4. DESCRIPCIÓN

a. Marco teórico o conceptual


Las Guías Alimentarias basadas en alimentos – GABA, 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 la 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.

Las GABA a través de sus mensajes orientan para que las personas adopten el consumo de una alimentación saludable y de esta manera se puedan prevenir la aparición de enfermedades no transmisibles y adoptar prácticas de alimentación saludable.

Los mensajes claves de las GABA para la estrategia son:

1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
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.
8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

¹¹ Obesidad. (2019). Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/topics/obesity/es/>

 <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 MASTER CHEF DEL PLATO SALUDABLE</p>
---	--

b. Metodología

- **Población y número de Integrantes**

12 a 16 participantes de los servicios sociales distribuidas en 3 o 4 grupos.

- **Recurso Físico y Humano para el desarrollo de la jornada**

Humano

- Profesional en nutrición.
- Apoyo administrativo.
- Comunidad convocada.

Físico

- 20 alimentos (10 saludables y 10 procesados) dispuestos en tienda simulada.
- Utensilios de cocina (ollas, sartenes, cuchillos, coge ollas, platos, cubiertos).
- Tablero o cartulina para registrar evaluación.
- Equipos de cocina (estufa, licuadora).
- Marcadores.
- Cinta pegante.
- Cocina.
- Sillas y mesas.
- Impresiones del formato para aplicar test inicial y test final (impresos por ambas caras).
- Planilla de asistencia.

- **Tiempo**

El taller tendrá una duración de 2 horas


No	Duración	Actividad
1	10 minutos	Bienvenida y explicación de la actividad
2	10 minutos	Organización equipos y aplicación test inicial
3	90 minutos	Desarrollo de la actividad
4	10 minutos	Retroalimentación y aplicación test final

- **Desarrollo del Taller**

Actividad 0. Previo al desarrollo del taller

Un mes antes:

- El profesional en nutrición debe gestionar el lugar donde se va a desarrollar la actividad, - puede ser el servicio de alimentos de la unidad operativa.
- Contar con el apoyo del coordinador de la unidad operativa y de una persona del servicio de alimentos o de la unidad operativa.
- Efectuar convocatoria a las personas que van a realizar la actividad especialmente a las que preparan la alimentación en casa.
- Informar sitio y hora de la reunión.
- Organizar el set en el servicio (cocina)

	<p style="text-align: center;">PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL</p> <p style="text-align: center;">GUÍA TÉCNICA MASTER CHEF DEL PLATO SALUDABLE</p>
---	---

- Un día antes del evento se debe contar con los alimentos que se dispondrán para la actividad.
- El día de la actividad, el profesional en nutrición debe estar una hora antes para armar el set que simule la tienda y verificar que los materiales estén disponibles.

Actividad 1. Bienvenida y explicación de la actividad (10 minutos)

- El profesional en nutrición encargado de realizar el taller da una bienvenida a los participantes, socializando los objetivos de la estrategia máster Chef del plato saludable, el profesional explica que esta es una práctica donde se debe realizar la preparación de un plato saludable con los alimentos que se encuentran en la tienda simulada donde los participantes encontrarán alimentos frescos y procesados, cada equipo debe pensar en preparar un plato fácil y saludable

Actividad 2. Organización equipos, aplicación test inicial (10 minutos)


- El profesional en nutrición divide en equipos de 4 personas, cada equipo debe colocarse un nombre de una fruta y elegir a un representante. Después se entregará por grupo el formato para diligenciar el test inicial indicando su adecuado diligenciamiento.

Actividad 3. Desarrollo de la actividad (90 minutos)

- El trabajo se realiza por equipos, inicialmente se destinan 10 minutos para elegir los alimentos de la tienda simulada (espacio del servicios de alimentos donde se ubiquen los alimentos como en un atiende de barrio), que consideren requieren para preparar el plato saludable, tiempo que será contabilizado por el profesional en nutrición.
- Una vez elegidos los alimentos, los equipos contarán con 60 minutos para la preparación, que se realizará en el servicio alimentos o en una cocina equipada con estufa, ollas, cuchillos, sartenes, cucharas, tabla de picar, platos, etc.
- Cuando el tiempo se agote el profesional en nutrición dará la orden de terminar, levantando las manos.
- El representante del equipo exhibirá y comentará su plato para ser evaluado por el profesional en nutrición quien otorgará una calificación (✓ para aceptable y X para no aceptable) teniendo en cuenta los siguientes aspectos: presentación, sabor, olor y contenido (si es saludable o no). Este momento es óptimo para que el profesional oriente a los participantes en la identificación y características de un plato saludable (alimentos frescos y naturales, bajo en azúcares añadidos, sal-sodio, grasas trans y saturadas y alto en frutas y verduras) - 10 minutos
- Posteriormente se permite a los equipos opinar sobre los platos preparados de sus contrincantes. - 10 minutos

Actividad 4. Retroalimentación y aplicación de test final (10 minutos)

- Una vez terminado la evaluación por parte del profesional en nutrición, se realiza la retroalimentación donde los participantes expondrán la experiencia en el taller de cocina saludable, que se aprendió y que pondrán en práctica en sus casas.
- Luego se aplica el test final y se agradece la participación.

 <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 MASTER CHEF DEL PLATO SALUDABLE</p>
---	--

5. ADMINISTRACIÓN DE LA GUÍA

Subdirección de Nutrición.

6. APROBACIÓN DEL DOCUMENTO

	Elaboró	Revisó	Aprobó
Nombre	Teresita Dallos González Olga Lucia González Natalia Cuervo -	Nidia consuelo Sanabria Vera Patricia Andrea Aguiar Guzmán Omaida Ayala Cavanzo	Martha Liliana Huertas Moreno
Cargo/Rol	Nutricionista Proyecto 1113 Coordinadora Centro Crecer Tejares Tallerista de Huerta	Nutricionistas Dietistas Subdirección de Nutrición	Subdirectora de Nutrición