



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
Fecha: 01/10/2018
Nombre del proyecto/servicio/localidad:
Subdirección de nutrición
Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC:
Patricia Andrea Aguiar Guzmán. Nutricionista Dietista.

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA
Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:
Con base en los exámenes médicos periódicos aplicados a 310 funcionarios de planta (220 mujeres y 90 hombres) del nivel central de la SDIS en 2017, evidencian los siguiente resultados
<ul style="list-style-type: none">• 45% de los funcionarios evaluados con exceso de peso (34% sobrepeso y 11% obesidad).

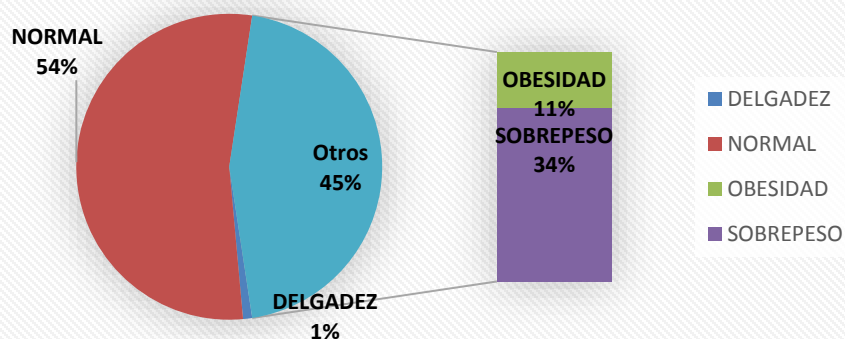


ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

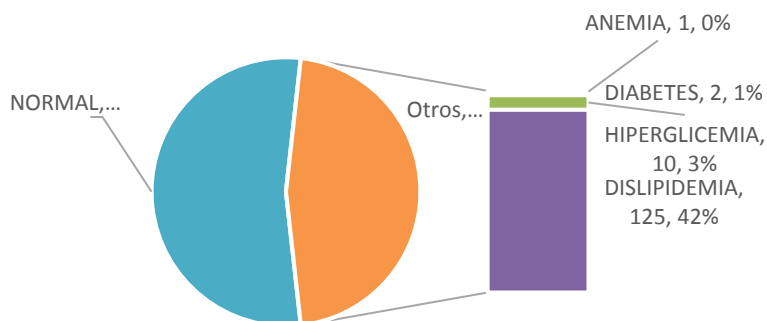
2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

RESULTADOS SEGUIMIENTO OCUPACIONAL 2017 - Nivel Central DISTRIBUCIÓN POR ESTADO NUTRICIONAL SEGUN IMC



- 43% presenta Diabetes (2 casos; 1%), hiperglicemia (10 Casos; 3%), Dislipidemia (125 Casos, 42%).

RESULTADOS SEGUIMIENTO OCUPACIONAL 2017 DISTRIBUCIÓN POR RESULTADOS DE LABORATORIO



- La mayor proporción de enfermedades están relacionadas con: Dislipidemias, aumento anormal de peso y obesidad.

Lo anterior evidencia la necesidad de actuar en que el temas como ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA.

Grupo/s interactivo/s: Funcionarios y contratistas de la SDIS

Identificación participativa de la necesidad:

Promover estilos de vida saludables en el ámbito laboral es una tarea muy importante de las



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

empresas e instituciones estatales pues trae innumerables beneficios para los trabajadores y la institución. En los beneficios individuales¹, se encuentran Aumento de la autoestima, menor estrés, mayor satisfacción laboral, desarrollo de habilidades de protección de la salud que se extienden más allá del trabajo. Para las empresas, el beneficio se traduce en incremento de la moral del personal, reducción de la rotación, reducción del ausentismo, incremento de la productividad en un 20%(OMS 2003) y para la sociedad: Bienestar común a través de una población sana y motivada, mejoría en el sistema de salud por la menor demanda de tratamientos médicos y de rehabilitación, derecho económico a nivel local, regional y nacional por mayor productividad.

Hoy en día las ECNT ocupan un lugar muy importante en la morbimortalidad de la población, teniendo entre las 10 primeras causas de mortalidad en Colombia² las Enfermedades isquémicas del corazón, las Enfermedades cerebrovasculares, las enfermedades hipertensivas, la diabetes mellitus y otras enfermedades del Sistema digestivo, todas prevenibles con la implementación temprana de estilos de vida saludables como la alimentación adecuada y la actividad física.

Es claro que el siglo XX ha tenido cambios sustanciales en la ingesta de nutriciones por la “transición nutricional”, la cual se define como “el cambio de patrones alimentarios hacia una dieta de alta densidad energética, con mayor cantidad de grasa total y azúcares adicionados a los alimentos, mayor ingesta de grasa saturada y colesterol, baja ingesta de carbohidratos complejos, fibra dietaria, frutas y verduras y alto consumo de sodio” viéndose este cambio, estrechamente relacionado con la intensificación de enfermedades crónicas que afectan a los adultos, entre ellos a gran cantidad de trabajadores³.

Por esto es fundamental promover la alimentación saludable que reduzca el consumo de alimentos altos en sal, azúcar, colesterol, grasas saturadas y grasas trans y que incremente el consumo de alimentos protectores tales como frutas y verduras, adicionalmente se debe promover una vida activa⁴.

Para implementar estrategias de educación nutricional en el ámbito laboral es indispensable contar con la disposición de las directivas de la institución, realizar una evaluación de necesidades, priorizar las necesidades identificadas, establecer la estrategia educativa más adecuada con la participación de los trabajadores, realizar la evaluación del proceso (tanto administrativo como los cambios en la

¹ ALIMENTACION SALUDABLE EN EL ENTORNO LABORAL. Lic. Delgado, Fernanda- Lic. Pelle, Daniela. Residentes de Nutrición- HIGA Güemes. Año 2015

² <http://www.asivamosensalud.org/indicadores/estado-de-salud/primeras-causas-de-mortalidad-general-en-colombia>

³ Alimentación laboral una estrategia para la promoción de la salud del trabajador Jhon Jairo Bejarano Roncancio, Mónica del Pilar Díaz Beltrán. 2012

⁴ ALIMENTACION SALUDABLE EN EL ENTORNO LABORAL. Lic. Delgado, Fernanda- Lic. Pelle, Daniela. Residentes de Nutrición- HIGA Güemes. Año 2015



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

conducta alimentaria y de actividad física de los trabajadores) y ajustar la estrategia educativa⁵.

Entornos: Individual X, Familiar , Institucional, , Comunitario

Tema:

Promoción de estilos de vida saludable: Alimentación nutrición y actividad física en el ámbito laboral

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC: Desde la identificación de las enfermedades relevantes de los funcionarios de la SDIS con relación a las ECNT y alimentación, hasta el diseño e implementación de herramientas pedagógicas prácticas para aplicar en la SDIS.

Objetivos:

Implementar una estrategia de información, educación y comunicación en promoción de estilos saludables, con énfasis en alimentación, nutrición y actividad física para los funcionarios y contratistas de la SDIS.

Información:

- Identificar hábitos de alimentación y actividad física en los funcionarios y contratistas del nivel central de la SDIS

Educación:

- Identificar alternativas o tips de alimentación saludable fuera de casa a través de preparaciones saludables de recetas fáciles y rápidas

Comunicación:

- Motivar a los funcionarios a incorporar en su alimentación diaria alimentos saludables como contribución a la prevención de Enfermedades Crónicas no Transmisibles

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

Información:

- Se parte del diagnóstico de salud de los trabajadores de la SDIS tomado el año 2017 con el fin de priorizar las temáticas a abordar

⁵ RELATORIA: taller estrategia de promoción de la salud de los trabajadores en américa latina y el caribe temas: empresas, centros y puestos de trabajo saludables anexo no. 6: Estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo de américa latina y el caribe. año 2000 OPS-OMS



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

- La información de las GABA, se toma como punto de partida para elaboración de mensajes para los comedores de la SDIS.

Educación:

- Se propone que con los temas seleccionados se realice ambientación de los comedores de la SDIS con vinilos puestos en las paredes que tengan mensajes alusivos a la implementación de estilos de vida saludables con énfasis en alimentación y actividad física
- La realización de videos de promoción de alimentación saludable (Rápido, Rico y Saludable), preparaciones en 3 minutos, y las temáticas que arroje el diagnóstico y la encuesta para pasar por los televisores de los comedores

Comunicación:

- Se establecerá una periodicidad para evaluar las estrategias educativas planteadas y la apropiación de los estilos de vida saludables en la vida de los trabajadores. Una vez implementada la estrategia, se realizará comparación de los exámenes médicos periódicos siguientes.

Mensaje/s:

Rápido, rico y saludable. La secretaria social piensa en tu salud

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Video	Realización de 4 videos, de preparación con los mismos ingredientes. Se preparan 3 recetas saludables para llevar al trabajo con los mismos ingredientes, cada video	Los adultos aprenden desde la práctica, por lo tanto se pretende con estos videos promover la alimentación saludable en el ámbito laboral	Videos Alimentos Espacio para grabación	Gestión para préstamo de espacio adecuado para preparación de alimentos y donación de alimentos. Grabación Septiembre 2018



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

	presenta una receta y el cuarto video compila las 3 preparaciones. Durante el video se van dando tips saludables.			
Vinilos	Se plantean 5 vinilos para los comedores de la SDIS con mensajes que motivan la alimentación saludable.	Los comedores de la SDIS (Nivel Central) son espacios de compartir a la hora del almuerzo. Es un espacio físico que se puede aprovechar para ambientarlo con mensajes alusivos a la alimentación saludable, con base en las GABA.	Diseño de mensajes con imágenes alusivas, que van en las paredes de los comedores de la SDIS.	Septiembre 2018

4. EVALUACIÓN

Se establecerá una periodicidad para evaluar las estrategias educativas planteadas y la apropiación de los estilos de vida saludables en la vida de los trabajadores. Una vez implementada la estrategia, se realizará comparación de los exámenes médicos periódicos siguientes.

Elaborado por:

Patricia Andrea Aguiar Guzmán. Nutricionista Dietista. Equipo IEC