



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: 14/11/2018
Nombre del proyecto/servicio/localidad: Proyecto 1096 - Jardines Infantiles -Localidad Usaquén
Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC: Nutricionistas dietistas (Equipo de salubridad y nutrición de los jardines infantiles de la localidad de Usaquén) María Camila León Laura Colmenares Camila Ariza



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable:

De acuerdo a los datos registrados en la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia 2015 (ENSIN):

En Colombia el exceso de peso en niños y niñas en la primera infancia (menores de 5 años) tuvo un incremento de 4,9% en 2005 a 6,3% en 2015.

Para Bogotá es del 6,5% es decir que está por encima del promedio nacional.

Dentro de los resultados de la ENSIN 2015 también se destacan los cambios en el consumo y prácticas culinarias, como parte de los determinantes singulares (Determinantes sociales):

- Las familias son más pequeñas y se reúnen menos a la hora de comer.
- Aumento del consumo de alimentos industrializados y comidas fuera de casa. (Antes se valoraban más los alimentos caseros y naturales.)
- Disminución del tiempo destinado a cocinar en zonas urbanas”

En el jardín infantil Orquídeas como diagnóstico se puede observar un crecimiento del número de niños y niñas con aumento de peso por encima de +1ds, encontrando 19 niños y niñas en riesgo de sobrepeso, 3 niños y niñas con sobrepeso y 1 niña con obesidad para el segundo semestre del año 2018.

Se percibe que algunos de estos niños, pese a tener esta ganancia de peso no consumen todos los alimentos (principalmente verduras) en jardín infantil.

Se interpreta que éste aumento de peso corporal se deriva de inadecuados hábitos de alimentación y sedentarismo en el hogar.

Grupo/s interactivo/s:

- Familias (padres, madres y cuidadores) con niños y niñas menores de 5 años en riesgo y exceso de peso que son usuarios del jardín infantil Orquídeas. Dentro de estas familias se encuentran padres, madres y cuidadores. (hombres y mujeres) de Origen colombiano y venezolano con rango de edad entre 18 a 70 años, en condiciones socioeconómicas inestables y nivel educativo bajo y medio.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Identificación participativa de la necesidad:

Se realiza una sesión con los padres, madres y/o acudientes de niños y niñas con malnutrición por exceso, donde se genera un espacio de diálogo de saberes en el jardín infantil Orquídeas. En relación a esta sesión y partiendo del planteamiento inicial del estado nutricional de los niños y las niñas, los asistentes se mostraron interesados en resolver las siguientes inquietudes:

- ¿Cuáles son las porciones adecuadas para mi hijo?
- ¿Cómo realizar actividad física en casa?
- ¿Cómo evitar que mi hijo sienta ansiedad por los alimentos?
- Deseo aprender a leer etiquetas nutricionales
- ¿Cuál es el contenido nutricional en los alimentos?
- Deseo aprender sobre loncheras saludables
- Mi niño no desea comer nada que no sea dulce
- ¿Cómo afecta la conducta del sueño en el peso y viceversa?

De acuerdo a las temáticas planteadas por los padres, se observa que todas son influyentes o determinantes en el tema de la salud y nutrición infantil y al identificar que el interrogante en común es referente a consumo de alimentos dulces, ansiedad, alimentos altos en azúcar, porciones y loncheras, se seleccionó como tema principal el consumo de azúcar y la identificación de su contenido en productos ultraprocesados.

Entornos: Individual , Familiar , Institucional, , Comunitario

Tema:

- Disminución del consumo de azúcares añadidos a través de la Identificación de estos en la etiqueta nutricional de productos ultraprocesados.
- Selección adecuada de alimentos naturales y/o preparados en casa para una alimentación saludable.

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

Alcance de la estrategia IEC:



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

Desde la identificación del estado nutricional de los niños y niñas del jardín infantil orquídeas hasta la generación de una herramienta que guíe a las familias en la lectura de la etiqueta nutricional, identificando cantidades de azúcar añadido y motiven a la selección de alimentos saludables que los reemplacen.

Objetivos:

Los padres de familia lograrán:

Información:

- Reconocer aspectos importantes del etiquetado nutricional de los productos ultraprocesados de consumo frecuente en las familias con énfasis en el azúcar añadido

Educación:

- Identificar el contenido de azúcar de los alimentos desde las cantidades ofrecidas en un día versus la recomendación diaria de la OMS, llevando a la reflexión sobre su consumo.
- Comprender los efectos negativos que genera el alto consumo de azúcar en la salud y calidad de vida de los participantes de los servicios sociales en la formación de hábitos saludables.

Comunicación:

- Proponer intercambios de alimentos saludables en reemplazo de los productos ultraprocesados.

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

INFORMACIÓN:

- Resolución 5109 de 2005: De esta resolución "Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado que deben cumplir los alimentos envasados y materias primas de alimentos para consumo humano", tomaremos como



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

referencia el Título II Capiítulos I y II, en los cuales se establecen Conceptos básicos y requisitos generales de rótulos y etiquetas para los alimentos empacados o envasados para consumo humano.

- Resolución 333 de 2011: “Por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano”, específicamente Título II, Capítulo I Definiciones, Capítulo III Declaración de nutrientes, en el cual se determina la forma de expresar la cantidad de azúcar adicionado contenido en los alimentos envasados.

- Guía técnica Alimentación Saludable para Niños y Niñas de 2 a 5 años, los momentos de alimentación como oportunidad para el potenciamiento del desarrollo Infantil en los jardines infantiles del distrito capital. SDIS, 2015. La cual tiene como objetivo “Promover la alimentación saludable en el marco del enfoque AIPI (Atención Integral a la Primera Infancia); con el talento humano de los servicios sociales de primera infancia a través del reconocimiento del momento de alimentación como espacio estratégico de cuidado calificado y potenciamiento del desarrollo que responda a las necesidades nutricionales particulares, a los ritmos individuales de desarrollo y a las historias de alimentación familiar”. De este documento, adoptamos el concepto de alimentación como comento pedagógico el cual expone entre otras cosas “Son diversos los argumentos que justifican la necesidad de una estructuración del momento de la alimentación a través de la planeación de estrategias pedagógicas que permitan que el momento de alimentación sea aprovechado como un espacio para la interacción social, el desarrollo de la autonomía, la exploración del medio y se establezcan hábitos alimentarios saludables”, esto con el objetivo de dar herramientas en la acción pedagógica que contribuya al cambio de hábitos en la población objetivo a la que va dirigida nuestra estrategia.

- Protocolo introducción de la alimentación complementaria, dirigido a profesionales de los jardines infantiles en el distrito capital SDIS, 2015. El cual es un documento de fácil consulta donde se expone la importancia del inicio adecuado de alimentación complementaria, de acuerdo a referencias como OMS, OPS, Secretaría de salud y demás entidades que intervienen en la salud y bienestar infantil, de acuerdo a esto, se expone en esta el objetivo de “Brindar información y herramientas sobre la introducción de la alimentación complementaria desde los seis meses de edad para las niñas y los niños de los Jardines del Distrito Capital, con el propósito de favorecer su adecuado crecimiento y desarrollo, a la luz de las evidencias científicas actuales y bajo un enfoque diferencial que responda a las necesidades nutricionales particulares, a los ritmos



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

individuales de desarrollo y a las historias de alimentación familiar”. Además de “Los primeros dos años de vida brindan una oportunidad para asegurar el apropiado crecimiento y desarrollo de la niñas y los niños (OMS 2010), por ello es tan importante asegurar una adecuada alimentación complementaria, que contribuya a cubrir las necesidades nutricionales que ya no se pueden cubrir por si solas con la leche materna. De acuerdo a la OMS, la nutrición adecuada durante la infancia y la niñez temprana, es fundamental para el desarrollo del potencial humano completo de cada niña y de cada niño”.

- Guía técnica de Promoción de estilos de vida saludables en los jardines infantiles del distrito capital. SDIS, 2015. El cual tiene como objetivo “Facilitar herramientas técnicas a los profesionales que les permitan promover estilos de vida saludables en las familias, cuidadores, maestras y maestros para que estos se repliquen con las niñas y los niños de los jardines infantiles del Distrito Capital contribuyendo así al mejoramiento de las condiciones de vida de ellas y ellos”.

- Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños. OMS, 2015. la cual indica “En la nueva directriz sobre la ingesta de azúcares para adultos y niños (Guideline: Sugars intake for adults and children) de la Organización Mundial de la Salud se recomienda reducir el consumo de azúcares libres a lo largo del ciclo de vida. Tanto para los adultos como para los niños, el consumo de azúcares libres se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción por debajo del 5% de la ingesta calórica total produciría beneficios adicionales para la salud”.

- Guías alimentaria Para la población colombiana basadas en los alimentos. De acuerdo a este documento, se toman como referencia los siguientes mensajes: “Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas”. “para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más”, “no adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces”, “desde los seis meses de edad ofrezca a los niños y niñas la diversidad de alimentos propios de su territorio”, “no ofrezca a su niño o niña leches de tarro, compotas comerciales, cereales de caja para bebés, productos de paquete, carnes frías, comidas rápidas y bebidas azucaradas”.

EDUCACIÓN: El enfoque metodológico propuesto esta relacionado con la identificación, observación y sentir de los efectos de llevar una alimentación saludable, con lo cual se pretende que los padres logren Identificar el contenido de azúcar añadida



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

en los productos ultraprocesados de consumo habitual y los riesgos y efectos en la salud de los niños y niñas de su consumo diario.

COMUNICACIÓN: Adoptar la selección de alimentos naturales preparados en casa en lugar de la compra de productos ultraprocesados, orientando a las familias con la identificación y lectura práctica del contenido de azúcar añadido en el etiquetado nutricional de los alimentos que usualmente compran para el consumo de sus hijos e hijas.

Mensaje/s:

- Menos azúcar, más natural y más saludable
- Conociendo y seleccionando alimentos saludables para formar niños y niñas sanos
- Disminuyendo azúcar para vivir mejor

Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Cartilla saludables y felices	Esta herramienta pedagógica contiene información sobre conceptos de alimentación saludable, selección adecuada de alimentos, productos procesados y ultraprocesados, descripción de etiquetado, además de recomendaciones como el consumo de agua y consumo de frutas y verduras.	La cartilla describe aspectos y definiciones relevantes para la introducción de los temas a trabajar,	Ya elaborada.	Ya elaborada.
Afiche Endúlzate saludablemente	Afiche que describe las enfermedades que pueden aparecer a largo plazo al consumir altas cantidades de azúcares añadidos y también muestra la diferencia entre azúcares añadidos y azúcares naturales	Conocer los efectos negativos sobre el alto consumo de azúcares añadidos y la diferencia entre azúcares naturales y añadidos	Afiche	Agosto 2019
Azucarómetro e Intercambios saludables	Tableros diseñados para diligenciar, en los cuales se registra el nombre del alimento a analizar y de acuerdo a la lectura de la etiqueta nutricional se registra la cantidad de azúcar adicionada contenida,	Las familias se sensibilizan respecto a la alta cantidad de azúcar que se puede llegar a ofrecer en un día versus la recomendación máxima para los infantes y su	Tableros de papel Colores Lápiz o esfero	Diseño: Octubre 2019



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

	<p>representada en barras de azúcar que equivalen a 5 gramos cada uno.</p> <p>Para el intercambio saludable, se emplea el mismo tablero, donde realizarán de forma escrita el intercambio saludable.</p>	<p>efecto en la salud y bienestar.</p> <p>En la segunda parte de la actividad, en el mismo tablero, en el que se ha realizado la identificación, observación y análisis de los productos ultraprocesados, se busca que las mismas familias propongan las opciones saludables como intercambios, promocionando una alimentación saludable para los niños y niñas.</p>		
--	--	--	--	--

4. EVALUACIÓN

Se define un test que dé cuenta del cumplimiento de los objetivos propuestos

Elaborado por:

Camila Ariza Lemus

Laura Colmenares

Camila León

Nutricionistas Dietistas. Jardines infantiles. Localidad Usaquén.

Asesoría técnica

Patricia Andrea Aguiar Guzmán. Nutricionista Dietista. Equipo IEC. Subdirección de Nutrición