



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:** 9 DE NOVIEMBRE DE 2018

**Nombre del proyecto/servicio/localidad:** proyecto 1096 Desarrollo integral desde la gestación hasta la adolescencia, servicio jardines infantiles, localidad Ciudad Bolívar. Alimentación saludable en el entorno familiar. Jardín infantil Mi refugio.

**Personas asignadas para la construcción de la estrategia IEC:**

Paula Andrea Vera López Nutricionista, Deisy Nathaly Sichaca Soler Nutricionista,

### 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

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

Durante el ejercicio profesional en los jardines, durante el primer trimestre de 2019 las profesionales de nutrición observan de manera directa el alto consumo de productos procesados, brindados a los niños y niñas por parte de sus padres y cuidadores, específicamente al ingreso de la unidad operativa, lo cual repercute en el bajo consumo de los alimentos ofrecidos en el servicio y sugiere la mayor preferencia por parte de las familias hacia la adquisición de éstos productos, sin tener en cuenta el costo económico.

Dentro de lo observado, los niños llegan a la institución consumiendo jugos industrializados, productos de panadería como pan pera, torta negra, galleta de chocolate (estas en una porción grande en relación a la edad de los niños), dulces como bombombum, paquetes como papas fritas, galletas, pony malta, buñuelos.

Esto nos lleva a pensar que es importante realizar un proceso educativo sobre el contenido de nutrientes críticos como el sodio y grasas en este tipo de alimentos, así como los efectos que puede traer su consumo continuo. Adicionalmente, reconocer la adecuada selección de alimentos, para antes de ir a la unidad operativa y así contribuir a mejorar el consumo de alimentos en casa y en el jardín infantil.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

## 2. DETERMINACIÓN DE LA TEMÁTICA

### Grupo/s interactivo/s:

Esta estrategia está dirigida a las familias vinculadas a las unidades operativas y maestras de las unidades operativas.

Edad: 17 a 80 años.

Condiciones socio económicas bajas, estratos 1 y 2

Nivel educativo: todos

### Identificación participativa de la necesidad:

Para la identificación participativa de la necesidad, se realizan intercambio de saberes con las maestras, preguntando sobre él porque creen que los padres brindan este tipo de alimentos a los niños y niñas al ingreso de la institución educativa: Sus apreciaciones fueron las siguientes:

- Afán de los padres en la mañana
- Para que por lo menos coman algo antes de ingresar a la unidad operativa
- Los niños están acostumbrados
- Desconocimiento de los padres por los efectos que puede tener el consumo continuo de estos alimentos
- Padres muy condescendientes con sus hijos

A la hora de indagar sobre cómo se puede solucionar esta situación, manifiestan:

- Enseñando a los padres los efectos nocivos del consumo de estos alimentos por parte de los niños
- Mostrando el contenido nutricional de estos alimentos
- Brindando alternativas para ofrecer en lugar de estos alimentos
- Realizando procesos de educación en alimentación y nutrición
- Prohibición del consumo de estos alimentos al ingresar a la unidad operativa

**Entornos:** Familiar, individual e Institucional

**Tema:** Disminución del consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados al ingreso de la unidad operativa.

## 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

### Alcance de la estrategia IEC:

Desde la identificación del consumo de alimentos y productos industrializados de los niños y niñas del jardín infantil hasta la selección adecuada de alimentos a ofrecer a sus niños y niñas antes del ingresar al jardín por parte de los padres, madres y cuidadores.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

### 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

#### Objetivos:

#### Los padres lograrán:

#### Información:

- Explicar que son alimentos procesados y productos ultraprocesados, los riesgos y efectos en el estado de salud de los niños y niñas y los nutrientes críticos que aportan.

#### Educación:

- Identificar el contenido de sodio y grasa de los alimentos procesados y productos ultraprocesados a través de la lectura de etiquetado nutricional.
- Reconocer la alimentación que se ofrece en el jardín infantil y alternativas para la selección adecuada de los alimentos que se ofrecen a los niños y niñas antes del ingreso a la unidad operativa.

#### Comunicación:

- Incorporar la selección apropiada de los alimentos saludables para los niños y niñas al ingreso del jardín infantil con base en decisiones informadas frente al consumo de alimentos industrializados.

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

##### En información:

El consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados se ha convertido en los últimos años en un factor determinante en el estado nutricional de la población Colombia, en especial en los niños y niñas menores de 5 años, consumo que ha venido en aumento en esta edades ya, sea por gusto, por facilidad para su consumo, adicción a los mismos o que implican cero tiempo para su preparación.

En las unidades operativas de la Secretaría de Integración Social en especial de la localidad de Ciudad Bolívar se ha podido evidenciar que a inicio de año escolar, los niños y niñas asistentes ingresan consumiendo estos productos, brindados por las familias.

- Modelo de perfil de nutrientes de la OPS. productos procesados y ultra procesados, que normalmente contienen cantidades elevadas de sodio, azúcares libres, grasas saturadas, total de grasas y ácidos grasos trans añadidos por el fabricante. recomiendan el consumo regular de una variedad de alimentos naturales sin procesar o mínimamente procesados, y la reglamentación de los alimentos con el fin de reducir el consumo de alimentos poco saludables. examen de las etiquetas de alimentos o fuentes equivalentes de información, en el modelo de perfil de nutrientes de la OPS los productos procesados y ultraprocesados se clasifican de la siguiente manera (Panel C): Con una cantidad excesiva de sodio, si la razón entre la cantidad de sodio (mg) en cualquier cantidad dada del producto y la energía (kcal) es igual o mayor a 1:1. Con una cantidad excesiva de grasas totales, si en cualquier cantidad dada del producto la cantidad de energía (kcal) proveniente del total de grasas (gramos de grasas totales x 9 kcal) es igual o mayor a 30% del total de energía (kcal).
- Guías Alimentarias de la Población Colombiana. Mensaje 6, 7 y 8. Para el artículo son importantes lo mensaje 6 de la guía alimentaria colombiana “para mantener un peso saludable, reduzca el consumo



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

### 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

de productos en paquete, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas”, importante su reducción en el consumo de los niños y niñas debido a que el aporte de calorías son altas, mas no hay un aporte significativo de algún otro nutriente, lo cual aporta al padecimiento de enfermedades crónicas. Promueven los malos hábitos a temprana edad, como lo evidenciado en las unidades operativas, desplaza el consumo de alimentos saludables, costo. Mensaje 7, para tener un presión arterial normal, reduzca el consumo de sal, alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio, el consumo frecuente de este mineral aumenta riesgo de hipertensión arterial una enfermedad crónica que daña órganos principalmente como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos. Los altos niveles de sodio que tiene la sal produce retención de líquidos en el organismo

- Resolución 333 de 2011 Etiquetado y rotulado nutricional. La cantidad de grasa o grasa total debe expresarse con el número de gramos de grasa más cercano a la unidad en una porción del alimento para contenidos .Grasa mayores a 5 g y expresarse de 0,5 en 0,5 g para contenidos menores a 5 g. Si el contenido total de grasa por porción del alimento es menos de 0,5 g, se expresa como cero “(0)”. Sodio La cantidad de sodio debe expresarse de 5 en 5 mg para cantidades entre 5 mg y 140 mg y de 10 en 10 mg para cantidades superiores a 140 mg. Cuando el alimento contiene menos de 5 mg de sodio por porción, se declara como cero “(0)”.
- ENSIN 2010 y 2015 Consumo de paquetes, sobrepeso y obesidad – tamizaje nutricional El 22,1%, aproximadamente 1 de cada 5 colombianos entre 5 y 64 años, consume gaseosas o refrescos diariamente, y 1 de cada 2 los consume semanalmente. El mayor consumo se presenta en el grupo de edad de 14 a 30 años (28%), y de 9 a 13 (21,6%). El consumo es similar en todos los niveles de SISBEN y es mayor en el área urbana.
  - Aproximadamente 1 de cada 7 colombianos entre 5 y 64 años consume alimentos de paquete diariamente, y 4 de cada 9 los consumen semanalmente. Los grupos con mayor frecuencia de consumo diario de alimentos de paquete son los niños y adolescentes en edad escolar (9 a 13 años: 21% y de 14 a 18 años: 20%).
  - Aproximadamente 1 de cada 3 colombianos entre 5 y 64 años consume golosinas y dulces diariamente y otro porcentaje similar los consume semanalmente. El 17,8% los consume dos o más veces al día. Esta situación se presenta con mayor frecuencia en la población de 5 a 18 años. El consumo es similar en todos los niveles del SISBEN y es casi 12% puntos porcentuales mayor en la zona urbana.
  - Aproximadamente el 3% de los colombianos consume algún alimento en la calle diariamente, y el 25,3% lo hace semanalmente. Es decir que 71,8% de los colombianos incorpora estos productos en su alimentación diaria o semanal. Este consumo es mayor en los hombres que en las mujeres y no se presentan diferencias por nivel de SISBEN.
  - Alimentos y bebidas ultraprocesados en América latina. Clasificación de alimentos según su nivel de procesamiento

#### En educación:

Para la herramienta pedagógica se utilizará el enfoque metodológico de habilidades en el saber hacer, dirigido en el aprendizaje del adulto. A partir del conocimiento del contenido de sodio y grasas en los productos



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

### 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

industrializados, los padres de familia y cuidadores podrán dar un sentido de aprendizaje para aportar cambios en los hábitos alimentarios de los niños y niñas que asisten a los jardines infantiles. Adicionalmente, se invitará a los padres a conocer los alimentos que consumen los niños y niñas de las unidades operativas, específicamente la nuevas reforzadas, con el fin de que los padres identifiquen la alimentación que se ofrece en las unidades operativas y así proponer alternativas para la selección adecuada de los alimentos a brindar niños y niñas antes del ingreso a la unidad operativa. Todas las actividades serán acompañadas por las maestras.

#### En comunicación:

Una vez identificado el aporte nutricional de productos ultraprocesados, los padres proponen alternativas saludables de cambio para remplazar los productos altos en grasas y sodio.

Mediante una galería de fotos en donde se identifique a los niños y niñas del jardín consumiendo alimentos en el desayuno en casa antes de ir al jardín.

#### Mensaje/s:

Los mensajes se tomarán de los aportes propuestos por las familias asistentes a la sesión de trabajo y a la actividad desarrollada en la unidad operativa, como estrategia enfocada al consumo de alimentos procesados y productos ultraprocesados. Se tomarán como guía los mensajes a continuación:

“Para estar animado, al jardín llego desayunado”; “Voy al jardín bien desayunado”; “Alimentación natural: Energía para todo el día”; Para mis hijos en la mañana selecciono lo mejor; Pare y decida, semáforo de la alimentación saludable

#### Herramienta/s pedagógica/s:

Nombre de la herramienta	Descripción	Justificación	Recursos	Cronograma para el diseño e implementación
Cartilla	La Cartilla, se utilizará como herramienta guía para la selección de alimentos durante el tiempo de desayuno.	Es importante brindar a los padres información que les permita variar la alimentación específicamente en el desayuno de los niños y las niñas antes de su ingreso a la unidad operativa.	Cartilla	Mes de septiembre
Afiche conozca, calcule y decida	El afiche de etiquetado se utilizara como herramienta pedagógica como guía de lectura de los nutrientes críticos en los alimentos	La identificación del contenido de nutrientes críticos permite a las familias una mejor selección de alimentos.	Afiche etiquetado de	Mes de septiembre.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

### 3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA

	procesados y productos ultraprocesados.			
Semáforo de alimentos	Actividad en la cual los padres podrán identificar la cantidad de grasas y sodio presentes en los productos procesados y ultraprocesados que les ofrecen a los niños y niñas	Conocer si los productos que se consumen son altos o no en los nutrientes críticos permiten a los padres, tomar decisiones informadas en cuanto a las compras de los mismos y buscar alternativas más saludables.	Semáforo de alimentos y etiquetados de los alimentos procesados y productos ultraprocesados.	Mes de septiembre.
Minuta de la SDIS y fotos durante el consumo de nueves reforzadas donde los padres observen lo que los niños reciben y consumen en la unidad operativa.	Durante el desarrollo de actividad con padres se socializara la minuta brindada en la unidad operativa y presentaran las fotos del consumo de nueves reforzadas por parte de los niños y niñas.	Por medio de las minutas los padres de familia tendrán alternativas para variar la alimentación de los niños y las niñas en casa.	Minuta SDIS y fotos durante el consumo del refrigerio reforzado de los niños y niñas.	Mes de Septiembre
Selfie saludable	Esta actividad consiste en que los padres de familia y los niños y niñas se tomen una foto preparando un desayuno saludable en el hogar la cual enviaran al jardín como evidencia de su cambio de hábito saludable.	La actividad permitirá evaluar el proceso de un consumo de adecuado de alimentos, específicamente del desayuno de los niños y niñas antes de ingresar a la unidad operativa.	Fotos	Al finalizar el proceso de la intervención IEC.

### 4. EVALUACIÓN

Test inicial y final

#### Elaborado por:

Paula Andrea Vera López, Nataly Sichaca Soler Nutricionistas Dietistas. Subdirección de infancia

#### Asesoría Técnica:

Patricia Andrea Aguilar Guzman. Nutricionista Dietista. Equipo IEC. Subdirección de nutrición



**ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.**

---

SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL