



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL
HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR TRACIONAL, ASOCIACIÓN LOS
OLIVOS DEL CENTRO ZONAL CÚCUTA TRES**

Presentado por:

Derly Yuliana Ballén Alvarado
Nutricionista Dietista en Formación X Semestre

Entregado a:

Biblioteca Universidad de Pamplona

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
SAN JOSÉ DE CÚCUTA/NORTE DE SANTANDER
2020-1**



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



OBJETIVOS

GENERAL

Contribuir al mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional por medio del desarrollo de competencias de intervenciones comunitarias, educativas y administrativas orientadas a promover el desarrollo y la atención integral de la población objeto.

ESPECIFICOS

- Determinar el estado nutricional de las niñas y niños por medio de análisis de los indicadores antropométricos con el fin de establecer estrategias en salud y nutrición a los beneficiarios de Hogares Comunitarios de Bienestar, tradicionales pertenecientes a la Asociación Los Olivos.
- Proponer acciones colectivas de acuerdo a resultados obtenidos en la clasificación nutricional por antropometría de los Hogares Comunitarios de B Tradicionales pertenecientes a la Asociación Los Olivos, Centro Zonal 3 Cúcuta.
- Identificar estrategias para la prevención de desperdicios de alimentos que puedan ser llevadas a cabo en los servicios de atención de primera infancia y en los hogares de familia.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



METODOLOGIA

Para la clasificación nutricional por antropometría de las niñas y niños de los Hogares Comunitarios de Bienestar Tradicional, pertenecientes a la Asociación de Padres de Familia Los Olivos, Hogares Comunitarios de Bienestar Tradicionales del Centro Zonal Cúcuta 3, se realizaron las siguientes actividades:

Población objeto: Niñas y niños menores de 5 años para un total de (144) beneficiarios, cabe resaltar que la modalidad comunitaria recibe niñas y niños a partir de 18 a 59 meses de edad, en el reporte del Sistema de Información Cuéntame solo un niño contaba con 17 meses en el momento de la valoración el cual cumple con lo establecido con el lineamiento técnico de la modalidad ya que se permite uno por Unidad de Servicio.

Tipo de Estudio: Se trata de un estudio descriptivo trasversal.

Instrumento de Recolección

-El aplicativo CUÉNTAME es un sistema de información orientado a apoyar la gestión y recolección de información de los servicios que ofrece la Dirección de Primera Infancia en las diferentes modalidades del ICBF.

-La principal fuente de información se tuvo en cuenta de la base de datos derivada del Sistema de Información Cuéntame, el cual se encarga de la recolección de los datos de los beneficiarios de las UDS y se llevó a cabo las siguientes actividades:

-Capacitación por parte del Ingeniero del ICBF sobre el manejo del Sistema de Información Cuéntame.

-Entrega del reporte del Sistema de Información Cuéntame el día 15 de abril del 2020 por medio electrónico con su respectiva asignación de Unidades de Servicios (UDS) y asignación de las mismas.

-La información reportada en el Sistema de Información Cuéntame, fue cargada por las madres comunitarias de cada Unidad de Servicio de la Asociación Los Olivos de



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



los HCB Tradicionales del Centro Zonal Cúcuta 3 a partir de la toma de medidas antropométricas de los beneficiarios, para la recolección de los datos se tuvo en cuenta la correcta técnica de tomas de medidas antropométricas, el ICBF por medio de la Guía de metrología brinda capacitaciones a las madres comunitarias de cada UDS.

Se estima que para el desarrollo de esta técnica las madres comunitarias cumplieron con lo socializado y estipulado en esta guía.

Técnica de aplicación: A pesar de que las técnicas para la toma de medidas antropométricas son específicas dependiendo del tipo de equipo que se esté utilizando (mecánico, electrónico, digital), a continuación, se presentan algunas reglas generales básicas para la toma del peso, la talla según la Guía de Metrología del ICBF.

Técnica para la toma del peso

- Poner la báscula sobre una superficie plana y firme y asegurarse de que este tarada en cero “0”
- Solicitar al niño o niña que se ponga de pie sobre las plantillas ubicadas en la superficie de la báscula con la mínima cantidad de ropa posible y que esté en posición recta y erguida, y con el menor movimiento posible durante toda la medición.
- Si la balanza es mecánica ubicar las piezas móviles a fin de obtener el peso exacto o si es electrónica o digital, simplemente leer el resultado.
- Anotar el peso exacto en kilogramos con una aproximación de 50 a 100 gramos, según la sensibilidad del equipo.
- Bajar al niño o niña de la báscula o balanza.
- Revisar la medida anotada y repetir el procedimiento para validarla. Compararla con la primera medida, si varía en más de lo permitido según la sensibilidad de la



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



báscula, pese por tercera vez, promedie los dos valores que estén dentro de la variabilidad permitida.

Técnica para la toma de la talla

Para mayores de dos años, la medición se debe realizar de pie (posición vertical) y la medida se denomina TALLA O ESTATURA, la cual se tomará con un tallímetro. Se debe tener en cuenta que el tallímetro esté ubicado verticalmente; revisar los siguientes pasos:

-Poner el tallímetro sobre una superficie plana y contra una pared que no tenga guarda escobas. Es importante que en la base estén dibujadas las plantillas o huellas de los pies para indicar mejor la posición en donde debe quedar el niño o niña.

-Ubicar al niño o niña contra la parte posterior del tallímetro, con los pies sobre las plantillas, en posición erguida con los talones juntos y las rodillas rectas. Pueden presentarse usuarios que probablemente no pueden juntar totalmente los pies. Verificar que no haya adornos puestos en la cabeza ni zapatos.

-Verifique que la parte de atrás de los talones, las pantorrillas, los glúteos, el tronco y los hombros y espalda toquen la tabla vertical. Los talones no deben estar elevados y los brazos deben colgar a los lados del tronco con las palmas hacia los muslos. La madre o acompañante debe sostener y presionar suavemente con una mano las rodillas y con la otra los tobillos contra la tabla vertical.

-Solicitar al niño o niña que mire al frente y posteriormente sujetar su mentón para mantener la cabeza en esta posición (Plano de Frankfort) y pedir que realice una inspiración profunda sin levantar los hombros. Con la mano derecha deslizar la pieza movable hacia el vértice (coronilla) de la cabeza, hasta que se apoye suavemente sobre esta. Cuidar que el niño no doble la espalda (joroba) ni se empine.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



-Una vez la posición del niño o niña esté correcta, leer rápidamente el valor que marca la pieza movable ubicándose frente a ella y anotarlo con una aproximación de 0.1 cm. Retirar la pieza movable de la cabeza del niño y la mano del mentón.

-Revisar la medida anotada y repetir el procedimiento para validarla.

-Compararla con la primera medida si varía en más de 0.5 cm., medir por tercera vez y promediar los dos valores. **(ICBF,2020)**

Matriz de Variables: A continuación, se describen las variables que se tuvieron en cuenta para la realización del informe.

TABLA 1. MATRIZ DE VARIABLES			
Variable	Definición conceptual	Tipo de variable	Categorías
Sexo	Es la condición orgánica que distingue al hombre de la mujer y puede ser femenino o masculino.	Variable cualitativa, nominal	Masculino Femenino Nominal
Edad	Es el tiempo que ha vivido una persona al día de realizar el estudio. Definición operativa: número de años cumplidos, según fecha de nacimiento.	Variable cuantitativa, continua.	Menores de 2 años Mayores de 2 años a 5 años
Peso/Talla	Es un indicador de crecimiento que relaciona el peso con longitud o con la talla. Da cuenta del estado nutricional actual del individuo.	Variable cuantitativa continua	Obesidad Sobrepeso Riesgo de sobrepeso Peso adecuado para la Talla



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



			Riesgo de desnutrición aguda Desnutrición Aguda Moderada Desnutrición Aguda severa
Talla/Edad	Es un indicador de crecimiento que relaciona la talla o longitud con la edad. Da cuenta del estado nutricional histórico o acumulativo.	Variable cuantitativa continua	Talla adecuada para la Edad Riesgo de Talla Baja para Edad o Retraso en Talla
Peso/Edad	Indicador antropométrico que relaciona el peso con la edad sin considerar la talla.	Variable cuantitativa continua	No aplica Peso Adecuado para la Edad Riesgo de Desnutrición Global Desnutrición Global
IMC para la Edad	Índice de Masa Corporal (IMC) es un indicador que correlaciona de acuerdo con la edad, el peso corporal total en relación a la talla. Se obtiene al dividir el peso expresado en kilogramos entre la talla expresada en metros al cuadrado.	Variable cuantitativa continua	Obesidad Sobrepeso Riesgo de Sobrepeso No aplica



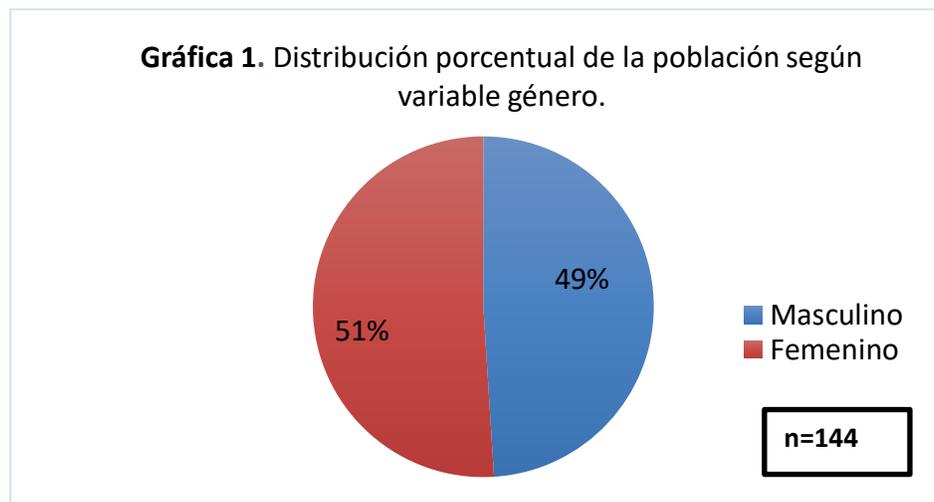


RESULTADOS Y ANALISIS CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN

Tabla 1. Distribución porcentual de la población según género.

Género	Frecuencia	Porcentaje%
Masculino	71	49
Femenino	73	51
Total	144	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

De acuerdo con la gráfica anterior podemos identificar que la población que se encuentra en mayor porcentaje corresponde al género femenino con el 51% según reporte del DANE en el año 2019 se registra para la población femenina un 51,5% de acuerdo a los resultados obtenidos están acordes con la demografía a nivel municipal.

Según resultados reportados en el DANE a nivel nacional del total de habitantes el 51,2% corresponde a mujeres y el restante 48,8% son hombres (DANE, 2019), en cuanto al comportamiento de genero según reporte del ASIS 2016 de Norte de



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

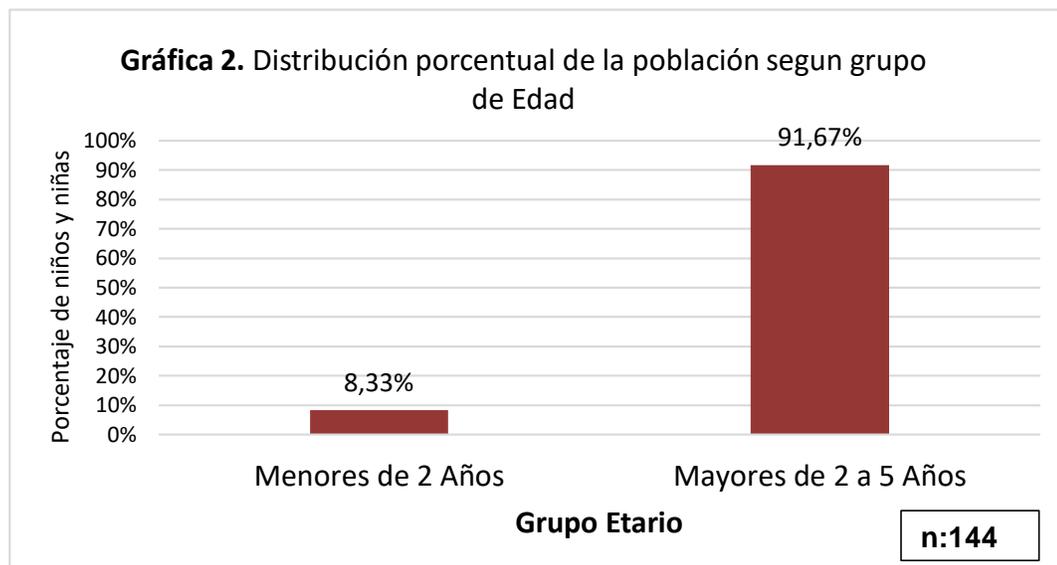


Santander el género más representativo es el femenino, ellos aclaran que no existen diferencias significativas respecto a la composición poblacional por género.

Tabla 2. Distribución porcentual de la población según grupo de edad.

Grupos de Edad	Frecuencia	Porcentaje%
Menores de 2 años	12	8,33%
Mayores de 2 años a 5 Años	132	91,67%
Total	144	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020

De acuerdo la distribución porcentual correspondiente a la variable edad de los niños y niñas beneficiarios de las Unidades de Servicio de los HCB Tradicionales, se puede evidenciar que la mayor proporción se encuentra en los mayores de 2 años lo cual corresponde a un 91,67%. La modalidad comunitaria través de sus servicios ofrece atención a niñas y niños desde los 18 meses hasta los 4 años 11 meses y 29 días, que habitan en zonas urbanas o rurales, pertenecientes a familias focalizadas de acuerdo con los criterios definidos por el ICBF y las características del servicio.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Según datos reportados en el año 2014 el ICBF, con respecto a la primera infancia el servicio de atención tradicional recibió 1.473.185 niños y niñas, lo que representa el 49% de la población colombiana en el rango de edad entre 0 – 5 años. (ICBF,2014)

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA.

INDICADOR PESO/TALLA

Tabla 3. Distribución porcentual de la población según el indicador Peso para la Talla.

Clasificación Antropométrica	Frecuencia	Porcentaje%
Desnutrición Aguda Severa	0	0%
Desnutrición Aguda Moderada	0	0%
Riesgo de Desnutrición aguda	16	11,1%
Peso adecuado para la talla	108	75%
Riesgo de Sobrepeso	18	12,5%
Sobrepeso	2	1,4%
Obesidad	0	0%
Total	144	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020

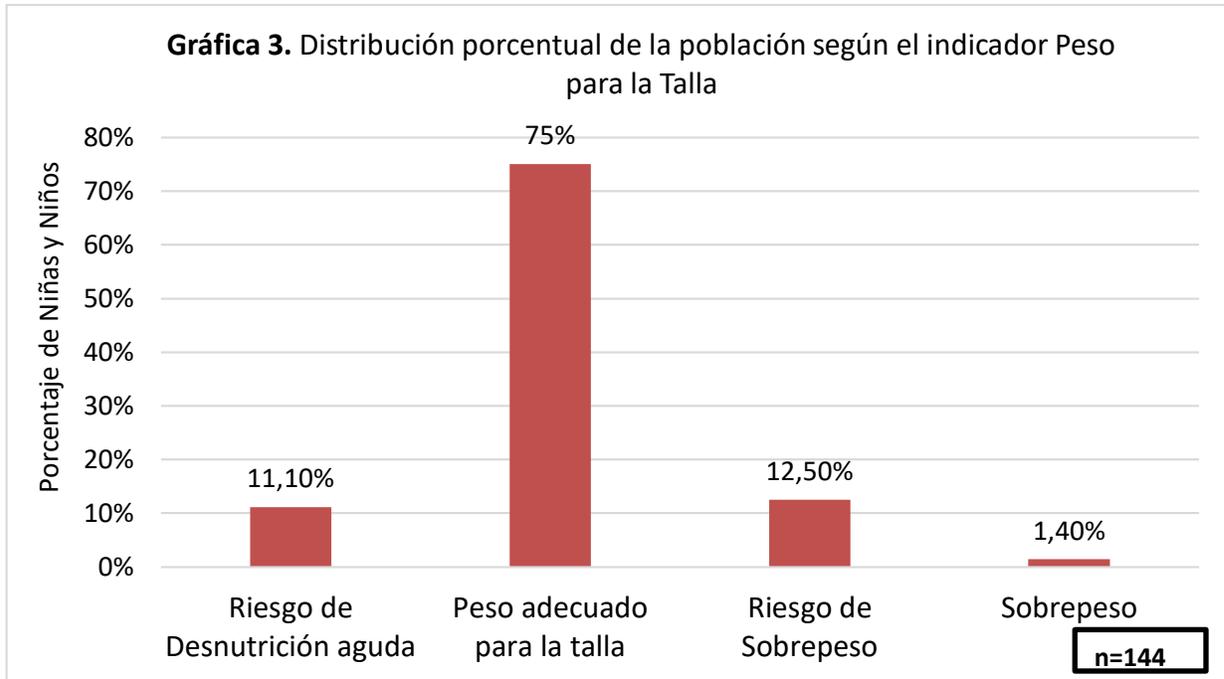


SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020

De acuerdo con los resultados obtenidos para la distribución según indicador Peso/Talla, se puede evidenciar que la clasificación peso adecuado para la talla presentó una proporción del 75%, siendo esta la más representativa en comparación con la demás, seguidamente se encuentra riesgo de sobrepeso con un 12,5% y riesgo de desnutrición aguda con un 11,1% y finalmente sobrepeso con 1,4%



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INDICADOR PESO/TALLA DE ACUERDO A GENERO

Tabla 4. Distribución porcentual según el indicador Peso para la Talla

Clasificación Antropométrica	Niñas		Niños	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Desnutrición Aguda Severa	0	0%	0	0%
Desnutrición Aguda Moderada	0	0%	0	0%
Riesgo de Desnutrición aguda	6	8,21%	10	14,08%
Peso adecuado para la talla	60	82,19%	48	67,60%
Riesgo de Sobrepeso	7	9,6%	1	15,5%
Sobrepeso	0	0%	2	2,81%
Obesidad	0	0%	0	0%
Total	73	100	71	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020

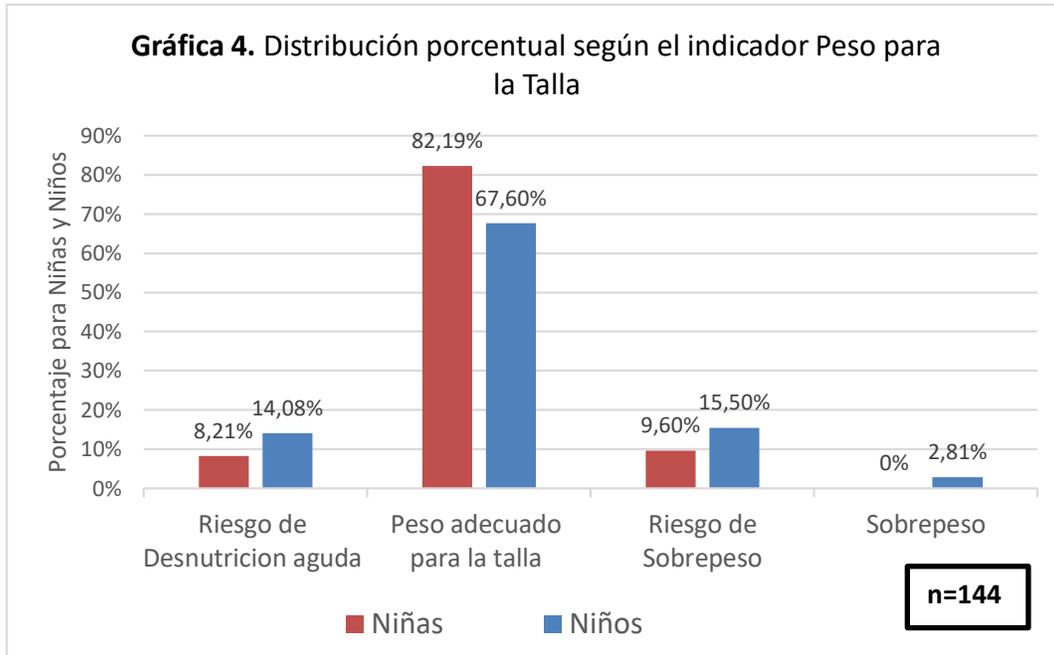


SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020

De acuerdo a los resultados obtenidos para la distribución porcentual según el indicador peso/talla en la clasificación antropométrica correspondiente a peso adecuado para talla según niña y niño es de 82,19% y 67,6% respectivamente, para riesgo de desnutrición aguda se evidencia un 8,21% para niñas y 14,1% para niños, en relación a desnutrición aguda moderada y severa una proporción de 0% en ambos, posteriormente para la clasificación antropométrica de riesgo de sobrepeso se identifica una proporción del 9,6% y 15,5% en niñas y niños respectivamente, en cuanto a sobrepeso se presenta en un 2,8% en niños y 0% en niñas.

Según datos reportados por la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN 2015) para la población colombiana menor de 5 años, el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) se presentó en un 7,5% en los niños en relación a los datos obtenidos se encuentran por debajo 2,81% de lo reportado por la ENSIN y en 5,1% en las niñas al momento de comparar no hay presencia de sobrepeso en este género menores de 5 años.



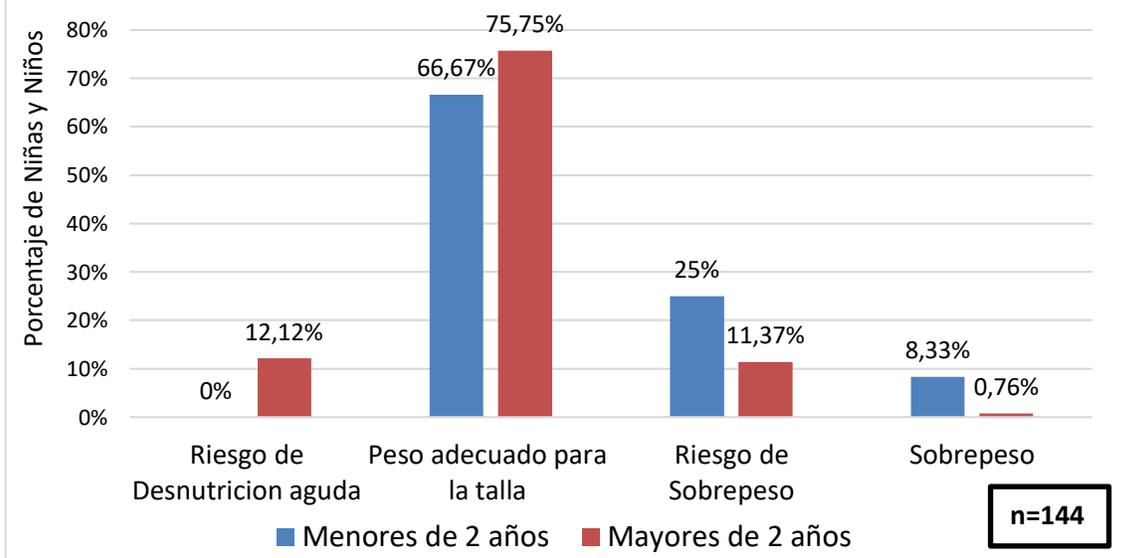


INDICADOR PESO/TALLA DE ACUERDO A GRUPO DE EDAD.

Tabla 5. Distribución porcentual según el indicador Peso para la Talla

Clasificación Antropométrica	Menores de 2 años		Mayores de 2 años	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Desnutrición Aguda Severa	0	0%	0	0%
Desnutrición Aguda Moderada	0	0%	0	0%
Riesgo de Desnutrición aguda	0	0%	16	12,12%
Peso adecuado para la talla	8	66,67%	100	75,75%
Riesgo de Sobrepeso	3	25%	15	11,37%
Sobrepeso	1	8,33%	1	0,76%
Obesidad	0	0%	0	0%
Total	12	100	132	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



De acuerdo a los datos obtenidos en la gráfica 5 podemos evidenciar que la población objeto que presenta riesgo de desnutrición aguda 12,12% corresponde a los beneficiarios mayores de 2 a 5 años diferente al riesgo de sobrepeso 25% el cual se presenta en mayor proporción en los beneficiarios menores de 2 años posiblemente se debe a problemas relacionados con el estilo de vida, inactividad física, consumo de alimentos ricos en carbohidratos simples como; dulces, postres, bebidas azucaradas y entre otros.

Según los datos reportados en la ENSIN 2016 la tasa de desnutrición aguda en menores de 5 años por cada 100.000 menores en Norte de Santander el 12,5% presenta desnutrición aguda en Cúcuta, 11,6% en comparación a los datos obtenidos podemos evidenciar que la población objeto solo presenta riesgo de desnutrición aguda mayores de 2 años.

INDICADOR TALLA PARA LA EDAD

Tabla 6. Distribución porcentual de la población según el indicador Talla para la Edad

Clasificación Antropométrica	Frecuencia	Porcentaje
Retraso en talla	23	15,98%
Riesgo de Talla Baja	52	36,11%
Talla Adecuada para la Edad	69	47,91%
Total	144	100%



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

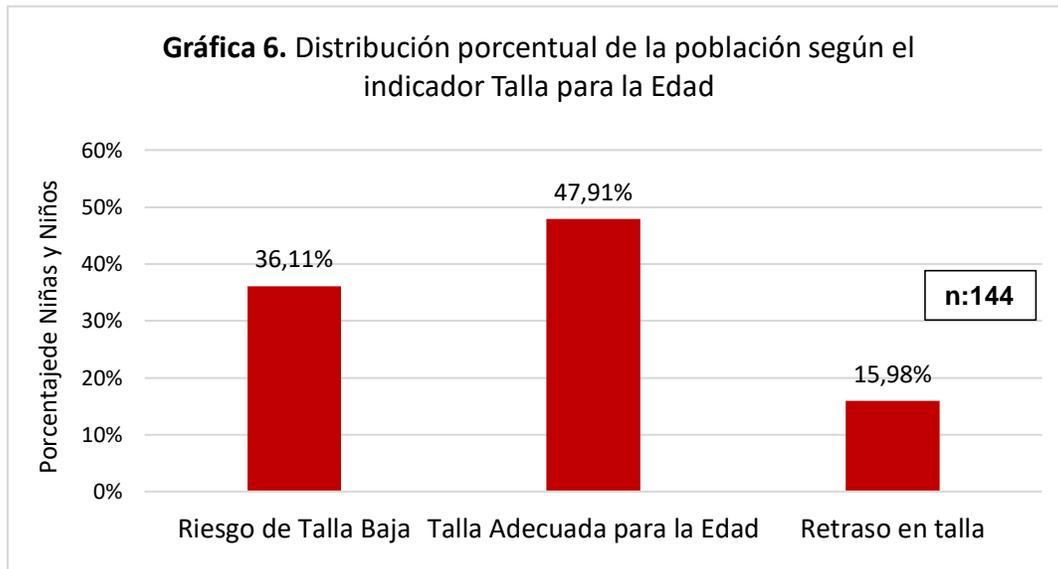
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame.

De acuerdo con los resultados obtenidos en la distribución porcentual de la población según el indicador talla para la edad, se puede evidenciar que la mayor parte de los beneficiarios de los HCB Tradicionales se encuentra con riesgo de talla baja y retraso en talla con un 52,09% según los datos reportados en el WINSISVAN para la población de Norte de Santander menor de 5 años, el retraso en talla en Cúcuta el retraso en talla se presentó 13% al comparar esta cifra podemos observar que se encuentra por debajo sin embargo el riesgo de talla baja se presentó 20% en el WINSISVAN en comparación con los datos obtenidos podemos observar que esta cifra se encuentra por encima de la fuente bibliográfica.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

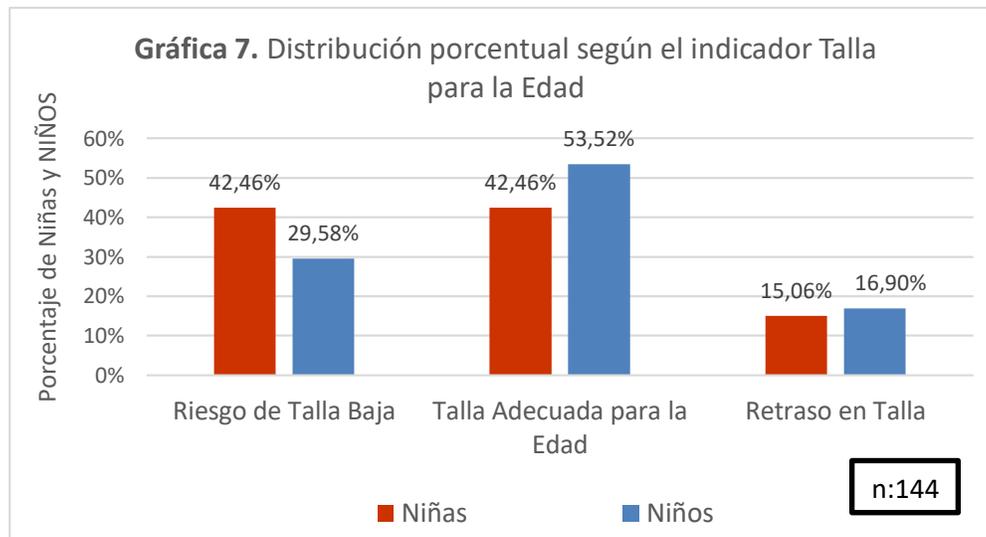


INDICADOR TALLA/EDAD DE ACUERDO A GENERO

Tabla 7. Distribución porcentual según el indicador Talla para la Edad

Clasificación Antropométrica	Niñas		Niños	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Riesgo de Talla Baja	31	42,46%	21	29,58%
Talla Adecuada para la Edad	31	42,46%	38	53,52%
Retraso en Talla	11	15,06%	12	16,90%
Total	73	100%	71	100%

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

Según los datos obtenidos en la gráfica correspondiente a la distribución porcentual según el indicador Talla/Edad podemos evidenciar que se presenta más casos de niñas con riesgo de talla baja en comparación al género opuesto sin embargo con retraso en talla el género masculino presenta mayor proporción en comparación a las niñas,



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



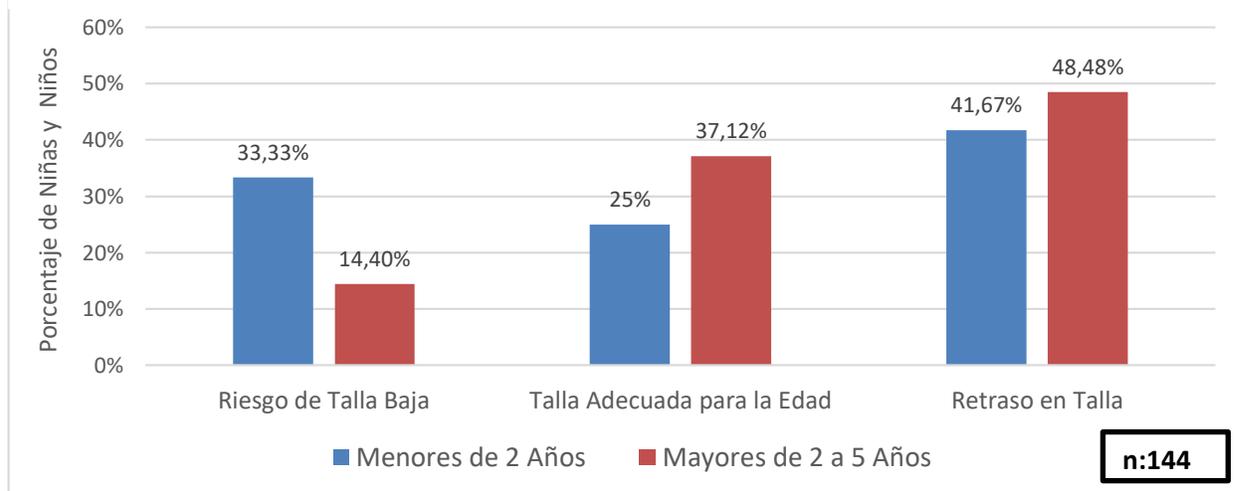
La desnutrición crónica mide el retraso en la talla para la edad, disminuyó de 13,2% en 2010 a 10,8% en 2015 en comparación con los datos obtenidos en la gráfica estas cifras se encuentran 15,97% En 1990, uno de cada cuatro niños tenía desnutrición crónica, mientras que hoy solo es uno de cada diez.

INDICADOR TALLA PARA LA EDAD DE ACUERDO A GRUPO DE EDAD

Tabla 8. Distribución porcentual según el indicador Talla para la Edad

Clasificación Antropométrica	Menores de 2 años		Mayores de 2 a 5 años	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Riesgo de Talla Baja	4	33,33%	19	14,40%
Talla Adecuada para la Edad	3	25%	49	37,12%
Retraso en Talla	5	41,67%	64	48,48%
Total	12	100	132	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020

De acuerdo al resultado obtenido en la distribución porcentual según talla para la edad se puede evidenciar que se presentan más caso de beneficiarios de los HCB Tradicionales mayores de 2 a 5 años con retraso en talla correspondiente al 48,48%



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



en comparación al riesgo de talla baja el cual se encuentra en los menores de 2 años.

Datos registrados en la ENSIN 2015 en niños menores de 4 años el retraso en la talla para la edad, disminuyó de 13,2% en 2010 a 10,8% en 2015 en Colombia continúa dentro de la meta de 5% establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre desnutrición aguda o indicador de peso para la talla. En 2015 alcanzó 2,3%, superior al 0,9% presentado en 2010.

Según el reporten del boletín del Sistema de Seguimiento nutricional de ICBF refiere el Riesgo de talla baja para la edad se ubicó por encima del promedio del Distrito y que corresponde a 32.9% comparado con los resultados ENSIN 2015 de retraso en Talla con el 10.8% a nivel Nacional, los resultados para primera infancia se encuentran preocupantemente por encima de este promedio por lo que requiere de un seguimiento. (SSN,2019)

INDICADOR PESO PARA LA EDAD

Tabla. 9 Distribución porcentual Peso para la Edad.

Clasificación Antropométrica	Frecuencia	Porcentaje
Desnutrición Global	6	4,17%
Riesgo de peso bajo para la Edad	47	32,64%
Peso Adecuado para la Edad	85	59,02%
No Aplica	6	4,17%
Total	144	100



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

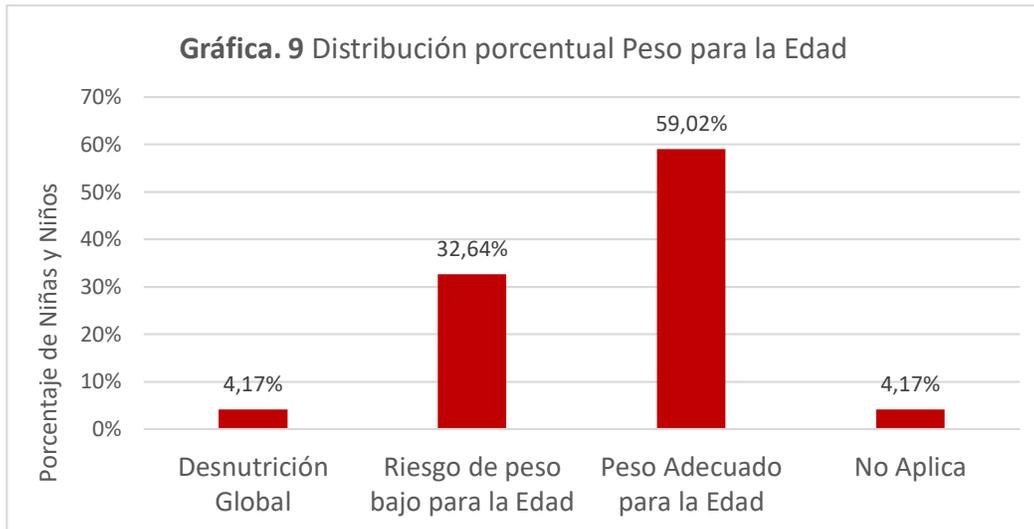
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame.

Según los resultados obtenidos de la distribución porcentual Peso para la edad se identifica que el peso adecuado para la edad presentó 59,02%, riesgo de peso bajo para la edad 32,64% y desnutrición global y no aplica 4,17% en relación con los datos obtenidos por la ENSIN 2015 la desnutrición global, que marca el peso para la edad, afecta a 3,7% de los menores del país, menos de la mitad del registro de 1990, cuando impactaba a 8,6% de los menores de 5 años. (ENSIN, 2015)

En el 2012 por medio del WINSISVAN se hizo levantamiento de línea de base obteniendo un 7% de prevalencia de DNT Global en menores de 5 años. Para las vigencias 2015 con una prevalencia de 8 % y 2018 con una prevalencia de 4% obteniendo una disminución en comparación con los años anteriores.

La desnutrición global, aguda y crónica estarían asociadas con un aumento del riesgo de muerte por diarrea, neumonía y sarampión (Black y otros, 2013).



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

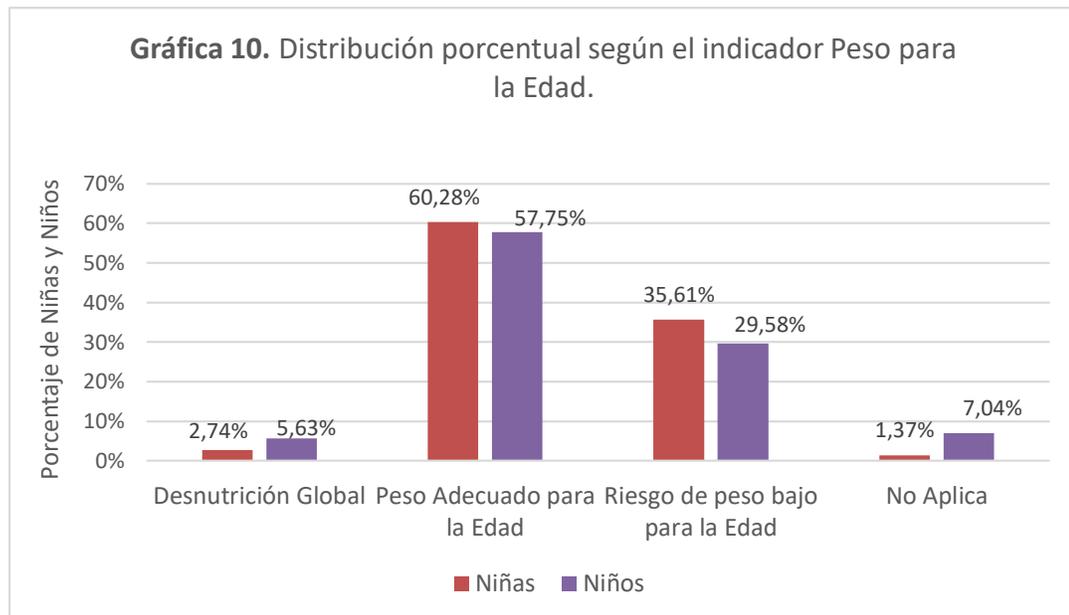


INDICADOR PESO PARA LA EDAD SEGÚN GÉNERO

Tabla 10. Distribución porcentual según el indicador Peso para la Edad.

Clasificación Antropométrica	Niñas		Niños	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Desnutrición Global	2	2,74%	4	5,63%
Peso Adecuado para la Edad	44	60,28%	41	57,75%
Riesgo de peso bajo para la Edad	26	35,61%	21	29,58%
No Aplica	1	1,37%	5	7,04%
Total	73	100	71	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

Según los resultados obtenidos de la distribución porcentual correspondiente al peso para la edad, el género más representativo corresponde al femenino con 35,61% riesgo de peso bajo para la edad en comparación con el género masculino diferente en el caso de desnutrición global con 5,63% corresponde niños.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Los datos de la ENSIN 2015 reportó que Colombia continúa dentro de la meta de 5% establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre desnutrición aguda o indicador de peso para la talla. En 2015 alcanzó 2,3%, superior al 0,9% presentado en 2010.

Los daños generados por la desnutrición (bajo peso o bajo crecimiento) en esta etapa del ciclo vital tendrán consecuencias futuras en la estructura cerebral y su capacidad funcional (McCoy y otros 2016).

INDICADOR PESO/EDAD SEGÚN GRUPO DE EDAD

Tabla 11. Distribución porcentual según el indicador Peso para la Edad.

Clasificación Antropométrica	Menores de 2 años		Mayores de 2 a 5 años	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Desnutrición Global	0	0%	6	4,55%
Peso Adecuado para la Edad	6	50%	79	59,85%
Riesgo de peso bajo para la Edad	4	33,33%	43	32,57%
No Aplica	2	16,67%	4	3,03%
Total	12	100	132	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

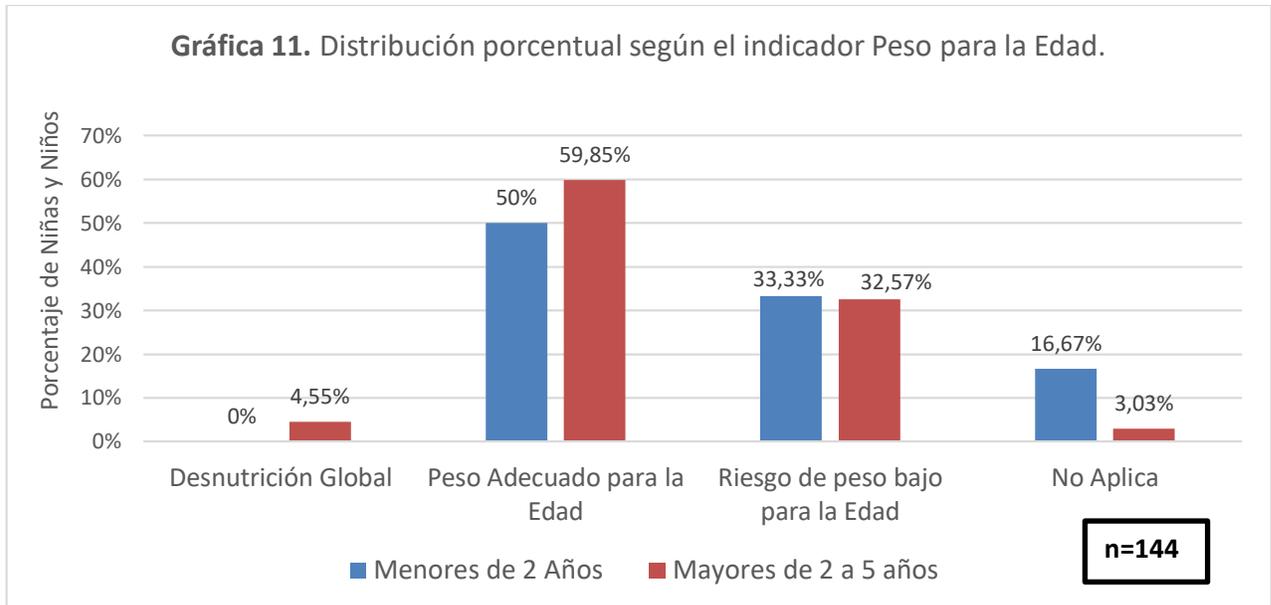


SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

De acuerdo a la gráfica anterior de la distribución porcentual de peso para la edad según el grupo etario podemos evidenciar que el 4,55% de desnutrición global corresponde a los beneficiarios menores de 2 años de igual manera el 33,33% con riesgo de peso bajo para la edad.

La desnutrición global hace referencia al déficit de peso para la edad, se clasifican en ella los niños que se encuentran por debajo de dos desviaciones estándar de la media; este tipo de desnutrición indica que el niño recibe una dieta insuficiente para su edad, pero también puede ser efecto de alguna afección reciente. En Colombia, según la ENSIN, 3,40 de cada 100 menores de cinco años tenían desnutrición global en el 2010. Así mismo, este tipo de desnutrición resulta más común en los grupos reconocidos como indígenas, donde la prevalencia es de 7,50 y es 1,21 veces mayor que la nacional, De la misma manera, se encuentran diferencias por área geográfica. La prevalencia de desnutrición global es un 62% mayor en el área rural que en el área urbana (4,70 y 2,90, respectivamente). (ASIS,2017)



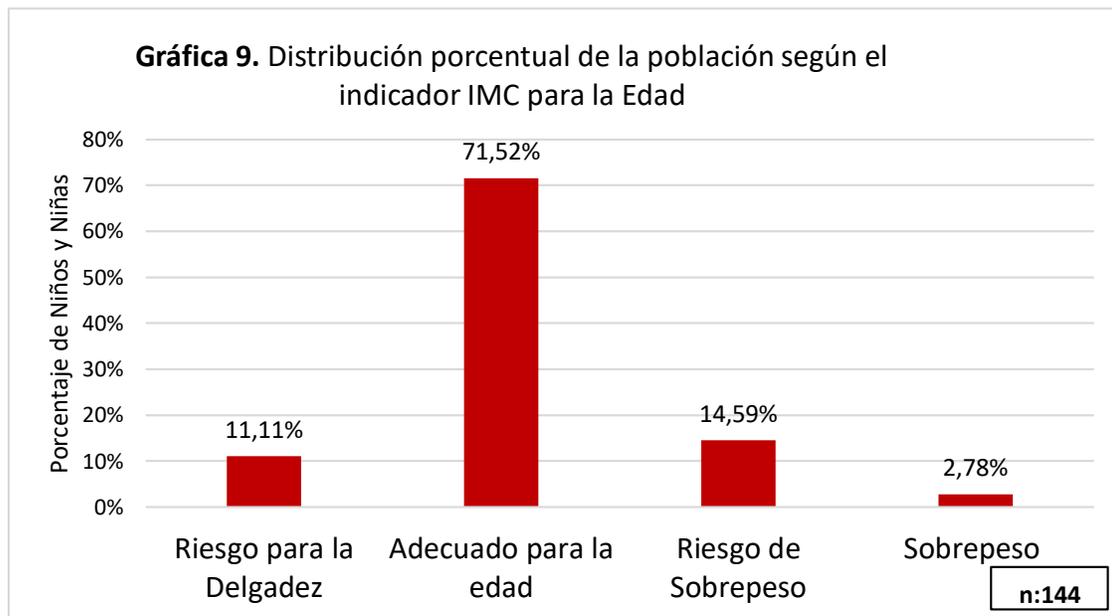
Según los datos reportados por en la ENSIN 2015 a desnutrición global, que marca el peso para la edad, afecta a 3,7% de los menores del país, menos de la mitad del registro de 1990, cuando impactaba a 8,6% de los menores de 5 años. (ENSIN,2015)

INDICADOR IMC/EDAD

Tabla 12. Distribución porcentual de la población según el indicador IMC para la Edad.

Clasificación Antropométrica	Frecuencia	Porcentaje
Riesgo para la Delgadez	16	11,11%
Adecuado para la edad	103	71,52%
Riesgo de Sobrepeso	21	14,59%
Sobrepeso	4	2,78%
Total	144	100%

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



De acuerdo a la gráfica de distribución porcentual del indicador IMC para la edad podemos evidenciar que el riesgo de sobrepeso se presenta en un porcentaje más alto el cual corresponde al 14,59% posiblemente el riesgo de sobrepeso se debe a dieta ricas en alimentos con alto contenido calórico, como comidas rápidas, productos horneados y bocadillos de máquinas expendedoras, puede aumentar de peso, los dulces y los postres también pueden causar aumento de peso y las bebidas azucaradas, estilo de vida menos activo, falta de ejercicio, factores hereditarios, factores psicológicos, que contribuyen a la aparición del sobrepeso y obesidad en comparación al riesgo de delgadez 11,11% carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) en los niños en su etapa más importante de su vida y el 2,78% corresponde al sobrepeso.

Según los datos registrados en la OMS 2016, 155 millones de niños menores de 5 años presentaban retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos. La pobreza multiplica el riesgo de sufrir malnutrición y sus consecuencias, as personas pobres tienen una mayor probabilidad de sufrir distintas formas de malnutrición por su parte, la malnutrición aumenta los costos de la atención de salud, reduce la productividad y frena el crecimiento económico, lo que puede perpetuar el ciclo de pobreza y mala salud. (OMS,2016)

INDICADOR IMC/EDAD SEGÚN GENERO

Tabla 13. Distribución porcentual según el indicador IMC para la Edad.

Clasificación Antropométrica	Niñas		Niños	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Riesgo para la Delgadez	6	8,22%	10	14,08%
Adecuado para la edad	57	78,08%	46	64,79%
Riesgo de Sobrepeso	9	12,33%	12	16,90%
Sobrepeso	1	1,37%	3	4,23%
Total	73	100	71	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

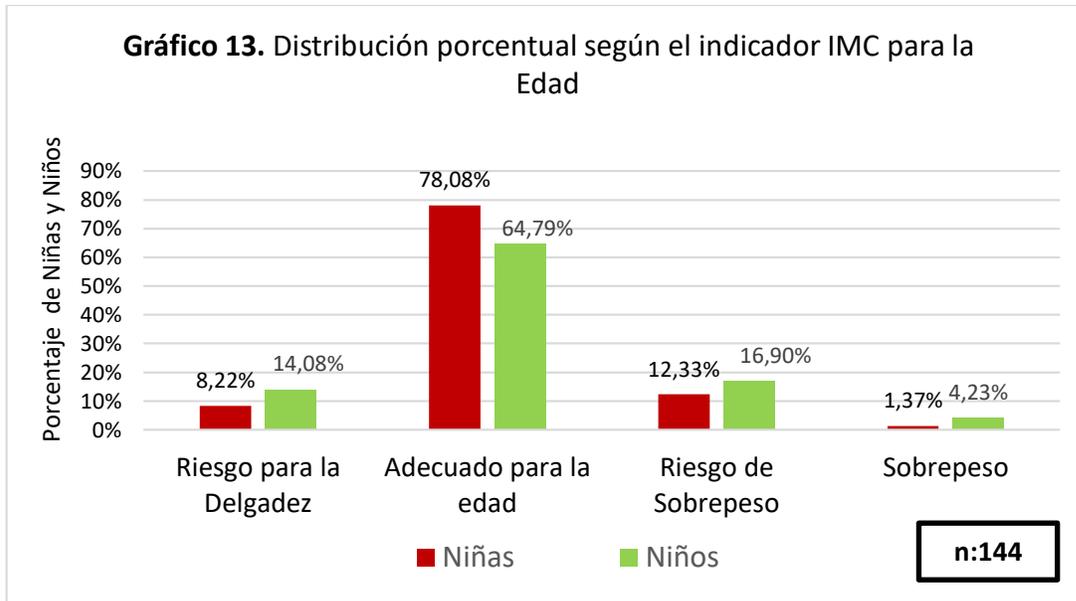


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

De acuerdo a los datos registrados en la gráfica de distribución porcentual correspondiente a IMC para la edad se puede evidenciar que el género masculino presenta más casos de riesgo de sobrepeso 16,90% riesgo para la delgadez 14,08%, y 4,23% sobrepeso en comparación al género femenino.

El cálculo del IMC para la Edad - IMC/E en niños y niñas se recomienda únicamente en los análisis poblacionales para identificar el riesgo de sobrepeso y el exceso de peso (sobrepeso u obesidad). A nivel individual se recomienda el uso del indicador de Peso para la Talla - P/T como indicador trazador tanto para déficit como para exceso de peso. (RESOLUCION 2465, 2016)

Es importante tener en cuenta que el IMC se usa como una herramienta de detección para identificar posibles problemas de peso de los niños. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda el uso del IMC para detectar el sobrepeso y la obesidad en los niños desde los 2 años de edad, sin embargo, el IMC no es una herramienta de diagnóstico.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

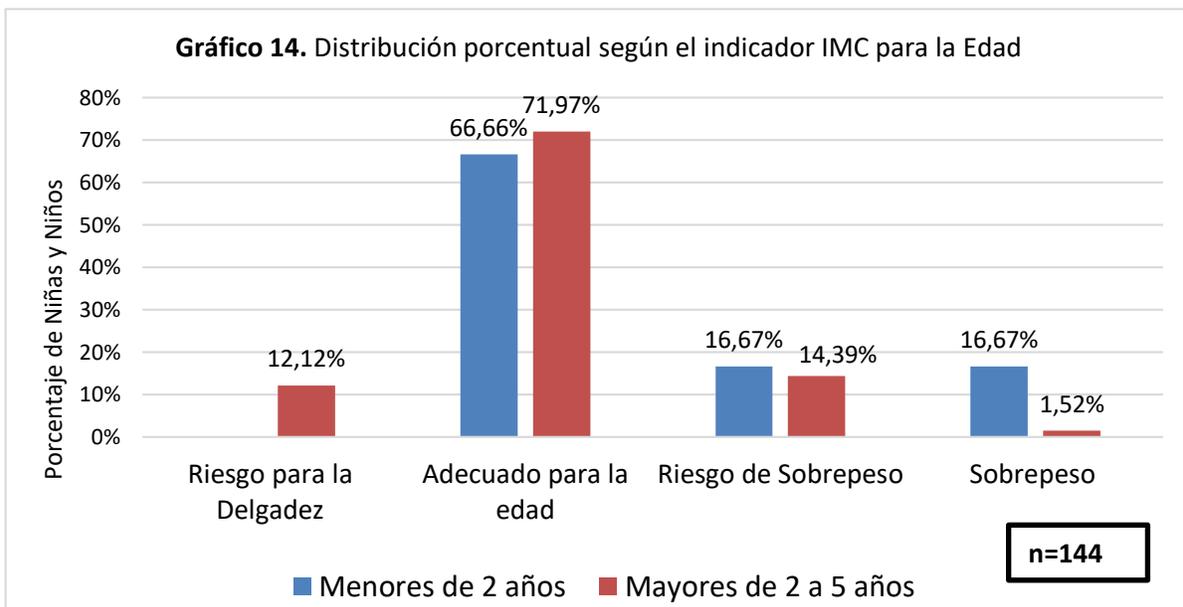


INDICADOR IMC/EDAD SEGÚN GRUPO DE EDAD.

Tabla 14. Distribución porcentual según el indicador IMC para la Edad.

Clasificación Antropométrica	Menores de 2 años		Mayores de 2 a 5 años	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Riesgo para la Delgadez	0	0%	16	12,12%
Adecuado para la edad	8	66,66%	95	71,97%
Riesgo de Sobrepeso	2	16,67%	19	14,39%
Sobrepeso	2	16,67%	2	1,52%
Total	12	100	132	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

Según la gráfica anterior se puede evidenciar según el indicador IMC para la Edad el riesgo de delgadez el cual corresponde al 12,12% se presenta únicamente en los beneficiarios de los HCB Tradicionales en mayores de 2 a 5 años, riesgo de sobrepeso 16,67% en los menores de 2 años en comparación a los mayores de 2 a 5 años además el sobrepeso se presentó más significativo en menores de 2 años



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



posiblemente se debe a falta de lactancia materna, consumo diario insuficiente de frutas y verduras, alimentación saludable.

En la ENSIN2010 se afirma que el 10% de la población consume arroz o pasta tres veces o más en el día y el 5% consume pan, arepa o galletas con esta misma frecuencia; el 27% consume tubérculos y plátanos dos veces al día; y el 57,4% consume azúcar, panela o miel tres veces o más en el día. Por su parte, el consumo diario de frutas y verduras es bajo y el consumo diario de hortalizas y verduras es muy bajo. Estos resultados son consecuentes con el incremento actual del sobrepeso y la obesidad en el país. (ENSIN,2010)

La principal causa de morbilidad para el grupo de menores de 5 años son las condiciones transmisibles y nutricionales, las cuales abarcaron el 39% del total de las atenciones realizadas en este grupo poblacional durante el 2015. Su tendencia ha sido a la disminución comparada con años anteriores. (ENSIN,2015).

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LAS UNIDADES DE SERVICIO SEGÚN LA PRESENCIA DE MALNUTRICIÓN



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 15. Distribución porcentual de la Unidades de Servicio según clasificación antropométrica del indicador trazador Peso para la Talla.

Unidades de Servicio	Clasificación antropométrica según Indicador trazador Peso para la Talla															
	DNNTA Severa		DNNTA Moderada		Riesgo de Desnutrición aguda		Peso adecuado para la talla		Riesgo de Sobrepeso		Sobrepeso		Obesidad		Total de Niños y Niñas	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	%	Total
Los Gemelos	0	0%	0	0%	2	16,7%	8	66,7%	1	8,3%	1	8,3%	0	0%	100	12
Los Picapiedras	0	0%	0	0%	2	16,7%	10	83,3%	0	0%	0	0%	0	0%	100	12
Los Princesitos	0	0%	0	0%	0	0%	10	83,4%	1	8,3%	1	8,3%	0	0%	100	12
Mi Carita Feliz	0	0%	0	0%	4	33,3%	7	58,4%	1	8,3%	0	0%	0	0%	100	12
Micky Mouse	0	0%	0	0%	3	25%	9	75%	0	0%	0	0%	0	0%	100	12
Payasitos	0	0%	0	0%	0	0%	11	91,7%	1	8,3%	0	0%	0	0%	100	12
Peluchin	0	0%	0	0%	2	16,6%	7	58,4%	3	25%	0	0%	0	0%	100	12
Picardias	0	0%	0	0%	1	8,3%	8	66,7%	3	25%	0	0%	0	0%	100	12
Piolin	0	0%	0	0%	0	0%	10	83,3%	2	16,7%	0	0%	0	0%	100	12
Pulgarcito	0	0%	0	0%	1	8,3%	9	75%	2	16,7%	0	0%	0	0%	100	12
Querubín	0	0%	0	0%	0	0%	9	75%	3	25%	0	0%	0	0%	100	12
Tío Rico	0	0%	0	0%	1	8,3%	10	83,4	1	8,3%	0	0%	0	0%	100	12
Total	0	0%	0	0%	16	11,11%	108	75%	18	12,5%	2	1,39%	0	0%	100	144

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

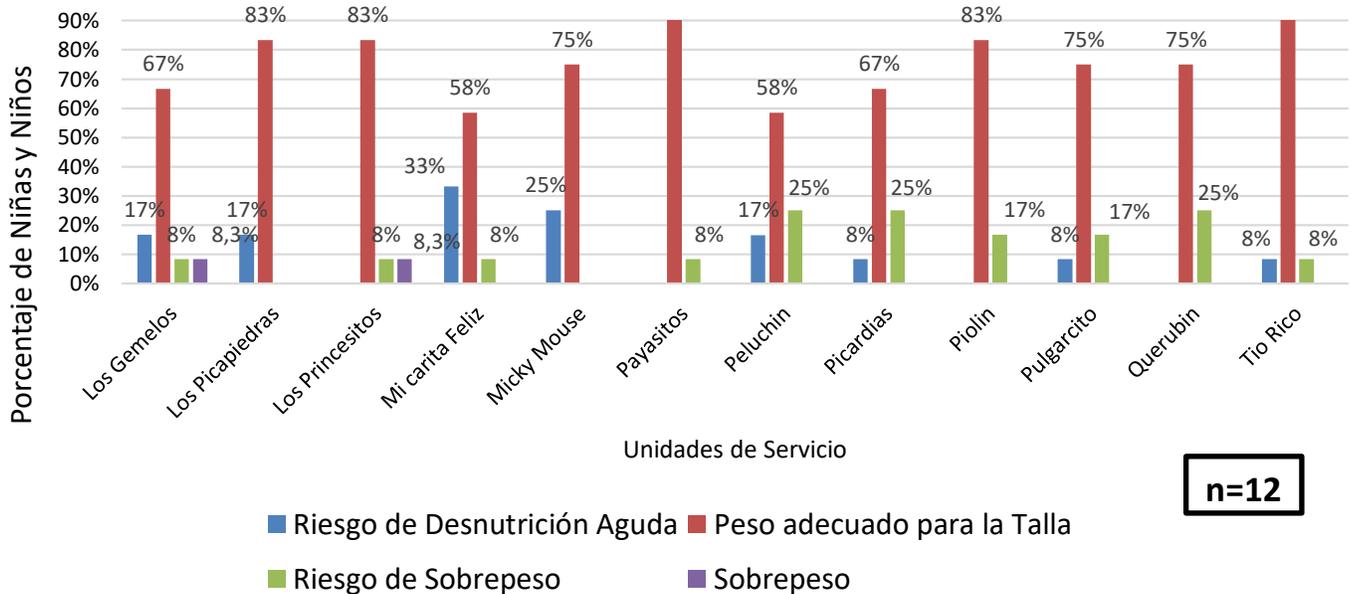


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

SC-CER96940

Gráfica 16. Distribución porcentual de las Unidades de Servicio según clasificación antropométrica del indicador trazador Peso para la Talla



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la gráfica 16 acerca de la distribución porcentual en las UDS de la Asociación Los Olivos del Centro Zonal 3 por medio del indicador Peso/Talla se puede evidenciar que las UDS Mi carita feliz y Peluchin se encontraron más beneficiarios afectados por malnutrición lo contrario de la UDS Payasitos de la cual cuenta con 12 beneficiarios y tan solo uno presenta riesgo de sobrepeso correspondiente al 8,3% es muy gratificante ver estos resultados ya que las madres comunitarias y padres de familia realizan una adecuada alimentación con los niños lo que da a entender que si podemos cambiar los hábitos y estilos de vida de los menores y gracias a las intervenciones realizadas por parte del equipo de trabajo de nutrición del ICBF y nutricionistas dietista en formación de la Universidad de Pamplona se puede contribuir satisfactoriamente.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 16. Distribución porcentual de la Unidades de Servicio según indicador Talla para la edad.

Unidades de Servicio	Clasificación antropométrica según Indicador Talla para la Edad							
	Riesgo de baja talla		Talla adecuada para la edad		Retraso en talla		Total de Niños y Niñas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Los Gemelos	5	41,7	6	50	1	8,3	12	100
Los Picapiedras	5	41,7	6	50	1	8,3	12	100
Los Princesitos	5	41,7	7	58,3	0	0	12	100
Mi Carita Feliz	4	33,3	7	58,3	1	8,3	12	100
Micky Mouse	6	50	4	33,3	2	16,7	12	100
Payasitos	5	41,7	2	16,7	5	41,7	12	100
Peluchin	5	41,7	4	33,3	3	25	12	100
Picardias	2	16,7	10	83,3	0	0	12	100
Piolin	3	25	7	58,3	2	16,7	12	100
Pulgarcito	5	41,7	6	50	1	8,3	12	100
Querubin	4	33,3	4	33,3	4	33,3	12	100
Tío Rico	3	25	6	50	3	25	12	100
Total	52	36,1	69	47,9	23	16	144	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

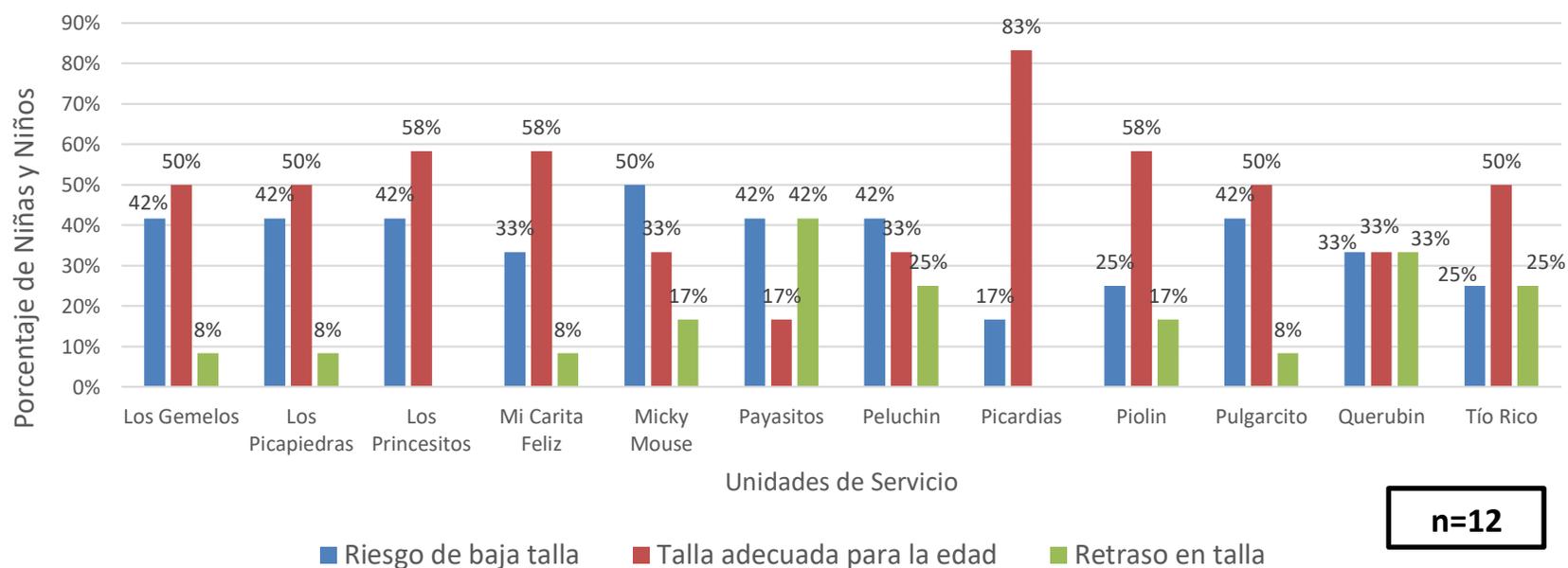
Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Gráfico 16. Distribución porcentual de la Unidades de Servicio según indicador Talla para la edad.



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 17. Distribución porcentual de la Unidades de Servicio según indicador Peso para la Edad

Unidades de Servicio	Clasificación antropométrica según Indicador Peso para la Edad									
	Desnutrición Global		Riesgo de desnutrición global		Peso adecuado para la Edad		No Aplica		Total de Niños y Niñas	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Los Gemelos	0	0	5	41,7	6	50	1	8,3	12	100
Los Picapiedras	2	16,7	2	16,7	7	58,3	1	8,3	12	100
Los Princesitos	0	0	2	16,7	9	75	1	8,3	12	100
Mi Carita Feliz	1	8,3	3	25	8	66,7	0	0	12	100
Micky Mouse	1	8,3	9	75	2	16,7	0	0	12	100
Payasitos	0	0	8	66,7	4	33,3	0	0	12	100
Peluchin	1	8,3	5	41,7	5	41,7	1	8,3	12	100
Picardias	0	0	1	8,3	11	91,7	0	0	12	100
Piolin	0	0	2	16,7	10	83,3	0	0	12	100
Pulgarcito	0	0	4	33,3	7	58,3	1	8,3	12	100
Querubín	1	8,3	1	8,3	10	83,3	0	0	12	100
Tío Rico	0	0	5	41,7	6	50	1	8,3	12	100
Total	6	4,2	47	32,6	85	59	6	4,2	144	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

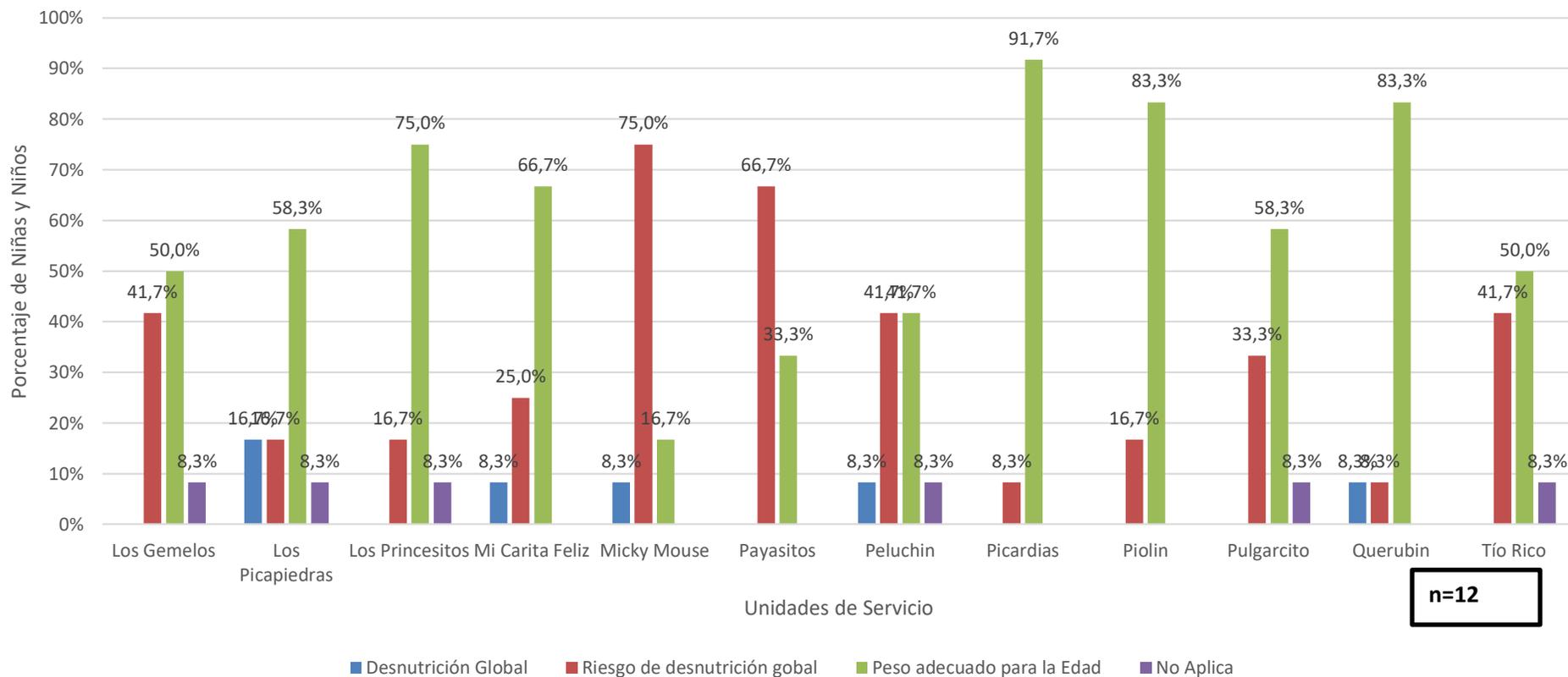
Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Grafico 17. Distribución porcentual de la Unidades de Servicio según indicador Peso para la Edad



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 18. Distribución porcentual de la Unidades de Servicio según indicador IMC para la Edad

Unidades de Servicio	Clasificación antropométrica según Indicador IMC para la Edad							
	No Aplica		Riesgo de Sobrepeso		Sobrepeso		Total de Niños y Niñas	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Los Gemelos	10	83,4	1	8,3	1	8,3	12	100
Los Picapiedras	12	100	0	0	0	0	12	100
Los Princesitos	9	75	2	16,7	1	8,3	12	100
Mi Carita Feliz	10	83,4	2	16,6	0	0	12	100
Micky Mouse	12	100	0	0	0	0	12	100
Payasitos	11	91,7	1	8,3	0	0	12	100
Peluchin	9	75	1	8,3	2	16,7	12	100
Picardias	9	75	3	25	0	0	12	100
Piolin	9	75	3	25	0	0	12	100
Pulgarcito	9	75	3	25	0	0	12	100
Querubin	9	75	3	25	0	0	12	100
Tío Rico	10	83,4	2	16,6	0	0	12	100
Total	119	82,6	21	14,6	4	2,8	144	100

Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

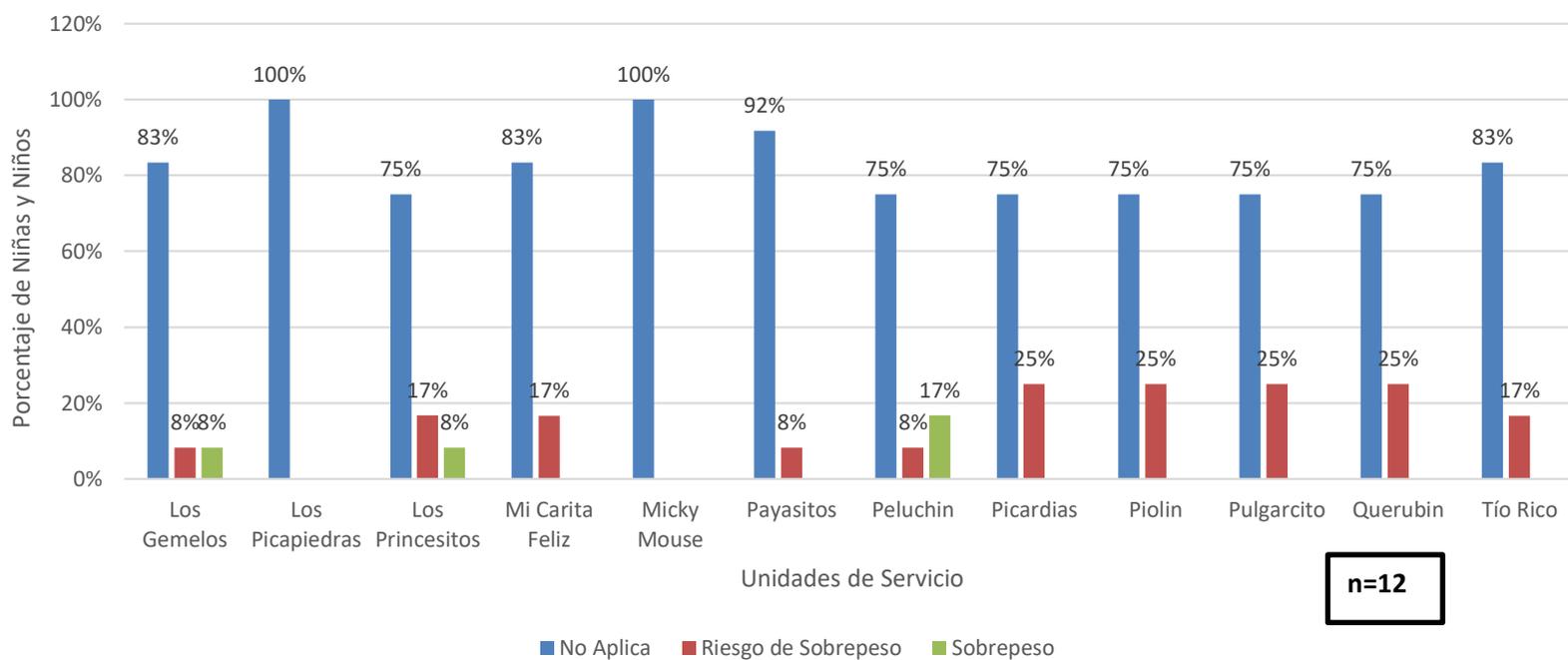
Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Grafica 18. Distribución porcentual de la Unidades de Servicio según indicador IMC para la Edad



Fuente: Base de datos Excel Sistema de Información Cuéntame, ICBF 2020



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



METODOLOGIA

Para elaborar el presente documento se hizo necesario realizar algunas actividades que serán descritas a continuación:

1. Población objeto:

El Plan de Intervenciones Colectivo está dirigido a la población que conforma las siguientes Unidades de Servicio de los Hogares Comunitarios de Bienestar Tradicional pertenecientes a La Asociación Los Olivos del Centro Zonal Cúcuta Tres; Los gemelos, los Picapiedras, los Princesitos, Mi carita feliz, Micky mouse, Payasitos, Peluchin, Piolín, Pulgarcito, Querubín y Tío rico, Para lograr la elaboración de este documento, anteriormente se tuvo en cuenta el informe de clasificación nutricional de esta población, evidenciando que algunos de los niños y niñas se encuentran en riesgo de desnutrición aguda, riesgo de sobrepeso y sobrepeso, por lo tanto se prioriza la implementación de las estrategias establecidas en este plan de intervenciones colectivas, para la población que presenta las anteriores clasificaciones nutricionales.

2. Elaboración de la estrategia de intervención

Se elaboró las estrategias lúdico recreativas y educativas a partir de los temas establecidos en el Plan de Intervenciones Colectivos planteado, debido a la emergencia sanitaria que se presenta actualmente a causa del COVID-19. El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) a través de su componente de alimentación y nutrición, establece que es necesario realizar intervenciones educativas de acuerdo a las necesidades de la población con el fin realizar estrategias orientadas a la promoción y hábitos de vida saludable, prevención de enfermedades prevalentes de la infancia.

3. Elaboración de material educativo:

El material educativo que se elaboró para la ejecución del Plan de Intervenciones Colectivo, es totalmente digital, debido a la emergencia sanitaria que se encuentra el país, hacemos uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TICs) con el fin de enviar la información con su respectivo material educativo por medio de correo electrónico a la Nutricionista Dietista Angélica Paola Navarrete de primera



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



infancia del Centro Zonal 3 quien replicara la información a las representantes legales para que la información llegue a la población objeto.

4. Socialización del material educativo del Plan de Intervenciones Colectivos

Se realizará la socialización del Plan de Intervenciones Colectivo a la Nutricionista Dietista Angélica Paola Navarrete de primera infancia del Centro Zonal 3 y a las representantes legales por medio de video llamadas por la app Teams, para dar a conocer el material educativo y el fin con el cual se diseñó.

Además, se les solicitara a las representantes legales al momento de compartir la información, le soliciten de manera respetuosa a los padres de familia de los niños y niñas de las diferentes UDS que presenten; riesgo de desnutrición aguda, riesgo de sobrepeso y sobrepeso, enviar evidencias fotográficas o videos, cuando los niños y niñas realicen las actividades del PIC.

PROMOCIÓN DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

METODOLOGÍA: Para llevar a cabo el desarrollo de esta estrategia se realizó los siguientes pasos:

- Se adaptó el cuento de YouTube el cual está enfocado en la importancia del consumo de frutas y verduras en la población objeto.
- La estudiante de nutrición y dietética reestructuro el guión y realizó su respectiva narración del cuento por medio de audio para la elaboración del video animado.
- Seguidamente se elaboró el video animado, teniendo en cuenta las recomendaciones de la Comunicadora Social Leidy Roció Rojas Luna para su respectiva aprobación, para que finalmente sea enviado por medio digital vía correo electrónico a la Nutricionista Dietista de Primera infancia del Centro Zonal 3 quien realizara la respectiva difusión de la información del material educativo a las representantes legales, madres comunitarias para que los padres de familia o cuidadores lo ejecuten a la población objeto.



SC-CER96940

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Es muy importante realizar la proyección del material educativo en horas de la mañana con el fin de incentivar el consumo de frutas y verduras en los niños y niñas a la hora del almuerzo.
- Como segunda estrategia se enviará un video de YouTube el cual tiene como nombre “Cantamigos 5 al día” para que los niños por medio del canto y el video aprenda de la importancia del consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y de esta forma llevar a cabo la estrategia de 5 al día.

METODOLOGÍA: Para llevar a cabo el desarrollo de esta estrategia se realizó los siguientes pasos:

- Se tomó de referencia un video de YouTube, denominado circuito de ejercicios para niños en casa, el cual se debe desarrollar en compañía del padre de familia o cuidador haciendo uso de materiales que tenga disponibles en casa, como; botellas de plástico
- El video será enviado por medio electrónico a la Nutricionista Dietista Angélica Paola Navarrete de primera infancia para que posteriormente sea enviado el material educativo a las representantes legales, madres comunitarias, padres de familia, beneficiarios y esta forma se ejecute.
- La proyección del material educativo se llevará a cabo en horas de la tarde o en lo posible en dos secciones de 30 minutos, mañana y tarde, en compañía del padre de familia o cuidador.
- Se solicitará a las madres comunitarias evidencia fotográficas o video de las estrategias desarrolladas en el hogar.

METODOLOGÍA: Para llevar a cabo el desarrollo de esta estrategia se realizó los siguientes pasos:

- Primero se realizó la búsqueda de la información, relacionada con la GABA y Plato Saludable de la Familia Colombiana, seguidamente se realizó la elección de los nueve mensajes que debe tener una alimentación saludable y plato saludable, para la respectiva elaboración del video animado el cual tiene como estrategia mi plato saludable.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Este material va dirigido a los padres de familia para que en compañía de los niños y niñas aprendan acerca de la importancia de tener una alimentación saludable y posteriormente por medio de la segunda estrategia de forma práctica realizar la proyección del video interactivo, el cual tiene como nombre mi mochila saludable con el fin de interactuar o evaluar al beneficiario.
- Para la elaboración del video interactivo, la estudiante de nutrición y dietética realizo un guion, grabo el audio y diseño el material educativo de manera práctica haciendo uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TICs).

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES PREVALENTES EN LA INFANCIA

METODOLOGÍA: Para llevar a cabo el desarrollo de esta estrategia se realizó los siguientes pasos:

- Primero se realizó la búsqueda de la información, relacionada con el lavado de manos según la Organización Mundial de la Salud (OMS) donde se tuvieron en cuenta los ocho pasos para el procedimiento de lavado de manos.
- Seguidamente se elaboró una infografía con la información obtenida anteriormente, la cual va dirigida a los padres de familia o cuidadores para que le enseñen a los niños y niñas como deben realizar un correcto procedimiento del lavado de manos, teniendo en cuenta la emergencia sanitaria actual del COVID-19.
- Además, como segunda estrategia tenemos el juego del coronavirus la cual la estudiante de Nutrición y Dietética la adaptó de internet la cual va dirigida a los beneficiarios para que de una manera divertida y segura realicen el lavado de manos las veces que sean necesarias y de esta manera contribuir a la prevención de la enfermedad actual.
- Todo ese material educativo se encuentra en medio digital, el cual será enviado a las madres comunitarias para que realicen su respectiva difusión de información.

METODOLOGÍA: Para llevar a cabo el desarrollo de esta estrategia se realizó los siguientes pasos:



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Primero se realizó la búsqueda de la información, relacionada con la Técnica del Cepillado Infantil, donde se tuvieron en cuenta 6 pasos para la correcta técnica de cepillado.
- Seguidamente se elaboró una infografía con la información obtenida anteriormente, la cual va dirigida a los padres de familia o cuidadores para que le enseñen a los niños y niñas como deben realizar una correcta técnica de cepillado.
- Además, como segunda estrategia tenemos el juego denominado el reino de los dientes, el cual estudiante de Nutrición y Dietética de X Semestre lo adaptó de internet la cual va dirigida a los beneficiarios para que de una manera práctica y divertida por medio del juego en compañía de sus padres de familia o cuidadores lleven a cabo la actividad.
- El material educativo se encuentra en medio digital, el cual será enviado a las madres comunitarias para que realicen su respectiva difusión de información.

SEGUIMIENTO TELEFONICO SOBRE EL ESTADO DE SALUD DE LOS BENEFICIARIOS CON RIESGO DE DESNUTRICION AGUDA

METODOLOGÍA: Para llevar a cabo el desarrollo de esta estrategia se realizó los siguientes pasos:

- Teniendo en cuenta la clasificación nutricional de los beneficiarios que presenta riesgo de desnutrición aguda, surge la necesidad de realizar seguimiento telefónico a los beneficiarios, con el fin de contribuir con su estado de salud durante la emergencia sanitaria COVID-19.
- Se realizará llamada telefónica a cada beneficiario, donde se indagará por el estado de salud, por medio de una serie de preguntas como; nombre de la persona que atiende la llamada, nombre de la UDS a la cual pertenece el beneficiario, nombres y apellidos del beneficiario, además se indagará por el estado de salud como; tos, fiebre, gripa, diarrea, vomito en la última semana y signos físicos de desnutrición aguda.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?

"ESTAR LIMPIOS Y SANOS" ESTA EN TUS MANOS
LAVATE LAS MANOS CADA 3 HORAS



ILAS MANOS LIMPIAS SALVAN VIDAS!



EL JUEGO DEL CORONAVIRUS

1. Moja tus manos con agua.
2. Espuma jabón.
3. Frota bien las palmas entre sí.
4. Espolvorea las manos con jabón sobre los dedos.
5. Frota el dorso de la mano contra la palma de la otra, repitiendo los pasos.
6. Espuma la mano y frota el dorso de la mano con la palma de la otra.
7. Frota las yemas de los dedos entre sí.
8. Frota los pulgares entre sí.

El jabón reduce la carga de los virus que causan COVID-19. ¿Cuánto tiempo debes lavar tus manos? 20 segundos. El agua limpia, pero el jabón es el que realmente hace la diferencia.

Elaboración: Dery Yuliana Ballez Alvarado, N. D. en Formación y Semestre, Universidad de Pamplona, 2020.



TÉCNICA DEL CEPILLADO INFANTIL

"Salud bucal, mucho más que dientes sanos"



Elaboración: Dery Yuliana Ballez Alvarado N. D. en Formación Universidad de Pamplona

"REINO DE LOS DIENTES"

El Reino de los Dientes es un reino muy interesante. Allí viven los dientes que nos ayudan a comer y hablar. Pero para que estén sanos, debemos cuidarlos muy bien.

Elaboración: Dery Yuliana Ballez Alvarado, N. D. en Formación y Semestre, Universidad de Pamplona, 2020.

¿Cómo cepillarse los dientes?

1. Cepillar los dientes de arriba hacia abajo.
2. Cepillar los dientes de abajo hacia arriba.
3. Cepillar el interior de los dientes de arriba hacia abajo.
4. Cepillar los dientes de arriba y de abajo en forma circular.
5. Cepillar el interior de los dientes de abajo hacia arriba y los dientes de arriba hacia abajo.
6. Cepillar la lengua hacia afuera.

1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Elaboración: Dery Yuliana Ballez Alvarado, N. D. en Formación y Semestre, Universidad de Pamplona, 2020.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



METODOLOGÍA

Para llevar a cabo el presente plan educativo para la prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de atención a la primera infancia del instituto colombiano de bienestar familiar, fue necesario tener en cuenta:

1. Socialización del apoyo requerido por la regional del ICBF para el cumplimiento del PA 162

Haciendo uso de la plataforma de video llamadas Teams la docente supervisora N.D Susana Jaimes informa a los nutricionistas dietistas en formación la solicitud por parte de la regional del ICBF para que el programa de nutrición sea apoyo en las actividades de capacitación para el cumplimiento del indicador PA 162 donde se socializa las pautas para elaborar las 3 temáticas por centro zonal, donde nos correspondió la temática Derecho a la Alimentación la cual fue modificada por Prevención de desperdicios de alimentos en los servicios del ICBF teniendo en cuenta la necesidad de Centro Zonal 3 de Cúcuta por parte de la nutricionista de primera infancia.

La docente Susana Jaimes indico las fechas de diseño del 7-14 de mayo, fecha de aprobación 15 de mayo y fecha de ejecución del plan educativo el 22 de mayo al 5 de junio del presente año, además se debe elaborar el material de apoyo complementario y Pos test por medio de una encuesta Ondrive donde evalúa a los agentes educativos y donde se registra la asistencia a la capacitación, la presentación se llevará a cabo por medio de la plataforma de video llamadas Teams debido que es la única herramienta confidencial en el ICBF.

2. Asesoría con la nutricionista de primera infancia del Centro Zonal Cúcuta 3 y los docentes supervisores.

Mediante una video llamada realizada por la plataforma Teams, la nutricionista dietista del Centro Zonal Cúcuta 3 Angélica Navarrete y los docentes supervisores N.D Andreina Mendoza y N.D Mauricio acosta comunican a los nutricionistas dietistas en formación, la solicitud generada por la regional del ICBF para el apoyo de los procesos de capacitación para la prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de primera infancia a las madres comunitarias, en el marco del cumplimiento del indicador PA 162 como estrategia de Información, Educación y



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Comunicación (IEC). Se indica la necesidad por difundir la información de manera práctica y sencilla a través de la estructuración de consejos o tips haciendo uso de material educativo

3. Diseño del programa educativo para la prevención de desperdicios de alimentos

Para realizar la capacitación sobre prevención de desperdicios de alimentos, se establece hacer uso de una presentación realizada en diapositivas (Ver anexo 1) y hacer entrega del siguiente material educativo

- Menú semanal (Ver anexo 2)
- Recetario (Ver anexo 3)
- Infografía para la prevención de desperdicios (Ver anexo 4)

Para la socialización es importante tener en cuenta que la presentación en diapositivas se divide en cuatro temas macro:

- Introducción (Diapositivas 2 y 3)
- Claves para reducir el desperdicio de los alimentos (Diapositivas 4 a la 15)
- Tips para la conservación de alimentos (Diapositivas 16 a la 21)
- Tips para contribuir a la preservación del medio ambiente (Diapositivas 22 a la 25)

4. Concertación de la población objeto

Para la ejecución de la capacitación sobre prevención de desperdicios de alimentos es necesario la convocatoria de la población objeto por parte de los profesionales de nutrición de primera infancia de los Centros Zonales informando la hora y fecha correspondiente. Una vez convocada la población, los nutricionistas dietistas de X semestre generaran una invitación por medio de la plataforma de videoconferencias Teams, la cual será enviada a los correos electrónicos de cada una de las madres comunitarias.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5. Ejecución del programa educativo

5.1 Saludo a la población objeto

Diapositiva 1: Inicialmente se hace proyección de la diapositiva 1, los nutricionistas dietistas en formación dan la bienvenida a la capacitación “Prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de atención a la primera infancia del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar”, se presenta cada una y se da inicio a la capacitación.

5.2 Capacitación a la población objeto sobre la prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de atención a la primera infancia

Durante el transcurso de la socialización es importante resaltar en las siguientes diapositivas:

Diapositiva 2: En Colombia se pierden 9,76 millones de toneladas de comida al año, lo que es equivalente al 34% de la producción total y las mayores pérdidas se registran en las cadenas de frutas y vegetales (62%) y de raíces y tubérculos (25%). Para la prevención de pérdidas de alimentos el gobierno nacional instaura la ley 1990 de 2019, la cual es la Política Pública Nacional para contrarrestar la pérdida de alimentos, en el marco de la institucionalidad creada para la seguridad alimentaria y nutricional (SAN).

Diapositiva 3: El ICBF como entidad pública de la nación reconoce la alimentación como un derecho inalienable y lo fomenta y garantiza en los niños y niñas menores de 5 años a través de la entrega de tres tiempos de comida (Refrigerio en la mañana, almuerzo y refrigerio en la tarde), lo cual cubre el 70% de los requerimientos diarios de la población beneficiaria de las de las modalidades de atención institucional, familiar y comunitaria. Actualmente debido a la emergencia sanitaria declarada por el estado, el ICBF hace entrega mensual de una ración para preparar a todos sus beneficiarios de las diferentes modalidades de atención a la primera infancia.

Diapositiva 4: La imagen 1 reúne claves para la prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de primera infancia del ICBF y en los hogares de los niños y niños beneficiarios. Realice lectura de cada clave y mencione que se explicaran a continuación.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Imagen 1. Consejos para evitar el desperdicio de alimentos

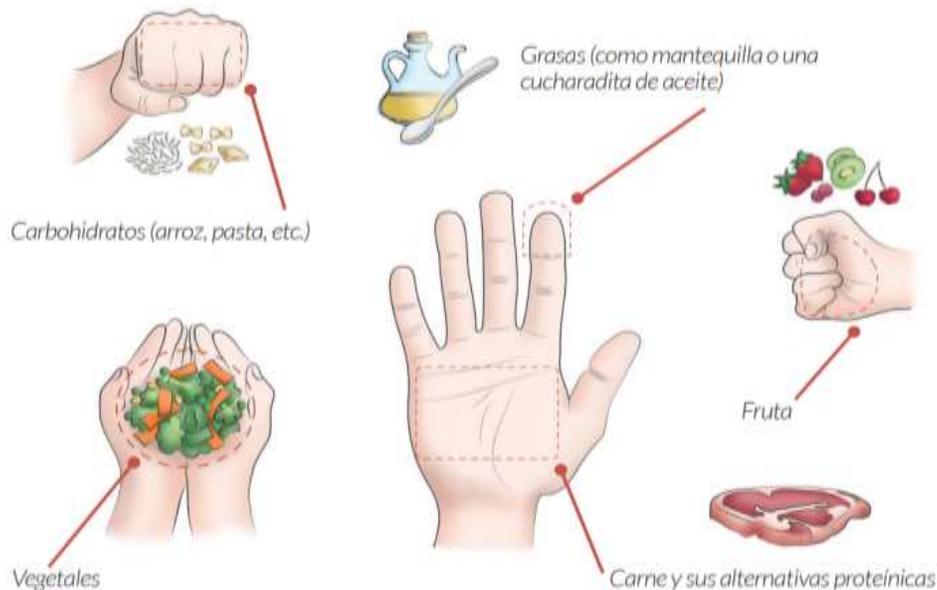


Diapositiva 5: La planificación de un menú semanal es una clave para la organización y permite visualizar que tan saludable será el consumo de los alimentos en la familia durante la semana. Esta planificación debe tener en cuenta las necesidades familiares y las existencias de alimentos disponibles, (Ministerio de agricultura, 2014). Al finalizar la capacitación se hará entrega del material educativo “Menú semanal” el cual es una estrategia para que en todos los hogares de familia se aproveche al máximo las compras de alimentos y se disminuya el desperdicio de alimentos

Diapositiva 6: Al momento de cocinar debe tenerse en cuenta las raciones y cantidades a preparar, para lo cual puede hacerse uso de técnicas para la medición caseras como, por ejemplo, tener en cuenta el tamaño de las manos de cada uno de los que van a consumir los alimentos, tenga en cuenta la imagen 2. Lo anterior debido a que el tamaño de una ración es una cuestión subjetiva, pues depende de

las características de cada persona, como por ejemplo edad, estado de salud y nivel de actividad física. Sin embargo, puede ser de gran ayuda para cocinar una ración apropiada a tus necesidades. (Ministerio de agricultura, 2014)

Imagen 2. Ajuste de raciones a preparar



o Porción de carbohidratos como el arroz, pastas y frutas entre otros equivale al tamaño del puño cerrado

o Porción de productos cárnicos equivale a tamaño de la palma de la mano

o Porción de aceites equivale a la punta del dedo índice

o Porción de verduras/ensaladas equivale a la cantidad que sostengan las dos manos abiertas y juntas.

Diapositiva 7: El ICBF ha diseñado una serie de formatos y procesos que se deben llevar a cabo en cada uno de sus servicios de atención con el fin de establecer de manera organizada las cantidades, aportes nutricionales y procesos necesarios para el adecuado servicio a los beneficiarios, con el fin de prevenir desperdicios de



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



alimentos en las diferentes modalidades de atención a la primera infancia., dentro de los cuales se incluye:

Ciclo de menús: Conjunto de menús diarios, derivados de una minuta patrón, que se establece para un número determinado de días y que se repite a lo largo de un periodo.

Minuta patrón: Patrón de alimentos a tener en cuenta según el grupo de alimentos, medida, cantidad y frecuencia para consumir en uno o varios tiempos de comida, que se ajusta a los requerimientos calóricos y de nutrientes de una población determinada de acuerdo con el ciclo vital en que se encuentre.

Estandarización de recetas: Permite a los manipuladores de alimentos, la preparación de recetas, garantizando la homogeneidad del producto final, minimizando el riesgo de desperdicio y facilitando que los usuarios del servicio reciban las cantidades indicadas por alimento.

Lista de intercambios: Son agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las listas, poseen aproximadamente el mismo valor de energía, carbohidratos, proteínas y grasas; por lo tanto, un alimento se puede reemplazar por otros dentro de la misma lista.

Análisis nutricional: Permite cuantificar el aporte nutricional calculado de la alimentación

Lista de mercado: Permite al coordinador del servicio de alimentos calcular la cantidad de alimentos que se requieren adquirir en el mercado, de forma semanal, para optimizar el proceso de compra de alimentos y es una herramienta fundamental para desarrollar la propuesta de compras locales.

Diapositiva 8: Para realizar una lista de compra es útil tomar los alimentos según los diferentes grupos con el fin de ahorrar tiempo al buscar los productos en la tienda
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
2. Frutas y verduras
3. Leches y productos lácteos
4. Carnes, huevos y leguminosas secas
5. Grasas
6. Azúcares

Otra opción para organizar la lista de compra es según su lugar de almacenamiento: despensa o nevera, para esto debe tenerse en cuenta mantener la cadena de frío,



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

es decir que el orden de compra se inicia por los alimentos no perecederos, seguido por los frescos, refrigerados y, finalmente, congelados. Evita ubicar los productos cárnicos crudos sobre otros productos. (Ministerio de agricultura, 2014)

Diapositiva 9: Existen muchos estudios que indican que ir de compra con el estómago vacío impulsa a comprar productos innecesarios, por lo tanto, procure ir de compras después de algún tipo de comida. Así mismo, para más economía compre productos en oferta por paquetes de varias unidades y siga una secuencia en la compra para no romper la cadena de frío, dejando para el final aquellos productos que precisen refrigeración. □ **Diapositiva 10:** Para un servicio de alimentación o en los hogares de familia lo más recomendable es seguir la técnica de almacenamiento Primero En Entrar, Primero En Salir (PEPS), lo cual asegura la regla básica de rotación de productos, protege la frescura y calidad de los alimentos. Los primeros alimentos recibidos (Entradas) deben ser los primeros en ser utilizados (Salidas), así minimiza sus desperdicios y desechos.

Diapositiva 11 y 12: Al momento de comprar los alimentos es útil conocer aquellos productos que se encuentran en cosecha en el mes para disminuir costos en la compra y tener productos de calidad.

Imagen 3. Frutas en temporada de cosecha según los meses del año

PRODUCTO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
AGUACATE <i>(Persea americana Mill.)</i>												
BANANO CRIOLLO <i>(Musa balbisiana Colla.)</i>												
BREVA <i>(Pison caribae L.)</i>												
COCO <i>(Cocos nucifera L.)</i>												
CURUBA <i>(Passiflora mollissima (Kunth) L. H. Bailey)</i>												
DURAZNO <i>(Prunus persica (L.) Batsch.)</i>												
FEIJOA <i>(Feia edulis (L.) Berg) Burret.)</i>												
FRESA <i>(Fragaria vesca L.)</i>												
GRANADILLA <i>(Passiflora ligularis Jacq.)</i>												
GUANABANA <i>(Annona muricata L.)</i>												
GUAYABA <i>(Psidium guajava L.)</i>												
LIMÓN <i>(Citrus limon (L.) Burtt.)</i>												
LIMÓN TAHITI <i>(Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle.)</i>												
LULO <i>(Solanum quitoense Lam.)</i>												
MANDARINA <i>(Citrus reticulata Blanco.)</i>												
MANGO COMÚN <i>(Mangifera indica L.)</i>												
MANZANA NACIONAL <i>(Malus malus L.)</i>												
MANZANA ROJA (IMPORTADA) <i>(Malus malus L.)</i>												
MARACUYA <i>(Passiflora edulis Sims.)</i>												
MELÓN <i>(Cucumis melo L.)</i>												
MORA <i>(Rubus glaucus Benth.)</i>												

OFERTA ALTA
OFERTA MEDIA
OFERTA BAJA

Imagen 4. Verduras en temporada de cosecha según los meses del año

PRODUCTO		ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
HORTALIZAS Y PLATANOS	ACELGA <i>Beta vulgaris L.</i>												
	AHUYAMA <i>Cucurbita maxima Duchingey</i>												
	AJI <i>Capsicum frutescens L.</i>												
	AJO <i>Allium sativum L.</i>												
	ALCACHOFA <i>Cynara scolymus L.</i>												
	APIO <i>Apio graveolens L.</i>												
	ARVEJA VERDE <i>Pisum sativum L.</i>												
	BERENJENA <i>Solanum melongena L.</i>												
	BROCOLI <i>Brassica oleracea L.</i>												
	CALABAZA <i>Cucurbita pepo L.</i>												
	CALABACIN <i>Cucurbita pepo L.</i>												
	CEBOLLA BULBO <i>Allium cepa L.</i>												
	CEBOLLA OCAÑERA <i>Allium cepa L.</i>												
	CEBOLLA LARGA <i>Allium fistulosum L.</i>												
	CILANTRO <i>Coriandrum sativum L.</i>												
	COLIFLOR <i>Brassica oleracea L.</i>												
	ESPINACA <i>Spinacia oleracea L.</i>												
	FRÍJOL VERDE <i>Phaseolus vulgaris L.</i>												
	HABA <i>Vicia faba L.</i>												
	HABICHUELA <i>Phaseolus vulgaris L.</i>												
	LECHUGA <i>Lactuca sativa L.</i>												
	MAZORCA <i>Zea mays L.</i>												
	PEPINO COHOMBRO <i>Cucumis sativus L.</i>												
	PEPINO COMÚN <i>Cucumis edulis (Jacq.) Sw.</i>												
	PIMENTÓN <i>Capsicum annuum L.</i>												
	RABANO <i>Raphanus sativus L.</i>												
REMOLACHA <i>Beta vulgaris L.</i>													
REPOLLO <i>Brassica oleracea L.</i>													
TOMATE <i>Solanum esculentum Dumal.</i>													
ZANAHORIA <i>Daucus carota L.</i>													
TUBERCULOS	PLATANO <i>Musa sapientum Colla.</i>												
	ARRACACHA <i>Crematoclema nambourkuta Hieronimy</i>												
	PAPA <i>Solanum tuberosum L.</i>												
	PAPA CRIOLLA <i>Solanum phureja (Jacq. & Polakowsk)</i>												
	YUCA <i>Manihot esculenta Krantz</i>												



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Diapositiva 13: Al momento de comprar y almacenar los alimentos es importante diferencia entre alimento perecedero y no perecedero.

El alimento perecedero es aquel que, en razón de su composición, características fisicoquímicas y biológicas, pueda experimentar alteración de diversa naturaleza en un tiempo determinado y que, por lo tanto, exige condiciones especiales de proceso, conservación, almacenamiento, transporte y expendio. Ejemplo: productos cárnicos o lácteos. El Alimento no perecedero hace referencia aquellos alimentos que pueden permanecer largos periodos de tiempo en la despensa y no se descomponen a no ser que se haga un mal manejo de los mismos. (ICBF, 2018)

Diapositiva 15: Aprovechar las sobras de alimentos que quedan en el hogar es una técnica útil para el aprovechamiento de los alimentos. Por ello al finalizar la capacitación se hará entrega de un recetario diseñado especialmente para elaborar preparaciones sencillas y deliciosas.

Diapositiva 16: A continuación, se darán una serie de tips para la conservación de alimentos

Diapositiva 17: Cada alimento según sus características fisicoquímicas y etapas de maduración pertenecen a un tipo de almacenamiento específico:

Almacenamiento en congelación: Incluye a aquellos alimentos o preparaciones que no piensan consumir en un momento cercano y por lo tanto se deben mantener en temperaturas de -18°C para que se detenga el proceso de maduración o descomposición. Ejemplo: Carne, pollo, pescado, alimentos ya preparados para consumir en un par de días. Mencione que estos alimentos deben descongelarse de la siguiente manera: Del congelador al refrigerador y del refrigerador a temperaturas ambiente, de esta manera se garantiza que se mantendrá la integridad, apariencia, sabor y color del alimento. Se debe mantener el congelador limpio y libre de hielo y escarcha. Los alimentos se colocan manteniendo cierta distancia entre ellos para permitir la circulación de aire. Las carnes se deben sacar de su empaque inicial y congelarse deshuesadas, libres de grasa visible preferiblemente dividida en porciones.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



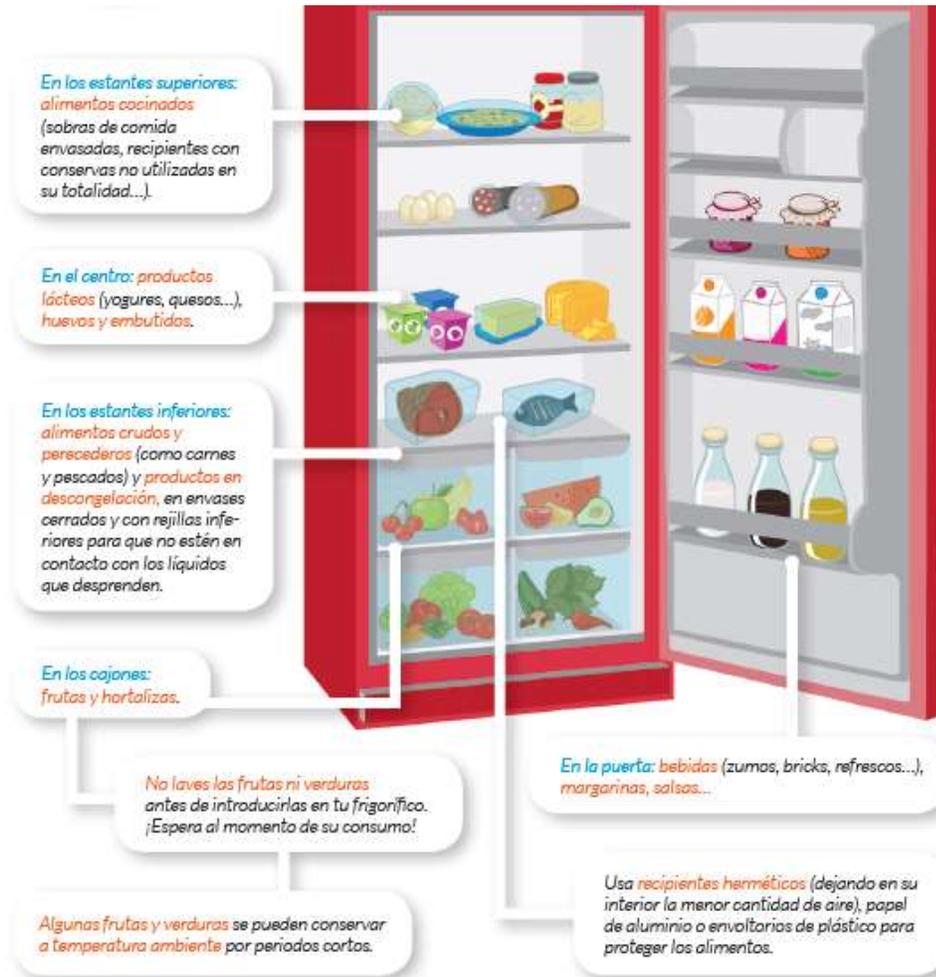
Almacenamiento en refrigeración: Incluye alimentos o preparaciones que se piensan consumir pronto o se buscan proteger y por lo tanto deben mantenerse a temperaturas entre 0 y 4°C de manera que se detenga el proceso de descomposición o altera la conservación del mismo. Ejemplo, Productos lácteos (Leche, yogurt o quesos), frutas y verduras que ya están maduras y/o que se desea enlentecer su proceso de maduración, entre otros. No se recomienda guardar alimentos calientes en la nevera, primero se deben dejar enfriar. Los alimentos cocidos se deben mantener separados de los crudos haciendo uso de envases adecuados. (Ministerio de agricultura, 2014)



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

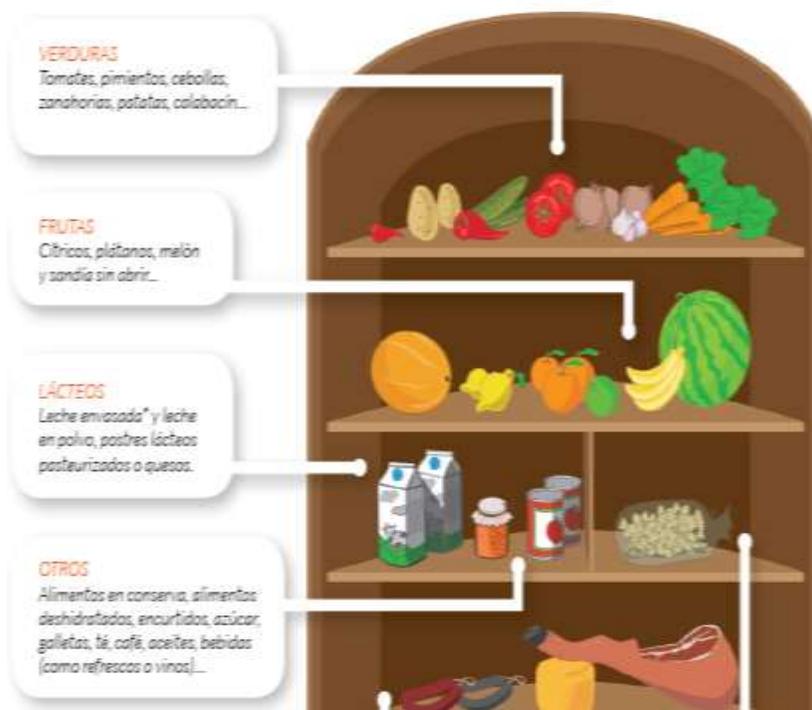
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

Imagen 5. Técnicas de almacenamiento de los alimentos en una nevera



Almacenamiento en seco: Alimentos que no son afectados por la temperatura ambiente y que por sus características se preservan fácil cuando están protegidos de la luz solar directa y de lugares húmedos. Ejemplo paquetes de arroz, lentejas, leche en polvo, aceite, entre otros.

Imagen 6. Técnicas de almacenamiento de los alimentos en la despensa



Diapositiva 18, 19 y 20: A continuación, se socializará como realizar la conservación de frutas. Para evitar la aparición de moho en las fresas y frutos rojos debe limpiarse cada fruto con una mezcla de una parte de vinagre por tres de agua y enjuaga con agua limpia para eliminar el sabor, no olvide secar cada fruto muy bien y refrigerarlos. Para que los bananos no maduren antes de tiempo manténgalos unidos al tallo y envuelva esta parte de la fruta con plástico ya que es allí donde se produce la mayor cantidad de gas etileno responsable de su maduración, manténgalos alejados del resto de las frutas. El aguacate aún verde se debe guardar en la despensa, pero si ya se encuentra maduro puede almacenarse en el

refrigerador, uno de los inconvenientes de esta fruta es que una vez abierta se oxida, por ello para evitar esto no retire la semilla ni la cáscara y envuelva el restante con plástico para cocina sin dejar aire en su interior y déjalo en el refrigerador. (Ministerio De Agricultura, 2014)

Diapositiva 21: Para conservar el pepino durante más tiempo es recomendable envolverlo con servilletas o toallas de papel húmedas y llevarlos al refrigerador. Las verduras de hoja verde se guardan en bolsas de plástico o envueltas en papel de vinipel y se almacenan en el refrigerador, asegúrese que no quede agua entre las hojas, pues en caso contrario terminarán pudriéndose. (Ministerio de agricultura, 2014)

Diapositiva 22: A continuación, se darán una serie de tips para contribuir a la preservación del medio ambiente.

Diapositiva 23: Mediante el reciclaje se elaboran nuevos productos a partir de aquellos elementos que ya no son de utilidad pero que tienen valor por su composición, permitiendo ahorrar energía y recursos naturales (agua, metales, minerales, tierra y plantas). Aprender a separar los residuos de tu hogar es muy fácil y es muy importante para el medio ambiente.

Imagen 7. Clasificación de residuos sólidos según su composición.

AZUL PLASTICO Y VIDRIO RECICLABLES	GRIS CARTON Y PAPEL RECICLABLES	VERDE ORDINARIO NO RECICLABLE
Bolsas y recipientes plásticos en general. Envases de vidrio, frascos y botellas.	Papel de oficina, cartón, caja plegadiza, papel periódico, otros materiales en celulosa.	Icopor (polietileno), envolturas de mecato, toallas de mano, barrido de pisos, papel lija, madera, residuos de alimentos (en los casos en los que no se aprovechen los residuos orgánicos).



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Diapositiva 25: El compostaje es un proceso de transformación de la materia orgánica en abono natural. Es posible obtener el máximo provecho de los residuos orgánicos generados en el hogar elaborando un propio compost para utilizarlo como abono para el jardín o para las macetas. Pasos para compostar:

1. Busca un lugar a la sombra cerca de una fuente de agua (es ideal bajo un árbol de hoja caduca por proporcionar sombra en verano y mejor temperatura en invierno). Evita la exposición a corrientes de aire.
2. Preparar la base de compostaje en un recipiente
3. Introducir los residuos orgánicos de alimentos y jardín (cuanto más triturados mejor), en proporción de 2/1 entre material húmedo y material seco.
4. Cada vez que se introduzca material nuevo, mezclar con el material más antiguo y cubrir con material antiguo y hojas. Remover frecuentemente para mantener una correcta aireación.
5. Mantener el grado de humedad sin llegar a empapar el compost, añadiendo agua cuando sea necesario
6. Transcurridos el mes el compost estará listo para ser utilizado. (Ministerio De Agricultura, 2014)

Diapositiva 26: Antes de continuar con la entrega del material educativo (Recetario, menú semanal en infografía) se agradece a la población por la atención prestada hasta el momento y se le da lugar para que manifiesten sus opiniones, comentarios o preguntas respecto a los temas abordados.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



B. MENÚ SEMANAL

A continuación, se hace proyección del menú semanal (Ver anexo 2)

Para la socialización del menú semanal debe mencionarse que este se encuentra constituido por un calendario semanal y una lista de compras, los cuales idealmente deben planearse y diligenciarse de manera completa días antes de su ejecución.

Las nutricionistas dietistas en formación deberán ir construyendo de manera dinámica entre ellos un ejemplo de menú para el día lunes, el cual deberá irse escribiendo en la plantilla del material educativo y debe ser el siguiente:

- **Desayuno:** Arepa asada, huevos revueltos y agua de panela en leche
- **Media mañana:** Sorbete de banano con Bienestarina y galletas.
- **Almuerzo:** Arroz blanco, lentejas guisadas, carne a la plancha, ensalada fresca (Tomate, pepino, lechuga y zanahoria) y jugo de mango.
- **Media tarde:** Tostadas con mermelada y fruta picada.
- **Cena:** Arepas de arroz o arepas de trigo con chocolate. (Las arepas de arroz son una preparación que se encontrara en el recetario elaborado (Ver anexo 4).

A continuación, ya con el ejemplo del día lunes elaborado, las madres comunitarias elaborarán de manera participativa un menú para el día martes, el cual también ira escribiéndose en la plantilla del material educativo y será aprobado y aconsejado por las nutricionistas dietistas en formación. Al finalizar deberá diligenciarse la lista de compras con los alimentos necesarios para preparar los menús diseñados del día lunes y martes.

C. RECETARIO

Para finalizar la capacitación se hará proyección del recetario, el cual consta de 10 preparaciones realizadas con las sobras de alimentos más cotidianos dentro de los hogares de familia. Se leerá y explicará ante las madres comunitarias cada una de las preparaciones.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE DESPERDICIOS DE ALIMENTOS

EN COLOMBIA SE PIERDEN 9,76 TONELADAS DE COMIDA AL AÑO. LAS MAYORES PERDIDAS SE REGISTRAN EN LAS FRUTAS Y VERDURAS CON UN 62%

- ALMACENA ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS
- APROVECHA LOS ALIMENTOS PARA OTRA COMIDA
- CALCULA CORRECTAMENTE LAS CANTIDADES
- PLANIFICA UN MENÚ SEMANAL
- COLOCAR ALIMENTOS SEPARADAMENTE Y LEJOS UNO DEL OTRO
- HAZ UNA LISTA DE LA COMPRA CON LOS PRODUCTOS NECESARIOS
- REFERENCIA ENTRE LA FECHA DE CADUCIDAD Y LA DE CONSUMO INDEPENDIENTE
- CONGELA CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS

COME LO QUE COMPRAS COMPRA LO QUE NECESITAS

RECETARIO

MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno

LISTA DE COMPRAS

Escritorio para hacer la lista de compras para la semana.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

- ✓ En la elaboración del informe se puede concluir que se determinaron los indicadores antropométricos relacionados con el estado nutricional de los niños menores de 5 años beneficiarios a los HCB Tradicionales del Centro Zonal 3, identificando indicadores que permiten la medición de las dimensiones físicas del cuerpo humano en diferentes edades, en las que se evidencio un estado de riesgo de sobrepeso y riesgo de desnutrición aguda mayor en los niños que en las niñas de dicha modalidad, este indicador antropométrico puede estar influenciado por la nutrición o la salud de la población intervenida.
- ✓ El análisis general indica que los beneficiarios mayores de 2 años se encuentran en riesgo de sufrir desnutrición aguda, de igual forma se halló riesgo de sobrepeso y obesidad en menores de 2 años, estos resultados son potencialmente negativos para la salud debido a que se debe seguir fomentando en las familias hábitos y estilos de vida saludable, consumo de frutas y verduras para que las niñas y niños gocen de una buena salud a futuro.
- ✓ Se evidenció que el 75% de niñas y niños beneficiarios de la modalidad HCB Tradicionales de la Asociación Los Olivos del Centro Zonal 3 presentó un adecuado estado nutricional y el 25% se encontró con algún tipo malnutrición.
- ✓ El plan educativo está basado en una estrategia de información, educación y comunicación en Seguridad Alimentaria Nutricional para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable diseñado por la dirección de nutrición del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, la estrategia se denomina formando a formadores.
- ✓ El indicador PA-162 mide el número de agentes educativos capacitados por quinquenio.
- ✓ Teniendo en cuenta el desperdicio de alimentos en Colombia, se elaboró un recetario con el fin de prevenir el desperdicio de alimentos en los servicios de atención a la primera infancia del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFÍA

1. ICBF. (2020). Manual operativo Modalidad Comunitaria para la atención a la primera infancia.
2. ICBF. (2018). Guía técnica y operativa del sistema de seguimiento nutricional.
3. ASIS. (2016). Instituto Departamental de Salud de Norte de Santander. (2016) Análisis de Situación de Salud con el Modelo de Determinantes Sociales
4. DANE. (2019). Departamento administrativo nacional de estadística (2019). Población de habitantes en Colombia según el DANE
5. Alimentación y Nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF.
6. ICBF. (s.f.). Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
7. ICBF (2020). Guía técnica para la Metrología de los procesos misionales v5. ICBF
8. ENSIN. (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Operación estadística de referencia nacional en torno a la situación nutricional
9. OMS. (2020). Organización mundial de la salud, obesidad y sobrepeso.
10. WINSISVAN. (2012). Instituto Departamental de Salud de Norte de Santander. (2013). Diagnóstico Nutricional del Sistema de Vigilancia Nutricional (WINSISVAN).
11. Cujilema, J. J. (2018). *Pérdidas, desperdicios y hambre, Universidad del Rosario Escuela de Ciencias Humanas*. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/18284/CujilemaCujilema-JanethJacqueline-1-2018.pdf?sequence=1>
11. Daza, E. E. (2019). *LEY 1990 del 2019. Política para prevenir la pérdida y el desperdicio de alimentos*. Bogotá: Ministerio del interior.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



12. Encuesta Nacional de Situación Nutricional.

(2015).

13. FAO. (2014). *LAS PÉRDIDAS Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS*. Roma:Comité de Seguridad Alimentaria Mundial.

14. FAO. (2019). *Pérdidas y el desperdicio de alimentos*, Plan de desarrollo *Pacto por Colombia pacto por la Equidad 2018 – 2022 en la Alianza por la seguridad alimentaria y la nutrición: ciudadanos con mentes y cuerpos sanos para contrarrestar la perdida de alimentos* (Ley 1990 del 2019)

15. ICBF. (2018). *(ICBF, Guía técnica del componente de Alimentación y Nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF.*

17. ICBF. (2020). *LINEAMIENTO TÉCNICO PARA LA ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA.*

18. ICBF. (2020). *Memorando Indicados PA 162 2020*. Obtenido de Orientaciones Indicador PA-162 vigencia 2020 en el marco de la Estrategia Información, Educación y Comunicación (IEC) Dirección de Nutrición: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Memorando%20Indicador%20PA%20-162%202020.pdf



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750