



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**MEJORAMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL MEDIANTE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD Y ATENCIÓN Y TRATAMIENTO NUTRICIONAL, A TRAVÉS DE LA PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN FOMENTANDO HáBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P.**

**PRESENTADO POR:**

Johana Vásquez Guarnizo

CC. 1094279107

Nutricionista dietista en formación, X semestre

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE SALUD**

**PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**SAN JOSÉ DE CÚCUTA**

**2020-1**



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!*



**MEJORAMIENTO DEL ESTADO NUTRICIONAL MEDIANTE ACCIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD Y ATENCIÓN Y TRATAMIENTO NUTRICIONAL, A TRAVÉS DE LA PLANEACIÓN Y EJECUCIÓN DE ESTRATEGIAS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN FOMENTANDO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES A LOS COLABORADORES DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P.**

**PRESENTADO POR:**

Johana Vásquez Guarnizo

CC. 1094279107

Nutricionista dietista en formación, X semestre

**PRESENTADO A:**

ND. MSP. Susana Jaimes Moncada

Docente supervisor

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE SALUD**

**PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**SAN JOSÉ DE CÚCUTA**

**2020-1**



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!*



## INTRODUCCIÓN

La Universidad de Pamplona ha creado convenios con diversos sectores sociales, económicos, profesionales e instituciones del sector público y privado, como nacional e internacional, con el objetivo de establecer el intercambio de conocimientos, saberes y prácticas, facilitando los vínculos universidad – empresa, con el fin de obtener beneficios recíprocos para la región y el país. Así mismo el programa de Nutrición y Dietética se ha encargado de gestionar escenarios de prácticas como empresas e institutos que permitan desarrollar las competencias para la formación personal y profesional de los estudiantes

Una de las practicas que se deben desarrollar en el programa de Nutrición y dietética corresponde a las prácticas Campos de Acción Profesional CAP de X semestre, las cuales están orientadas a realizar diferentes competencias en el área de nutrición pública como lo son: área comunitaria, área educativa, área administrativa, área académica y área investigativa, en cada una se despliegan las habilidades y actividades que se articulan bajo un mismo objetivo. Uno de los convenios interinstitucionales el cual esta articulado con el programa, es la Empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P., en este escenario se llevaron a cabo las actividades de las prácticas Campos de Acción Profesional bajo el programa de estilos de vida saludable del componente de Alimentación y Nutrición que se encuentran inmersos dentro del centro de negocios de bienestar organizacional de dicha empresa.

Siendo así, durante el primer periodo académico del año 2020 se desarrollaron en el área comunitaria actividades como: tamizaje nutricional, caracterización sociodemográfica, valoración nutricional e intervención nutrición individualizada a los colaboradores de la empresa, además de diseñó el manual de funciones de los profesionales del área de la salud que estarán inmersos en el proyecto institucional.

En el área educativa se lograron realizar las actividades planificadas a través de infografías, videos educativos y capacitaciones relacionadas con temas en alimentación y nutrición y medidas preventivas para el contagio del COVID-19.

En apoyo al área administrativa a través del fondo de empleados de la empresa (FOEMPACK) se ejecutaron capacitaciones en temas relacionados con manipulación de alimentos a las operarias del servicio de alimentación.

Respecto al área investigativa se adelantaron procesos para la terminación del proyecto de investigación, los cuales consistieron en la reunión efectuada con la epidemióloga para el cruce de variables de los resultados y el ajuste al artículo científico.



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!*



Teniendo en cuenta los aspectos mencionados anteriormente, este documento reúne toda la información de las actividades realizadas en cada área de trabajo durante el primer periodo del año 2020 en las prácticas de campos de acción profesional, además se adjuntan los anexos como soporte del cumplimiento a las habilidades y competencias que hacen parte de la formación integral del estudiante de Nutrición y dietética.



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!*



## OBJETIVO GENERAL

Contribuir al mejoramiento del estado nutricional mediante acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y atención y tratamiento nutricional, a través de la planeación y ejecución de estrategias de alimentación y nutrición fomentando hábitos y estilos de vida saludables a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer un cronograma de actividades, para el desarrollo de campañas divulgativas enfocadas en la celebración de fechas especiales del área de la salud.
- Diseñar y ejecutar estrategias lúdicas recreativas innovadoras de educación en alimentación y nutrición, que permitan mejorar la calidad de vida de los colaboradores empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.
- Determinar el estado nutricional de los colaboradores pertenecientes a la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P., mediante la toma de medidas antropométricas.
- Caracterizar a los colaboradores pertenecientes la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P., que se encuentran con malnutrición por exceso según el tamizaje nutricional.
- Realizar una valoración nutricional que permita determinar los requerimientos nutricionales que necesita cada colaborador que presenta una malnutrición por exceso.
- Implementar una intervención nutricional individualizada a los colaboradores que se encuentran en malnutrición por exceso, con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades relacionadas con alimentación.
- Identificación, ejecución y evaluación de capacitaciones al personal manipulador de alimentos del Servicio de Alimentos del FOEMPAKC.
- Aportar en el proyecto de investigación temas de interés en él, para la finalización del mismo y proceder a su publicación.
- Evidenciar las habilidades adquiridas en el desarrollo de las prácticas de campos de acción profesional mediante la sustentación de los avances y clausura del escenario de prácticas y el diligenciamiento de formatos que argumenten el cumplimiento de las competencias planificadas.



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!*



# ÁREA COMUNITARIA



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!*



## **INFORME DE AVANCE DE TAMIZAJE NUTRICIONAL COLABORADORES DEL CENTRO DE NEGOCIOS DE DISTRIBUCIÓN Y BOMBEO 2020-I**

### **INTRODUCCIÓN**

El estado nutricional es, primariamente, el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, el resultado de una gran cantidad de determinantes en un espacio dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. Estos factores pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos (OMS, 1992) (Dehollaín, 2019).

La antropometría ha sido ampliamente utilizada como indicador resumen de las condiciones relacionadas con la salud y la nutrición, pero cuando se dispone de una sola evaluación antropométrica, los resultados deben considerarse orientativos para la intervención (Figuerola, 2019). La importancia de las mediciones de la talla y el peso, como medidas de la dimensión corporal de un individuo, son de gran importancia porque reflejan su composición corporal. Es decir que cuando se miden las dimensiones corporales por antropometría, con dos parámetros básicos como peso y la talla, éstas reflejan la composición corporal de manera global (Universidad de la Salle, 2010).

De acuerdo a la problemática encontrada en los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P., se buscan estrategias como el tamizaje nutricional e intervenciones a nivel individual y colectivo para generar cambios positivos en el estado nutricional.



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!*



### MARCO LEGAL

**Constitución Política de Colombia de 1991**, Establece en el Artículos 43, 44, 46. Son derechos fundamentales de los niños, niñas, adolescentes hombres, mujeres y adulto mayor: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada. Es deber del Estado adoptar políticas o medidas que faciliten el acceso a los alimentos y a los medios para obtenerlos y promuevan su aprovechamiento.

**Ley 1355 de 2009 "Ley de Obesidad – Reglamentación de la CISAN"**, por medio de la cual se define la Obesidad y las Enfermedades Crónicas no Transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Artículo 2. Ámbito de aplicación. Las determinaciones establecidas en esta ley serán aplicables a las entidades y organizaciones del estado a nivel nacional y territorial responsables de promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y distribución de alimentos; así como las entidades encargadas de la prestación y la garantía de los servicios de salud y los sectores de transporte, planeamiento y seguridad vial. Serán beneficiarios de esta ley la población colombiana, en especial los grupos vulnerables.

**Resolución 2465 de 2016**, por la cual se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos de 18 a 64 años de edad, gestantes adultas y se dictan otras disposiciones.



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!*



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Determinar el estado nutricional de los colaboradores a través de la clasificación antropométrica, de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P., con el fin de establecer estrategias de intervención alimentaria y nutricional a nivel individual.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el estado nutricional de los colaboradores mediante la clasificación antropométrica con base a los puntos de corte del indicador índice de masa corporal.
- Establecer intervenciones individualizadas a los colaboradores que presentan malnutrición por exceso.
- Evaluar trimestralmente el estado nutricional de los colaboradores intervenidos.



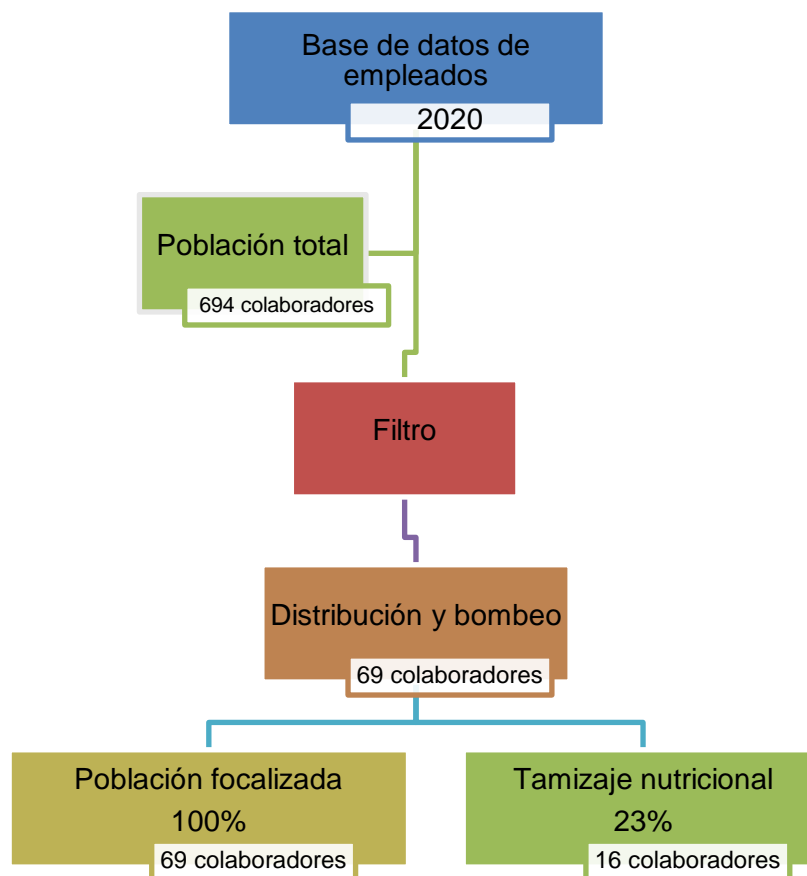
SC-CER96940



*"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

### METODOLOGÍA



**POBLACIÓN OBJETO:** colaboradores del centro de negocios de distribución y bombeo de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. durante el primer periodo del 2020.

**POBLACION EXCLUIDA:** Son todas aquellas personas que por alguna razón (Incapacidad, licencia, embarazo, vacaciones y desacuerdos) no participa del tamizaje nutricional.



## MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### Medidas antropométricas:

Los datos antropométricos se obtuvieron a partir de la toma de las medidas antropométricas: peso (bascula digital), talla (tallimetro) y circunferencia abdominal (flexómetro).

Para realizar la clasificación del estado nutricional de los adultos (18 y 64 años de edad) se establece el Índice de Masa Corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura (para clasificar la obesidad abdominal y el riesgo de enfermedades cardiovasculares) teniendo en cuenta los puntos de corte establecidos en la Resolución 2465 del 2016. Así mismo para la clasificación del IMC en adultos mayores de 65 años se basa en los puntos de corte propuestos por la Organización Panamericana de la Salud, a través de la guía clínica para la atención primaria a las personas adultas mayores.

### Puntos de corte a utilizar para la clasificación antropométrica del estado nutricional en adultos de 18 a 64 años de edad según indicadores antropométricos.

**Índice de masa corporal (IMC).** Es un indicador que relaciona el peso con la talla del individuo, mediante el cual se identifica en este grupo poblacional el déficit, la normalidad y el exceso de peso. Su resultado varía en función de algunos parámetros como son la masa muscular, estructura ósea y el sexo. Además, el sobrepeso y obesidad se han identificado como condiciones que aumentan sustantivamente el riesgo de morbilidad por hipertensión arterial, problemas respiratorios, apnea del sueño y cánceres.

**Tabla N°1.** Clasificación antropométrica del estado nutricional en adultos de 18 a 64 años de edad según indicadores antropométricos.

CLASIFICACIÓN IMC (KG/M <sup>2</sup> )	
<b>Delgadez</b>	<b>&lt;18,5</b>
<b>Normal</b>	<b>18,5 a &lt;25</b>
<b>Sobrepeso</b>	<b>≥25 a &lt;30</b>
<b>Obesidad grado I</b>	<b>30 a 34,9</b>
<b>Obesidad grado II</b>	<b>35 a 39,9</b>
<b>Obesidad grado III</b>	<b>≥40</b>

**Fuente:** Serie de Informes Técnicos 894. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2000





**Tabla N°2.** Índice de masa corporal normal según lo establecido por la Organización Panamericana de la Salud, a través de la guía clínica para la atención primaria a las personas adultas mayor.

**Clasificación IMC (kg/m<sup>2</sup>)**

<b>Delgadez</b>	<b>&lt;23</b>
<b>Normal</b>	<b>&gt;23 a &lt;28</b>
<b>Sobrepeso</b>	<b>≥28 a 32</b>
<b>Obesidad</b>	<b>≥32</b>

*Fuente:* Organización Panamericana de la Salud (OPS), *Guía clínica para la atención primaria a las personas adultas Mayores. Módulo 5. Valoración Nutricional del Adulto Mayor. Washington, DC 2002.*

**Tabla N°3.** Clasificación antropométrica del estado nutricional en las gestantes según Índice de Masa Corporal – IMC por semanas de gestación según de Atalah

<b>SEMANAS DE GESTACIÓN</b>	<b>OBESIDAD PARA LA EDAD GESTACIONAL</b>	<b>SOBREPESO PARA LA EDAD GESTACIONAL</b>	<b>IMC ADECUADO PARA LA EDAD GESTACIONAL</b>	<b>BAJO PESO PARA LA EDAD GESTACIONAL</b>
<b>8 semanas</b>	<b>&gt;30,1</b>	<b>25,1-30,1</b>	<b>20,2 -25</b>	<b>&lt;20,2</b>
<b>12 semanas</b>	<b>&gt;30,3</b>	<b>25,5-30,3</b>	<b>20,5-25,4</b>	<b>&lt;20,5</b>
<b>21 semanas</b>	<b>&gt;31,1</b>	<b>26,5-31,1</b>	<b>21,8-26,4</b>	<b>&lt;21,8</b>
<b>27 semanas</b>	<b>&gt;31,8</b>	<b>27,4-31,8</b>	<b>22,8-27,3</b>	<b>&lt;22,8</b>

*Fuente:* Resolución 2465 del 2016

**Circunferencia de la cintura:** la valoración de la circunferencia de la cintura en adultos es una metodología sencilla y eficaz para determinar la presencia de obesidad abdominal, lo cual se constituye en un factor de riesgo para la aparición de enfermedades como diabetes tipo II, hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, debido a la alta relación que tiene con la acumulación de grasa intra-abdominal.

La medición de la circunferencia de la cintura debe ser tomada de todos los adultos de 18 a 64 años como medida complementaria durante la valoración antropométrica para determinar el riesgo cardiovascular. Independiente de edad y sexo, la combinación de IMC y circunferencia de cintura explican una mayor variación en grasa no abdominal, abdominal, sub- cutánea y visceral que el IMC o la circunferencia de cintura como mediciones separadas no pueden explicar. **(Res. 2465 del 2016)**





**Tabla N°4.** Puntos de corte para clasificar la obesidad abdominal con base en la medición de a circunferencia de cintura en adultos de 18 a 64 años.

CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA (CM)	
SEXO	CIRCUNFERENCIA DE CINTURA
Hombres	≥90
Mujeres	≥80

**Fuente:** Federación Internacional de Diabetes FID. Nueva definición mundial del síndrome metabólico año 2005

**Tabla N°5.** Puntos de corte para clasificar la obesidad abdominal según lo establecido por la Organización Panamericana de la Salud, a través de la guía clínica para la atención primaria a las personas adultas mayor.

CIRCUNFERENCIA DE LA CINTURA (CM)	
SEXO	CIRCUNFERENCIA DE CINTURA
Hombres	≥88
Mujeres	≥102

**Fuente:** Organización Panamericana de la Salud (OPS), Guía clínica para la atención primaria a las personas adultas Mayores. Módulo 5. Valoración Nutricional del Adulto Mayor. Washington, DC 2002.

## TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

### PESO:

1. Colocar la báscula sobre una superficie plana, firme y asegúrese de que esté tarada o en cero (0).
2. Solicitar al usuario que se ponga en pie sobre las plantillas ubicadas en la superficie de la báscula con la mínima cantidad de ropa posible, en posición recta y erguida.
3. Anotar el peso exacto en kilogramos con una aproximación de 50 a 100gr, según la sensibilidad del equipo.
4. Bajar al usuario de la báscula.
5. Revisar la medida anotada y repetir el procedimiento para validarla.
6. Compararla con primera medida, si varían en más de dos veces el valor de la sensibilidad de la báscula, pese por tercera vez.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### TALLA:

1. Se debe tener en cuenta que el tallímetro esté ubicado verticalmente, sobre una superficie plana y contra una pared que no tenga guarda escobas.
2. Usuario en pie (posición vertical).
3. Ubicar al usuario contra la pared posterior del tallímetro, con los pies sobre las plantillas, en posición erguida con los talones juntos y las rodillas rectas.
4. Verifique que la parte de atrás de los talones, las pantorrillas, los glúteos, el tronco, los hombros y espalda toquen la tabla vertical.
5. Solicitar al usuario 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.
6. Una vez la posición del usuario este correcta, leer rápidamente el valor que marca la pieza móvil ubicándose frente a ella y anotarlo con una aproximación de 0.1cm. Retirar la pieza móvil de la cabeza del usuario y la mano del mentón.

### CIRCUNFERENCIA DE CINTURA:

1. El usuario debe estar de frente al evaluador, parado recto con los brazos a los lados y con el dorso descubierto.
2. Trazar una línea imaginaria que parta del orificio de la axila hasta la cresta iliaca y sobre esa línea se identifica el punto medio entre el último arco costal (costilla) y la parte superior de la cresta iliaca (cadera), esta será la ubicación de la cinta.
3. La cinta será ubicada sobre ese punto medio y paralela al piso.
4. La medición se realiza al final de una espiración normal, verificando que la cinta no este ni muy apretada ni muy suelta y se lee el número que aparece en la intersección registrando el dato en centímetros. (Res. 2465 del 2016)



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



## EQUIPOS UTILIZADOS EN EL MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

TOMA DE MEDIDAS ANTROOMETRICAS	
EQUIPO	CARACTERISTICAS
BÁSCULA DE PIE	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Capacidad:</b> 150 kg.</li><li>• <b>Graduación:</b> 0.1 kg.</li><li>• <b>Precisión ideal:</b> 50 gr, máximo 100 gr.</li><li>• <b>Mecanismo:</b> Digital.</li><li>• <b>Marca:</b> KENWELL.</li></ul>
TALLÍMETRO EN ACLÍNICO	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Capacidad:</b> 2 metros.</li><li>• <b>Sensibilidad:</b> 1mm.</li><li>• <b>Marca:</b> KRAMER.</li></ul>
FLEXÓMETRO	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Capacidad:</b> 220 cm.</li><li>• <b>Sensibilidad:</b> 1 mm.</li><li>• <b>Marca:</b></li></ul>





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

**Registro de las medidas antropométricas:** Se llevó a cabo el registro de los datos en el formato MPS-S&ST-F-07-01 sistematizado en el programa Microsoft Excel. Este formato está conformado por:

- **Fecha de nacimiento:** Comprendida por día, mes y año en que nace un individuo.
- **Número de documento de identidad:** Hace referencia al número de identidad correspondiente a cada uno de los colaboradores incluidos en el tamizaje nutricional.
- **Nombres y apellidos:** Se registró el nombre y los apellidos completos de los colaboradores.
- **Sexo:** Hace referencia a una variable epidemiológica que clasifica a las personas según sea hombre o mujer, teniendo en cuenta aspectos genéticos que le den esta característica.
- **Fecha de tamizaje:** Se escribió exactamente el día, mes y año en que se realizó la toma de medidas antropométricas.
- **Edad:** Se expresó como un número entero de años.
- **Peso:** Es una de las variables antropométricas más comunes, expresa la relación entre el consumo energético y el gasto calórico, refleja el crecimiento de los tejidos corporales como un todo, informa sobre el tamaño corporal total, es la medida más sensible de crecimiento, refleja tempranamente las variaciones.
- **Talla:** Hace referencia a una característica biológica básica. Indica el crecimiento lineal, representa el crecimiento esquelético. Es una medida poco sensible de las situaciones de corto plazo.
- **Índice de masa corporal – IMC:** Es un indicador que describe el peso de una persona en relación a su longitud/talla, calculada como  $\text{kg/m}^2$ .
- **Circunferencia de cintura:** Es usada como medida complementaria durante la valoración antropométrica para determinar el riesgo cardiovascular.
- **Antecedentes familiares:** se registran los antecedentes familiares correspondientes a dicho colaborador, donde se incluyen enfermedades crónicas no transmisibles como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II y cáncer.
- **Consumo alcohol:** Hace referencia al hábito de ingerir algún tipo de sustancia con contenido de alcohol.
- **Observación:** Hace referencia a la descripción de hábitos y comorbilidades confirmadas por un profesional de salud que presentan las personas.
- **Cargo:** Hace énfasis al cargo que ocupa cada uno de los colaboradores, donde se clasifican en administrativos y operativos según corresponda.
- **Entidad Prestadora De Servicios - EPS:** indica la EPS a la cual se encuentran afiliados la población objeto.
- **Centro de negocios:** Hace referencia a las dependencias a las que pertenece cada uno de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P.



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





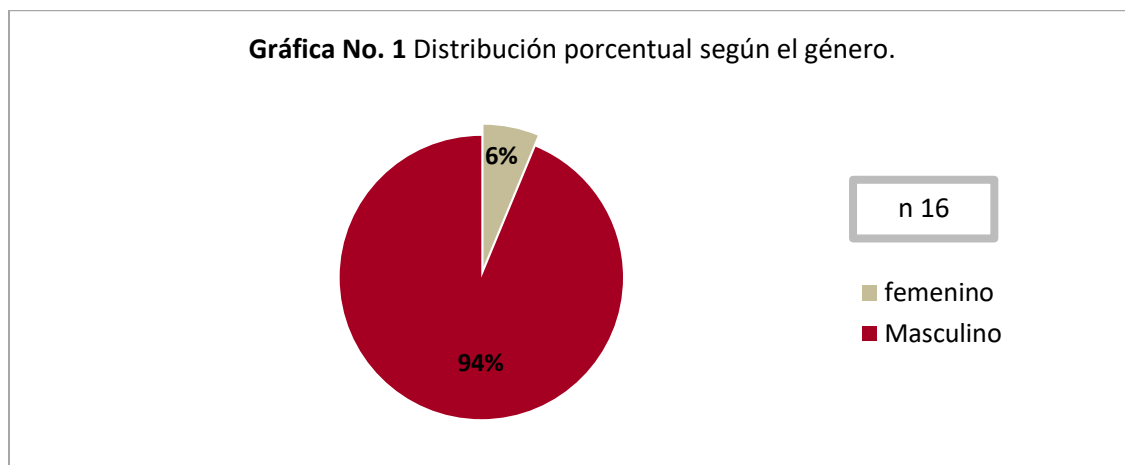
## RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

### VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

**Tabla No.1** Tabla de frecuencia según el género.

GÉNERO	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)
Femenino	1	6
Masculino	15	94
TOTAL	16	100

**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre



**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

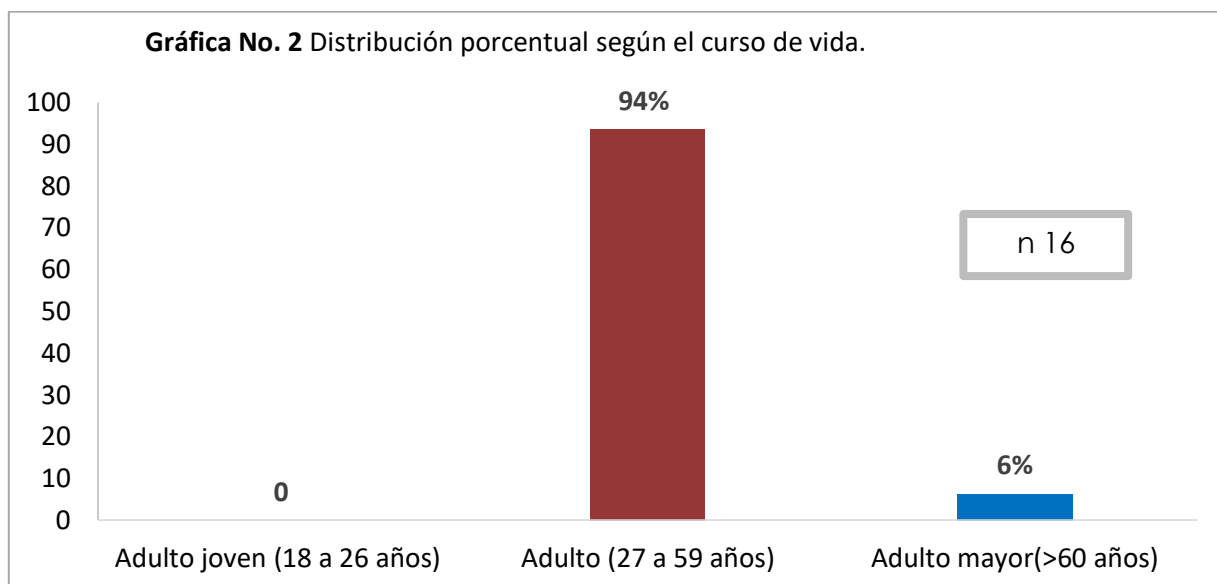
De acuerdo a los resultados se observa prevalencia del género masculino sobre el femenino en los colaboradores del centro de negocios de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P. En donde, por cada mujer hay 15 hombres tamizados nutricionalmente.



**Tabla No.2** Tabla de frecuencia según el curso de vida.

CURSO DE VIDA	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)
Adulto joven (18 a 26 años)	0	0
Adulto (27 a 59 años)	15	94
Adulto mayor(>60 años)	1	6
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.



**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

Los datos obtenidos reflejan que se tamizaron nutricionalmente más adultos en edades comprendidas de 27 a 59 años de edad respecto a adultos mayores de 60 años, 94% y 6% respectivamente. Indicando que por cada adulto mayor de 60 años, hay quince adultos entre 27 a 59 años de edad. Lo anterior atribuido posiblemente a que en el curso de vida de los 27 a 59 años se cuenta con una mayor experiencia laboral por ser la etapa de mejor productividad, características de mayor relevancia para una empresa al momento de seleccionar el personal.

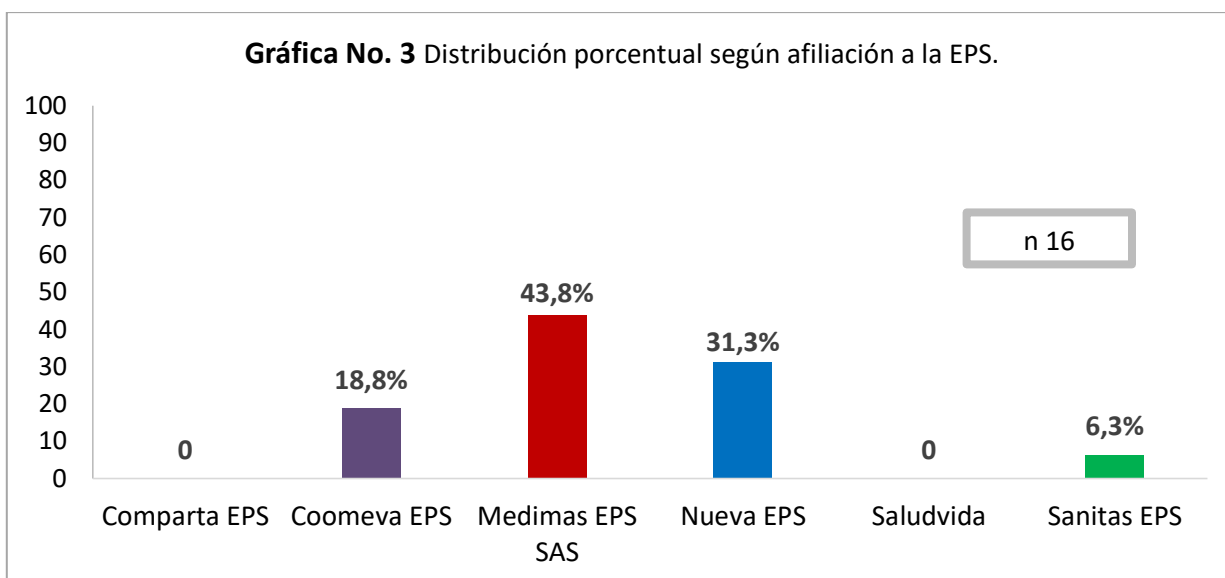




**Tabla No.3** Tabla de frecuencia según afiliación a la EPS.

EPS	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Comparta EPS	0	0
Coomeva EPS	3	18,8
Medimas EPS SAS	7	43,8
Nueva EPS	5	31,3
Saludvida	0	0
Sanitas EPS	1	6,3
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.



**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

De acuerdo con los datos obtenidos se puede evidenciar que la mayoría de los colaboradores (43,8%) pertenecen a la entidad promotora de salud, MEDIMAS EPS S.A.S; Seguido del (31,3%) que se encuentran afiliados a la NUEVA EPS, un 18,8% afiliados a la COOMEVA EPS, 6,3% a la entidad SANITAS EPS y ningún colaborador en las entidades; SALUD VIDA, COMPARTA EPS.



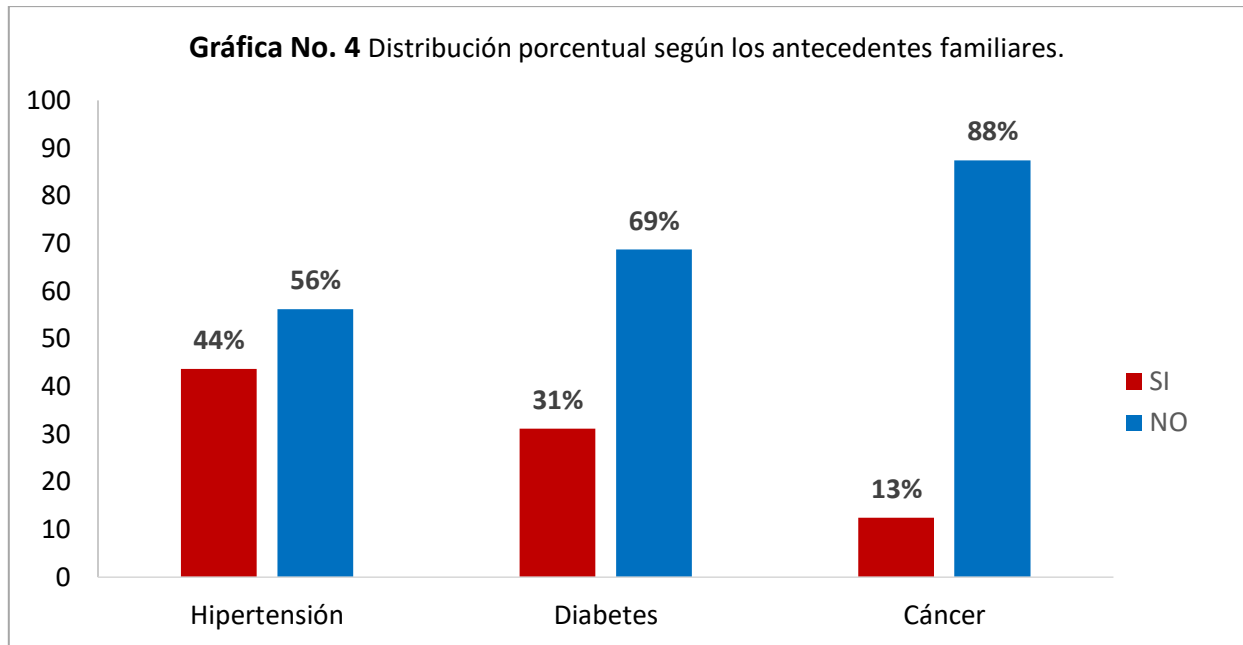


## VARIABLES DE SALUD

**Tabla No.4** Tabla de frecuencia según los antecedentes familiares.

Antecedentes familiares	Frecuencia (n)		Total (n)	Porcentaje (%)		Total (%)
	SI	NO		SI	NO	
<b>Hipertensión</b>	7	9	16	44	56	100
<b>Diabetes</b>	5	11	16	31	69	100
<b>Cáncer</b>	2	14	16	13	88	100

*Fuente:* Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.



*Fuente:* Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

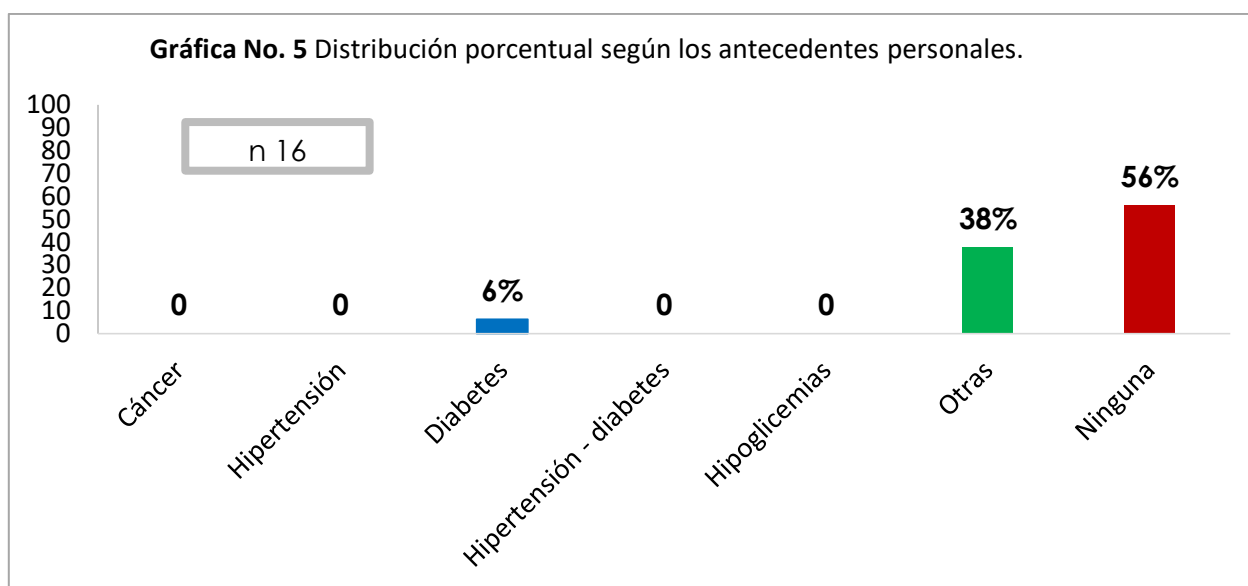
Según los resultados, el antecedente familiar de mayor prevalencia es la hipertensión arterial, esto hace que sea el mayor factor de riesgo de tipo genético para el desarrollo de esta enfermedad en la población tamizada. Por el contrario, el factor genético de riesgo de cáncer constituye la menor prevalencia.



**Tabla No.5** Tabla de frecuencia según los antecedentes personales.

Antecedentes personales	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
<b>Cáncer</b>	0	0
<b>Hipertensión</b>	0	0
<b>Diabetes</b>	1	6
<b>Hipertensión - diabetes</b>	0	0
<b>Hipoglicemias</b>	0	0
<b>Otras</b>	6	38
<b>Ninguna</b>	9	56
<b>TOTAL</b>	16	100

**Fuente:** Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.



**Fuente:** Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

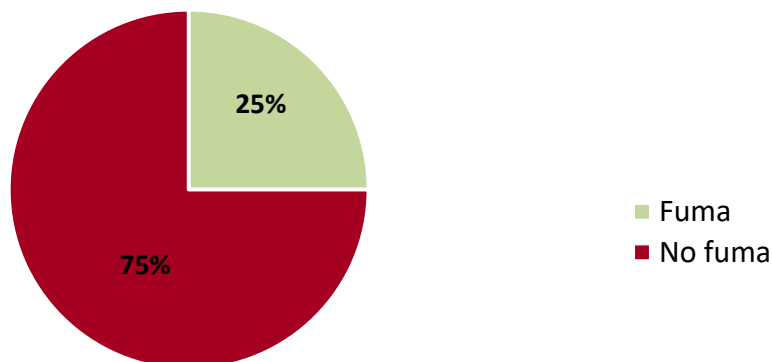
Según los resultados obtenidos, se evidenció que en los colaboradores, la mayoría no presentan antecedentes personales (56%), el 38% refieren presentar otras patologías como lesiones osteomusculares, baypass, y un 6% que corresponde a 1 colaborador presenta diabetes.

**Tabla No.6** Tabla de frecuencia según hábito tabáquico.

Hábito tabáquico	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Fuma	4	25
No fuma	12	75
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

**Gráfica No. 6** Distribución porcentual según hábito tabáquico.



**Fuente:** Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

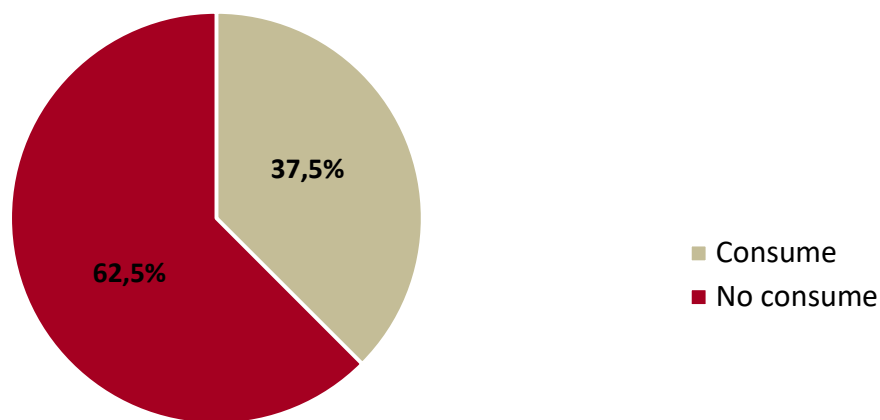
Se observa una prevalencia del 75% de no fumadores con respecto a los colaboradores que fuman representados con el 25%. Según MinSalud, Colombia consolidó la disminución del consumo de tabaco, de 12,9 % en 2010 a 7,0 % en 2017.

**Tabla No.7** Tabla de frecuencia según el consumo de bebidas alcohólicas.

Consumo de bebidas alcohólicas	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Consume	6	37,5
No consume	10	62,5
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

**Gráfica No. 7** Distribución porcentual según consumo de bebidas alcohólicas.



**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

Según los resultados se puede evidenciar que el 63% que corresponde a 10 colaboradores del centro de negocios de distribución y bombeo no consume bebidas alcohólicas.

### VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS

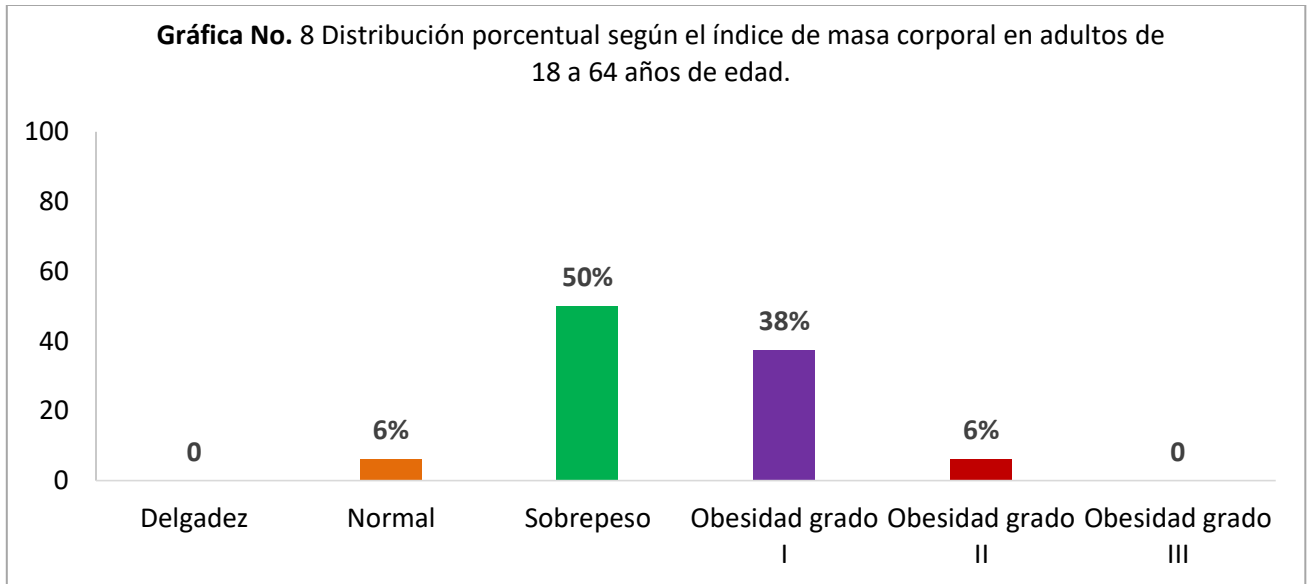
**Tabla No.8** Tabla de frecuencia según el índice de masa corporal en adultos de 18 a 64 años de edad.

Clasificación IMC	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
<b>Delgadez</b>	0	0
<b>Normal</b>	1	6
<b>Sobrepeso</b>	8	50
<b>Obesidad grado I</b>	6	38
<b>Obesidad grado II</b>	1	6
<b>Obesidad grado III</b>	0	0
<b>TOTAL</b>	16	100

**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

Según los datos obtenidos, se evidencia que la mayor parte de los colaboradores del centro de negocios de distribución y bombeo presenta sobrepeso con un 50% que corresponde a 8 colaboradores, seguido el 38% de la población presenta obesidad grado I correspondiente a 6 colaboradores, el 6% con obesidad grado II correspondiente a 1 colaborador y el 6% presenta estado nutricional normal. Lo cual indica que de los 16 colaboradores tamizados el 94% se clasifica en algún tipo de malnutrición por exceso. Lo anterior se atribuye a las lesiones osteomusculares que presenta esta población lo que limita el desarrollo de actividad física, puestos de trabajo de total quietud y los horarios laborales de 12 horas continuas lo cual modifica la ingesta de alimentos y por ende los inadecuados hábitos alimentarios que se evidencian y refieren los colaboradores de la empresa.



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



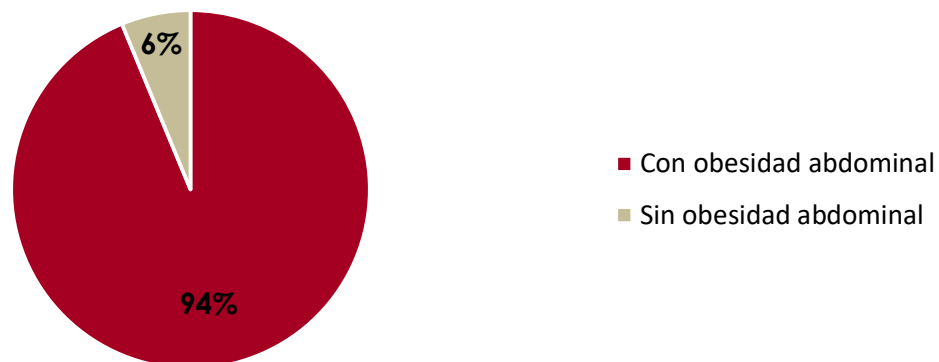


**Tabla No.9** Tabla de frecuencia según obesidad abdominal en adultos de 18 a 64 años de edad.

Obesidad abdominal	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Con obesidad abdominal	15	94
Sin obesidad abdominal	1	6
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

**Gráfica No. 9** Distribución porcentual según obesidad abdominal en adultos de 18 a 64 años de edad.



**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

De acuerdo con los resultados obtenidos se evidencia que el 94% de los colaboradores del centro de negocios de distribución y bombeo presenta obesidad abdominal, lo anterior se relaciona con la proporción de colaboradores identificados en malnutrición por exceso.

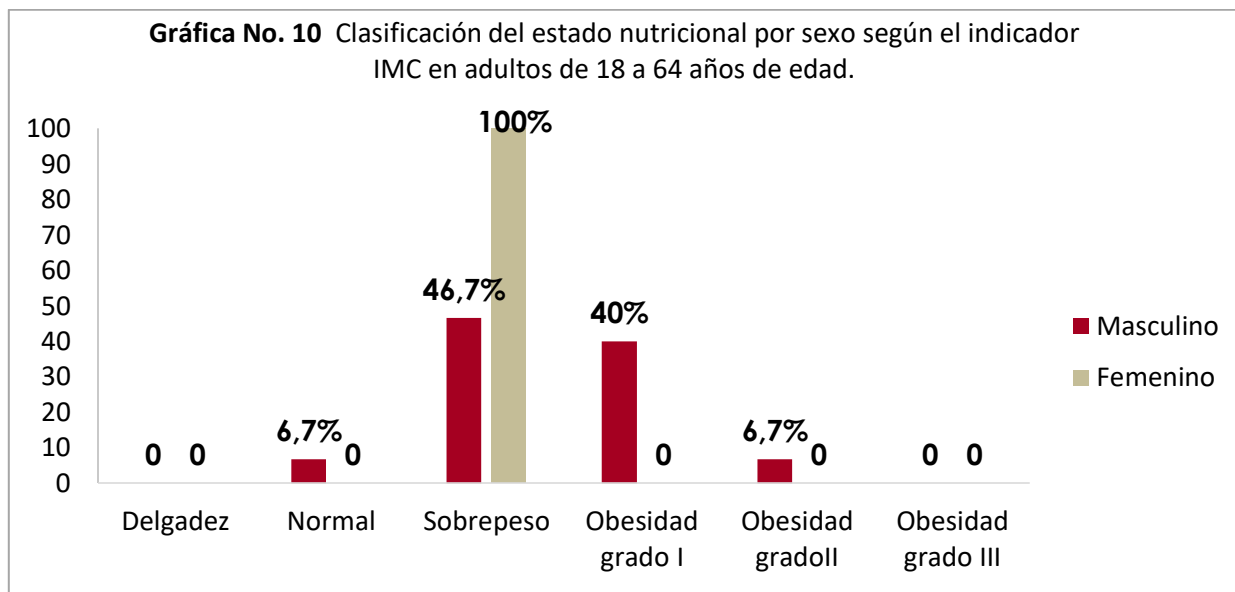


**CRUCE DE VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS Y ANTROPOMÉTRICAS.**

**Tabla No.10** Clasificación del estado nutricional por sexo según el indicador IMC en adultos de 18 a 64 años de edad.

Clasificación	Masculino		Femenino	
	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
<b>Delgadez</b>	0	0	0	0
<b>Normal</b>	1	6,7	0	0
<b>Sobrepeso</b>	7	46,7	1	100
<b>Obesidad grado I</b>	6	40	0	0
<b>Obesidad grado II</b>	1	6,7	0	0
<b>Obesidad grado III</b>	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	15	100	1	100

*Fuente:* Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.



*Fuente:* Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 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



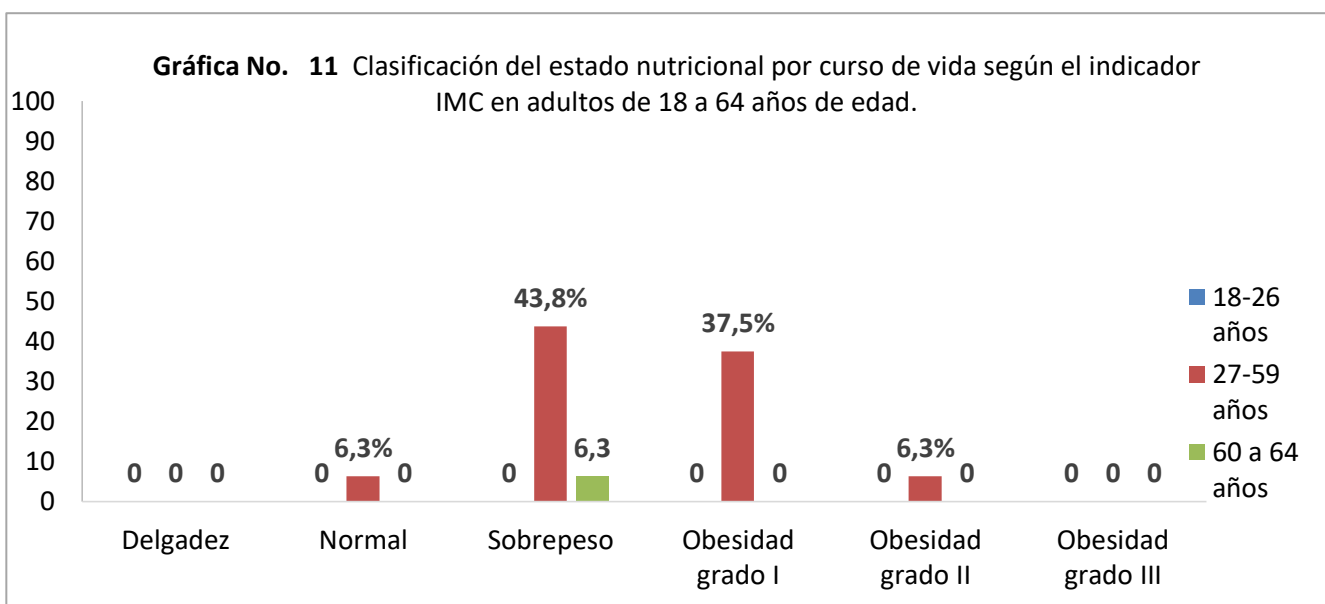
De acuerdo a los resultados se observa que:

- La mayoría de los hombres, el 93%, se encuentran afectados por sobrepeso y obesidad. Y Solo un 6,7% de ellos presentan un estado nutricional normal.
- La única mujer tamizada presenta sobrepeso.
- El tipo de malnutrición por exceso que más afecta a los hombres es el sobrepeso. De igual forma, a la mujer.

**Tabla No.11** Clasificación del estado nutricional por curso de vida según el indicador IMC en adultos de 18 a 64 años de edad.

Curso de vida	IMC											
	Delgadez		Normal		Sobrepeso		Obesidad grado I		Obesidad grado II		Obesidad grado III	
	Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje (%)
18-26 años	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27-59 años	0	0	1	6,3	7	43,8	6	37,5	1	6,3	0	0
60 a 64 años	0	0	0	0	1	6,3	0	0	0	0	0	0

*Fuente:* Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Fuente:** Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

De acuerdo los resultados obtenidos se puede evidenciar que la población de adultos se identifica con una mayor proporción dentro de las diferentes clasificaciones de malnutrición por exceso con un total de 14 colaboradores, en comparación con el adulto mayor que presenta 1 colaborador. Lo cual se puede asociar posiblemente a un mayor acceso a los diversos productos debido a que en este rango de edad se cuenta por lo general con una mayor estabilidad económica, así mismo esta tendencia puede estar relacionada con el hecho de que en esta población de 27 a 59 años, los cambios en los hábitos y estilos de vida se evidencian de una forma más pausada, por las diversas costumbres y estilos de vida que presenta la población. Sin embargo 1 colaborador del centro de negocios de distribución y bombeo que hacen parte de los adultos representan el 6,3% en la clasificación de IMC normal, lo cual indica un compromiso y aceptación en los cambios a hábitos y estilos de vida saludable.

**Tabla No.12** Clasificación del estado nutricional por el indicador de obesidad abdominal según género en adultos de 18 a 64 años de edad.

Obesidad abdominal	Género			
	Masculino		Femenino	
Clasificación	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Con obesidad abdominal	14	93	1	100
Sin obesidad abdominal	1	7	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

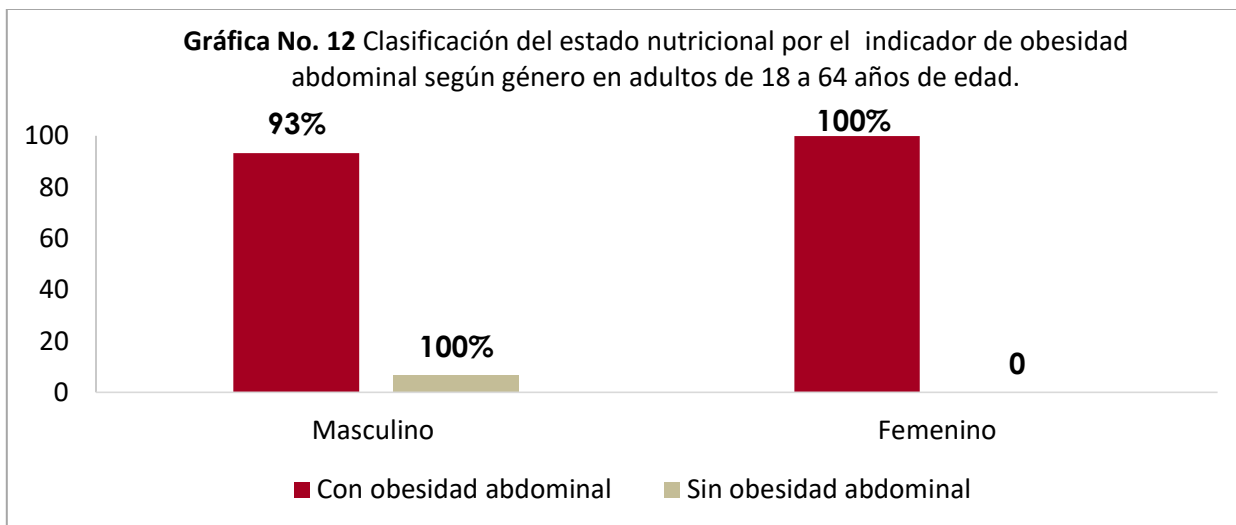


SC-CER96940



*"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:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

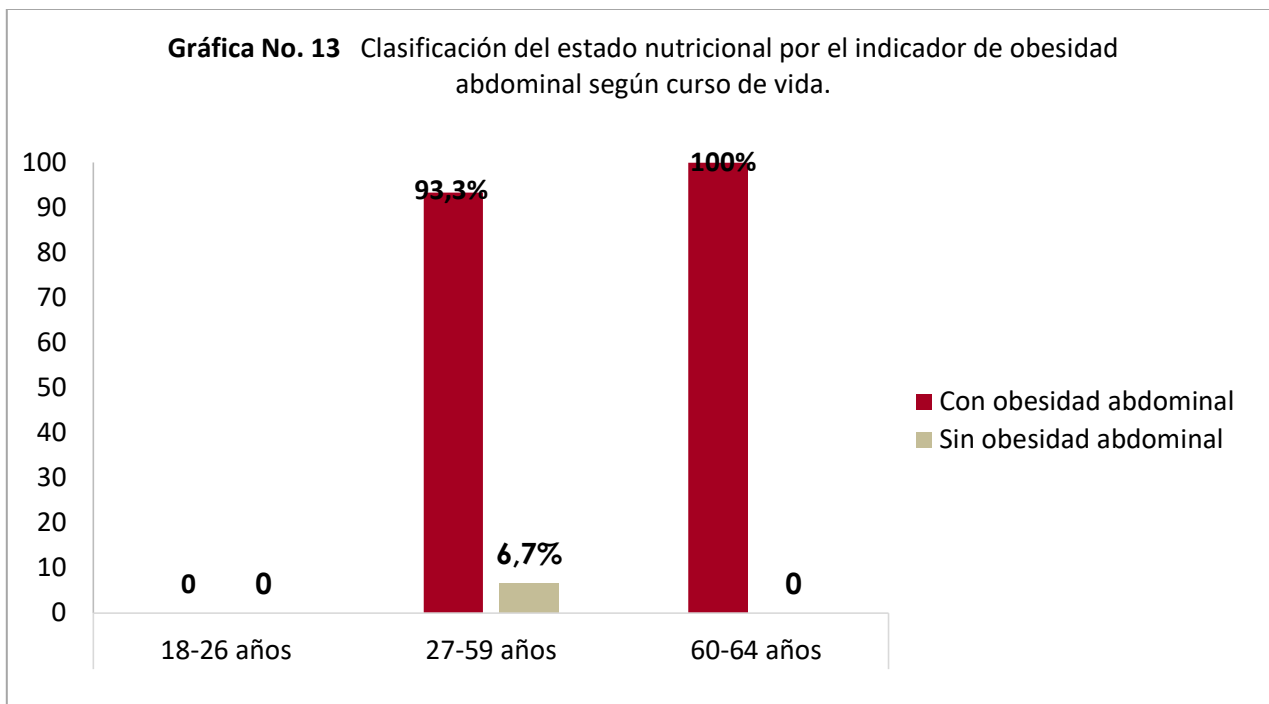
Se observa que la obesidad abdominal prevalece en los dos géneros, afectando al 93% de los colaboradores tamizados del centro de negocios de distribución y bombeo de la empresa.

**Tabla No.13** Clasificación del estado nutricional por el indicador de obesidad abdominal según curso de vida.

Obesidad abdominal	Curso de vida					
	18-26 años		27-59 años		60-64 años	
	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Con obesidad abdominal	0	0	14	93,3	1	100
Sin obesidad abdominal	0	0	1	6,7	0	0
<b>TOTAL</b>	0	0	15	100	1	100

**Fuente:** Elaborado las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.





**Fuente:** Elaborado por las practicantes de X semestre en la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P., durante el primer semestre académico 2020.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se puede establecer que a mayor edad, mayor acumulo de grasa abdominal, lo cual se evidencia en la población de rango de edad de 27-59 años por hábitos inadecuados adquiridos a lo largo del curso de vida, conducta alimentaria, estilo de vida, patologías presentes como lesiones osteomusculares, entre otros que interfieren de manera directa con los resultados.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Teniendo en cuenta la situación de emergencia sanitaria a causa del COVID-19 se suspendieron las actividades presenciales en el escenario de prácticas, por tanto hasta la fecha que logramos estar dentro de la empresa se tamizaron nutricionalmente el 23% de los colaboradores pertenecientes al centro de negocios distribución y bombeo.
- Esta actividad no siguió su curso puesto que el tamizaje nutricional consiste en la toma de medidas antropométricas como peso, talla y circunferencia abdominal las cuales no se pueden desarrollar por medio virtual y la persona que realice la toma de estas medidas debe tener el conocimiento para la obtención de datos verídicos y así dar la clasificación del estado nutricional.
- Se recomienda realizar de nuevo el tamizaje nutricional a estos colaboradores puesto que las medidas preventivas por la emergencia sanitaria a impedido muchas actividades las cuales se desarrollaban anteriormente, además se debe tener en cuenta que esta población focalizada sufre de lesiones osteomusculares por tanto es una población que se encuentra en riesgo de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles.



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!*



## **INFORME DE CARACTERIZACIÓN DEL CENTRO DE NEGOCIOS DE DISTRIBUCIÓN Y BOMBEO DE LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA, PRIMER SEMESTRE ACADÉMICO DEL 2020.**

### **INTRODUCCIÓN**

La salud ha sido definida como un estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades, igualmente, se debe considerar como un derecho fundamental, y responde a un objetivo social sumamente importante en todo el mundo, cuya realización exige la articulación de diferentes sectores adicionales al sector salud, como los sectores social y económico **(Alma Ata, 1978)**. Además, en busca de alcanzar este objetivo, la OMS da pie para que dentro de muchos Estados Nacionales se tomen medidas de políticas públicas sanitarias gubernamentales para mejorar las condiciones de vida de los ciudadanos.

Con base en lo anterior, resulta relevante plantear que la salud comunitaria ejerce un papel fundamental, al constituir un derecho natural y social, inherente al hombre, trascendiendo del concepto de cuidado del funcionamiento biológico, e introduciendo la esencialidad de las relaciones de los individuos entre sí y con el Estado **(Fuentes, 2011)**. De igual forma es trascendental mencionar la salud pública, la cual constituye un esfuerzo organizado de la comunidad dirigido a proteger, fomentar y promocionar el bienestar de la población cuando está sana y a restaurar y restablecer su salud cuando ésta se pierde y, en caso de necesidad, rehabilitar y reinsertar al enfermo, integrándolo de nuevo en su medio social, laboral y cultural **(Almaraz, 2010)**.

De esta manera, la caracterización se constituye en una metodología que permite analizar riesgos, características y circunstancias individuales y colectivas, que comprende diversos tipos de modelos explicativos y que permiten programar las intervenciones necesarias para prevenir y mitigar dichos riesgos, y así garantizar que la población alcance un óptimo estado de salud y bienestar **(MSPS, 2016)**. De igual manera los instrumentos de caracterización son una herramienta importante en el momento de la recolección de información de la población objeto de estudio. Permiten conocer aspectos relevantes como datos generales, condiciones de vivienda, disponibilidad de alimentos, acceso de alimentos y educación alimentaria y nutricional.

De acuerdo a lo anterior, el presente informe expone el resultado del análisis de la información obtenida, el cual contiene aspectos determinantes de la situación de salud de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.



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!*



### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GENERAL

- Determinar las condiciones de vida de la población objeto por medio de la aplicación del instrumento de caracterización con el fin de planificar intervenciones que contribuyan con el mejoramiento de la calidad de vida de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, durante el primer periodo académico de 2020.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las diferentes situaciones que puedan afectar positiva o negativamente las condiciones de vida de la población objeto.
- Analizar la condición de vida de los colaboradores a partir de los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento de caracterización.
- Socializar los resultados obtenidos de la caracterización de la población objeto al líder y auxiliar pertenecientes a la empresa.



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!*



## METODOLOGÍA

La empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P, se caracteriza por ser un colectivo integrado por 694 colaboradores, de los cuales 69 pertenecen al centro de negocios de distribución y bombeo. A partir de estos colaboradores se realizó el tamizaje nutricional a 16 de ellos, identificándose 15 con malnutrición por exceso y a los cuales se les aplicó la ficha de caracterización para el primer periodo del año 2020; para desarrollar este proceso fue necesario implementar una serie de pasos:

### 1. Revisión del instrumento e instructivo de caracterización.

Para esta actividad se realizó una revisión exhaustiva del instrumento e instructivo de caracterización utilizados por las estudiantes de prácticas CAP, con el propósito de conocer el contenido, y evaluar si mediante del mismo se lograba recolectar la información pertinente que permitiera conocer las características de la población de forma contundente.

### 2. Realización del diagnóstico nutricional a través de tamizaje nutricional en la población objeto.

Para esta actividad se lleva a cabo la toma de medidas antropométricas, con el propósito de realizar el diagnóstico nutricional de los colaboradores identificando aquellos con malnutrición por exceso, para proceder a la aplicación de la ficha de caracterización junto a la valoración nutricional.

### 3. Aplicación del instrumento de caracterización a los colaboradores con malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad)

La aplicación del instrumento de caracterización se realizó a 15 colaboradores en el periodo 2020-I, mediante llamada telefónica efectuada a cada uno de ellos realizada por las Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre de la Universidad de Pamplona.

Los resultados obtenidos a partir de la recolección de información se presentan a continuación:



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



## RESULTADOS Y ANÁLISIS

### IDENTIFICACIÓN

**Tabla N°1.** Distribución según variables de identificación.

Variable	Clasificación	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Total (n)
Género	Masculino	14	93,3	15
	Femenino	1	6,6	
Curso de vida	Adulto joven 18-26 años	0	0	15
	Adulto 27-59 años	14	93,3	
	Adulto >60 años	1	6,6	
EPS	Comparta EPS	0	0	15
	Cooomeva EPS	3	20	
	Medimás EPS SAS	6	40	
	Nueva EPS	4	33,3	
	Salud vida	0	0	
	Sanitas	1	6,6	

Del total de la población objeto caracterizada, se determinó que según la variable género, el sexo masculino representa el mayor número (93,3%), respecto a la variable curso de vida el 93,3% de los colaboradores se encuentran entre edades comprendidas de 27 a 59 años de edad y según la EPS el 40% de los colaboradores se encuentran afiliados a Medimás EPS SAS.

### VIVIENDA

**Tabla N°2.** Distribución según variables de vivienda

Variable	Clasificación	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Total (n)
Área de residencia	Urbana	15	100	15
	Rural	0	0	
Estrato socioeconómico	Estrato 1	7	46,6	15
	Estrato 2	5	33,2	
	Estrato 3	3	20	
Tenencia	Propia	6	40	15
	Arrendada	2	13,3	
	Familiar	7	46,6	



<b>Servicios públicos</b>	E.E, AyA, RB*	1	6,6	15
	E.E, AyA, RB, GN*	3	20	
	E.E, AyA, RB, GN, TF*	1	6,6	
	E.E, AyA, RB, GN, TF, INT*	4	26,6	
	E.E, AyA, RB, GN, TF, INT, PB*	6	40	

\*E.E: Energía eléctrica. AyA: Acueducto y alcantarillado. RB: Recolección de basuras.  
 GN: Gas natural. TF: Teléfono fijo. INT: Internet. PB: Parabólica.

Según las variables de vivienda, se logró identificar que el total de la población caracterizada el 100% reside en el área urbana, respecto al estrato socioeconómico el 46,6% hacen parte del estrato 1, según la variable tenencia el 46,6% residen en una vivienda familiar, es decir en el mismo domicilio con sus padres, hermanos, abuelos o suegros y respecto a la variable de servicios públicos se evidencia que el 100% de los colaboradores cuentan de los servicios públicos básicos de vivienda como lo son energía eléctrica, acueducto-alcantarillado y recolección de basuras. En Colombia, los municipios tienen la responsabilidad de "asegurar que se presten a sus habitantes, de manera eficiente, los servicios domiciliarios de acueducto y alcantarillado por empresas de servicios públicos" (Art. 5, Ley 142 de 1994).

### DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

**Tabla N°3.** Distribución según variables de disponibilidad de alimentos.

Variable	Clasificación	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Total (n)
<b>Venta de alimentos cerca al hogar</b>	Tienda	4	26,6	15
	Supermercado	7	46,6	
	Tienda y supermercado	2	13,3	
	Ninguno	2	13,3	
<b>Tipo de tratamiento realizado al agua</b>	Hervido	6	40	15
	Filtrado	3	20	
	Congelado	1	6,6	
	Ninguno	5	33,3	
<b>Realiza procesos de limpieza a los alimentos</b>	Sí	15	100	15
	No	0	0	

Se logró evidenciar que el 46,6% de colaboradores cuentan con un supermercado cerca al hogar para la realización de las compras de alimentos y solo el 13,3% refiere no tener



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



este beneficio, también se identificó que el 40% le realiza al agua el proceso de hervido como tratamiento para su consumo y preparación de alimentos reflejando que poseen conocimientos acerca de uno de los métodos más confiable y efectivo para eliminar microorganismos. Y por último se evidenció que el 100% de los colaboradores realizan el proceso de limpieza a los alimentos antes de consumirlos, lo cual indica que conocen los riesgos de contaminación en los alimentos que permiten el contagio a ETAS.

### ACCESO A ALIMENTOS

**Tabla N°4.** Distribución según variables de acceso de alimentos.

Variable	Clasificación	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Total (n)
Ingreso mensual de la familia	= 1 SMLV	1	6,6	15
	>1 <2 SMLV	7	46,6	
	>2 SMLV	7	46,6	
Dinero destinado a la compra de alimentos	<\$200.000	0		15
	>\$200.000 - <\$400.000	4	26,6	
	>\$400.000 - >\$600.000	5	33,3	
	>600.000	6	40	
Aspecto que represente mayor gasto mensual	Alimentación	7	46,6	15
	Educación	1	6,6	
	Servicios públicos	6	40	
	Arriendo o pago de cuota	0	0	
	Deudas	1	6,6	

Del total de colaboradores caracterizados, se identificó que el 93,3% de sus familias reciben un ingreso mensual mayor 1 salario mínimo legal vigente (SMLV), de los cuales la mitad recibe entre >1 a <2 SMLV y la otra mitad >2 SMLV, 46,6% y 46,6% respectivamente, según la variable acerca del dinero destinado a la compra de alimentos el 40% de ellos refirió que compran más de \$600.000 pesos en ellos, y además el 46,6% refirió que la alimentación es uno de los aspectos que representa mayor gasto mensual indicando que los trabajadores entienden la importancia de acceder a los recursos adecuados para adquirir alimentos apropiados y una alimentación nutritiva.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- La mayoría de los colaboradores cuentan con buenos ingresos económicos en la familia por tanto es uno de los factores que predominan para indicar que estos recursos que ellos disponen no les están dando buen uso para una alimentación saludable, puesto que el 100% de ellos presentan una malnutrición por exceso.
- Cabe resaltar que es una población la cual presenta lesiones osteomusculares imposibilitando así la realización de actividad física y ejercicio ya sea moderada o vigorosa y además su trabajo conlleva a permanecer 12 horas en un solo sitio, por ende son múltiples factores por los que implica trabajar con ellos.



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!*



**INFORME DE VALORACIÓN NUTRICIONAL EN LOS COLABORADORES  
PERTENECIENTES AL CENTRO DE NEGOCIOS DE DISTRIBUCIÓN Y BOMBEO DE  
LA EMPRESA AGUAS KPITAL CÚCUTA S.A. E.S.P, SAN JOSE DE CÚCUTA DEL  
2020.**

**INTRODUCCIÓN**

El sobrepeso y obesidad son enfermedades crónicas que puede ser determinada por diversos métodos, entre ellos el más conocido es el Índice de Masa Corporal (IMC) (Hertzman, 2005). Hoy en día se afirma que la obesidad es una enfermedad, originada en una gran diversidad de factores que incluyen aspectos genéticos, sedentarismo, sobrealimentación, alteraciones de apetito y saciedad, malos hábitos alimentarios, y otros diversos factores endocrinos, neurológicos, psicológicos y fisiológicos (Lacey, Wolf, O'Shea, Erny, & Ruof, 2005)

Según la Organización Mundial de la Salud, en el 2008, 1400 millones de personas mayores de 19 años tenían sobrepeso, y cerca de 200 millones de hombres y 300 millones de mujeres eran obesos. Estimaciones asociadas indican que esta condición ha sido responsable de 2,6 millones de muertes (Neovius & Narbro, 2008)

En Colombia, durante el año 2010 se dieron a conocer los resultados de la tercera Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN, reportando uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%). En este sentido, el 56,4% de la población presenta exceso de peso, lo que significa un incremento de 5,2 puntos porcentuales con respecto al 2010.

La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso. Dicha evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente. Es necesaria para proponer las actuaciones dietéticas nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas.

La evaluación del estado nutricional en los adultos incluye:



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!*



- **Historia clínica:** La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares, los tratamientos terapéuticos (medicamentos que modifican el apetito y/o el sabor de los alimentos; medicamentos que interactúan con componentes de los alimentos), el estilo de vida, la situación económica y la cultura.
- **Historia dietética:** La historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen (tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número de tomas, etc.). Permite conocer el patrón de consumo de alimentos e identificar alteraciones en la dieta antes de que aparezcan signos clínicos por deficiencia o por exceso.
- **Parámetros antropométricos y composición corporal:** La antropometría evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso. Igualmente, permite estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales (agua, masa magra y masa grasa). Cambios en el peso y en las circunferencias de la cintura y de la cadera, entre otros, son indicadores de variaciones en el estado nutricional, que pueden valorarse por comparación con los valores previos o con los intervalos de normalidad obtenidos en estudios poblacionales. (Farré, 2012)

De acuerdo a lo anterior es de gran importancia desarrollar intervenciones a nivel individual en los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que presentan malnutrición por exceso a través de la valoración nutricional para contribuir al mejoramiento del estado de salud de los individuos.



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!*



### OBJETIVOS

#### Objetivo general

Diseñar estrategias educativas de acuerdo con las necesidades de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P que contribuyan a la prevención de enfermedades.

#### Objetivos específicos

- Identificar temas de incumbencia en el área de Nutrición y dietética.
- Implementar actividades educativas que brinden la información pertinente al colaborador.



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!*



## METODOLOGÍA

La empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P, se caracteriza por ser un colectivo integrado por 694 colaboradores, de los cuales 69 pertenecen al centro de negocios de distribución y bombeo. A partir de estos colaboradores se realizó el tamizaje nutricional a 16 de ellos, identificándose 15 con malnutrición por exceso, a los cuales se les realizó valoración nutricional y posterior a esto se les entregó a 12 colaboradores plan nutricional y recomendaciones nutricionales para el primer periodo del año 2020; para desarrollar este proceso fue necesario implementar una serie de pasos:

**1. Realización del diagnóstico nutricional** a través del tamizaje nutricional en la población objeto. Para esta actividad se llevó a cabo la toma de medidas antropométricas, con el propósito de realizar el diagnóstico nutricional de los colaboradores identificando aquellos con malnutrición por exceso, para proceder a la aplicabilidad de la ficha de caracterización junto a la valoración nutricional.

**2. Revisión del instrumento e instructivo de caracterización.** Para esta actividad se realizó una revisión exhaustiva del instrumento e instructivo de caracterización utilizados por las estudiantes de prácticas CAP, con el propósito de conocer el contenido, y evaluar si mediante del mismo se lograba recolectar la información pertinente que permitiera conocer las características de la población de forma contundente. Como resultado de éste proceso se realizaron algunos ajustes de forma al instrumento de caracterización.

**3. Aplicación del instrumento de caracterización.** La aplicación del instrumento de caracterización se realizó a 15 colaboradores en el periodo 2020-I, mediante llamada telefónica efectuada a cada uno de ellos realizada por las Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre de la Universidad de Pamplona.

**4. Aplicación de la valoración nutricional** a los colaboradores que se les realizó el instrumento de caracterización. Dicha valoración nutricional se aplicó a los 15 colaboradores por medio de llamada telefónica y esta incluye: datos antropométricos, antecedentes patológicos, pruebas bioquímicas y cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.

**5. Entrega de plan alimentario y recomendaciones nutricionales.** Teniendo en cuenta la valoración nutricional se calculó los requerimientos nutricionales que necesita cada colaborador y según la ficha de caracterización se estableció un plan alimentario acorde a



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!*



las condiciones socioeconómicas de los colaboradores. Esta entrega del plan alimentario y recomendaciones nutricionales se le realizó a 12 colaboradores las cuales se enviaron a través del correo institucional de cada uno de ellos y posterior a ello se realizó una llamada telefónica para realizar la explicación facilitando su manejo al momento de poner en práctica su desarrollo.

Los resultados obtenidos a partir de la recolección de información se presentan a continuación:



SC-CER96940



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

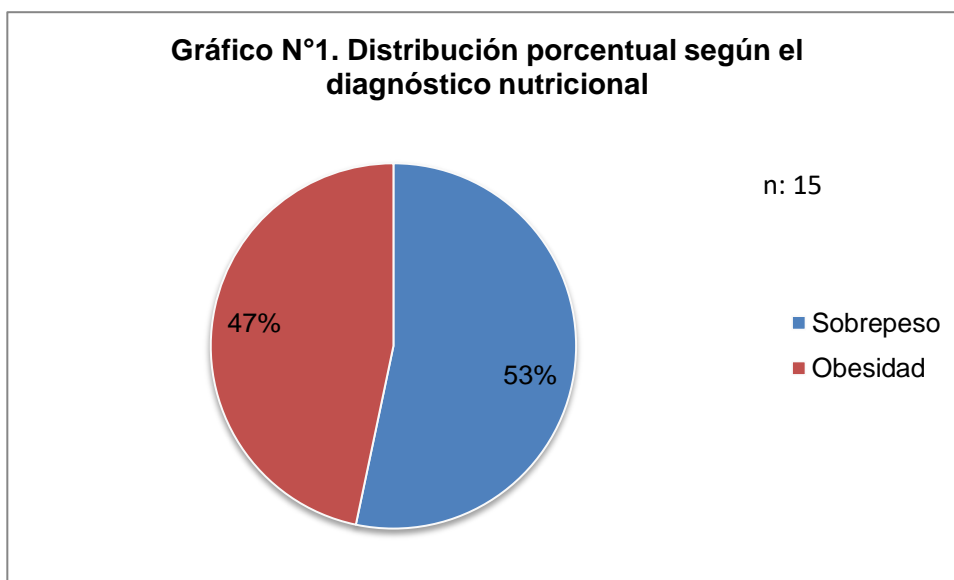
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

## RESULTADOS

**Tabla N° 1.** Tabla de frecuencia según diagnóstico nutricional.

Diagnóstico nutricional	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sobrepeso	8	53,3
Obesidad	7	46,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

**Gráfico N°1.** Distribución porcentual según el diagnóstico nutricional

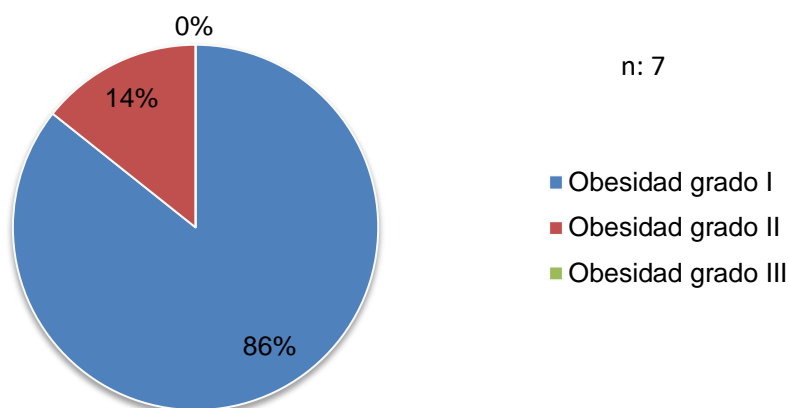




**Tabla N° 2.** Tabla de frecuencia según el grado de obesidad.

Clasificación	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Obesidad grado I	6	85,7
Obesidad grado II	1	14,3
Obesidad grado III	0	0
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Gráfico N° 2.** Distribución porcentual según el grado de obesidad.



## ANALISIS

Según los colaboradores valorados el 53,3% presenta sobrepeso y el 46,7% obesidad, respecto a estos colaboradores que presentan obesidad el 86% se encuentra en la clasificación de obesidad grado I y el 14% en obesidad grado II. De acuerdo con el Ministerio de Salud, en la Encuesta Nacional de Situación Nutricional del 2015 (ENSIN) demostraron que uno de cada cinco colombianos tiene obesidad. La prevalencia del sobrepeso es del 37,7% y la obesidad el 18,7%, para un incremento del 5,2% en cinco años. Analizando el diagnóstico nutricional se logra relacionar con la obesidad abdominal que presentan el 100% de estos colaboradores, indicando que existe un mayor riesgo





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



cardiovascular, múltiples investigaciones metabólicas han demostrado que la distribución regional del tejido adiposo es el principal factor que explica la relación entre adiposidad y riesgo cardiometabólico. De este modo, el exceso de la adiposidad visceral se encuentra asociado con múltiples disfunciones metabólicas (Mathieu, y otros, 2008).



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

- La valoración nutricional es una herramienta que brinda al nutricionista dietista información completa del estado nutricional del individuo siendo la más confiable para realizar una intervención nutricional individualizada que proporcione al colaborador mejorar su estado de salud.
- Ante la situación de emergencia sanitaria en el mundo, el confinamiento ha sido una de las medidas preventivas para evitar el contagio del COVID-19 por tanto el contacto directo hacia los colaboradores fue imposible, sin embargo se diseñó estrategias virtuales para continuar con el proceso de atención y tratamiento nutricional a los colaboradores.



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!*



## **INFORME DE EJECUCIÓN CAMPAÑA DEL LAVADO DE MANOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS**

### **INTRODUCCIÓN**

Ante la ocurrencia de casos de Infección Respiratoria Aguda Grave (IRAG) causada por el nuevo coronavirus (nCoV2019), desde la última semana de diciembre de 2019 todas las autoridades sanitarias han enfocado sus esfuerzos en preparar, contener y mitigar esta emergencia en el país (Colmena seguros, 2020).

Las medidas preventivas para evitar el contagio siguiendo al Comité Internacional de la Cruz Roja (2020), son (lavado frecuente y correcto de manos con abundante agua y jabón, mantener una distancia social de por lo menos 1-2 metros entre las personas, no tocarse boca, nariz y ojos, y estornudar o toser en el ángulo interno del codo), y lo que se tiene que hacer una vez aparezcan los síntomas de la enfermedad. Garantizar que la información sea brindada por personal capacitado, con material gráfico y/o visual que indique aspectos como el uso adecuado de mascarillas, desinfectantes, lavado de manos, desinfección de alimentos, paquetes, entre otras (afiches, folletos, mensajes educativos, etc.).

Por tanto el lavado de manos es un de las principales medidas de prevención ya que si se utiliza un desinfectante a base de alcohol o agua y jabón mata el virus si este está en sus manos.



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!*



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Determinar el estado nutricional por medio de la valoración nutricional de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P, que presentan malnutrición por exceso, con el fin de establecer intervenciones nutricionales individualizadas.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar la valoración nutricional que incluye datos antropométricos, historia clínica y cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.
- Diseñar y socializar el plan alimentario según los requerimientos nutricionales que necesita cada colaborador.



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

## METODOLOGÍA

Tomando como contexto la realidad actual y con el fin de prevenir el contagio del virus (COVID-19) se estableció campañas educativas las cuales consistieron en recordar los pasos del lavado de manos a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. Las estudiantes de Nutrición y Dietética se dirigieron a cada uno de los centros de negocios de la sede principal y a las diferentes sedes que la componen para desarrollar la campaña.

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**

<p><b>0</b></p> <p>Mójese las manos con agua;</p>	<p><b>1</b></p> <p>Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;</p>	<p><b>2</b></p> <p>Frótese las palmas de las manos entre sí;</p>
<p><b>3</b></p> <p>Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;</p>	<p><b>4</b></p> <p>Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;</p>	<p><b>5</b></p> <p>Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;</p>
<p><b>6</b></p> <p>Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;</p>	<p><b>7</b></p> <p>Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;</p>	<p><b>8</b></p> <p>Enjuáguese las manos con agua;</p>
<p><b>9</b></p> <p>Séquese con una toalla desechable;</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sus manos son seguras.</p>

Organización Mundial de la Salud
Seguridad del Paciente  
SAFETY FOR EVERYONE
SAVE LIVES  
Clean Your Hands

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## PROYECTO INSTITUCIONAL

### INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la malnutrición se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo. Se manifiesta de muchas formas, entre ellas:

- Subalimentación y desnutrición: ingesta de alimentos que es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria.
- Deficiencias de micronutrientes: son deficientes en una o más vitaminas y minerales esenciales.
- Sobrepeso y obesidad: una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar la salud.

Hace cuarenta años, en el mundo el número de personas con peso bajo era mucho mayor que el de las personas obesas. Esta situación se ha invertido y en la actualidad el número de personas obesas duplica el número de personas con peso bajo. De mantenerse la tendencia, para el año 2030 más de 40% de la población del planeta tendrá sobrepeso y más de la quinta parte será obesa. **(Malo et al, 2017)**

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1980 la obesidad se ha duplicado en todo el mundo, llegando en el año 2014 a más de 1 900 millones de adultos mayores de 18 años con sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones con obesidad, lo que implica una prevalencia en adultos mayores de 18 años de 39% de sobrepeso y 13% de obesidad. **(OMS, 2018)**

El sobrepeso, ocasionado por la acumulación de grasa corporal, presenta una tendencia al aumento en Colombia y constituye un riesgo para las enfermedades no transmisibles, las cuales, a su vez, son la primera causa de muerte en el país. En la ENSIN 2015 se encontró una prevalencia de sobrepeso de 37,8 %, similar entre hombres y mujeres entre los 18 y 64 años de edad y que casi uno de cada cinco adultos tiene obesidad (18,7 %), siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres, y al igual que el sobrepeso, presenta una tendencia incremental con respecto a la ENSIN 2010.



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!*



El ausentismo laboral disminuye la productividad de las empresas. Puede ocurrir por condiciones de salud física y/o mental y estar asociado a factores intra o extralaborales; resulta una medida tangible de pérdida para las empresas. Se estima que aproximadamente dos terceras partes del ausentismo laboral corresponden a un origen médico y está establecido que el incremento del IMC condiciona el aumento de la morbilidad asociada a enfermedades crónicas. **(Velásquez, 2013)**

Existen diversas publicaciones que muestran que los programas de promoción para la salud del empleado son una herramienta clave para prevenir enfermedades crónicas y reducir el ausentismo laboral asociado, así como los costos de asistencia médica. **(Velásquez, 2013)**

Mediante el presente documento se propone implementar un proyecto institucional con enfoque multidisciplinario que garantice la atención y tratamiento de la malnutrición por exceso (Sobrepeso y Obesidad) en los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P



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!*



## JUSTIFICACIÓN

La obesidad es un grave problema de salud pública porque es importante factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, que son las de mayor carga de morbilidad en el mundo. Un IMC elevado se relaciona con problemas metabólicos, como resistencia a la insulina, aumento del colesterol y triglicéridos. El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo para problemas cardiovasculares, como coronariopatías y accidente cerebrovascular. **(Malo et al, 2017)**

El riesgo de diabetes mellitus de tipo 2 aumenta proporcionalmente con la elevación del IMC. Igualmente, un IMC elevado también aumenta el riesgo para algunos cánceres y patologías osteoarticulares. **(Malo et al, 2017)**

Además de afectar la salud de las personas, la obesidad se ha convertido en fuente de problemas sociales, culturales, demográficos y económicos que la sociedad debe asumir.

La obesidad, y especialmente la obesidad severa y mórbida, tienen un efecto significativo en el aumento en los costos en salud y en el ausentismo laboral, por efecto directo y asociado a las comorbilidades que la acompañan **(Zarate et al., 2009)**.

Las condiciones laborales son determinantes para el desarrollo del sobrepeso y la obesidad, y como consecuencia para la productividad laboral. Según datos obtenidos por Monge, Naranjo, Schmitz y Vivanco (2012), un 72% de los trabajadores de Chile declaran sentir estrés, fatiga, debilidad física o cansancio cuando no se alimentan saludablemente, mientras que un 97% de los empleadores considera que la productividad laboral aumenta significativamente cuando los colaboradores se alimentan de forma saludable todos los días.

Según Ruiz, Cifuentes, Segura, Chavarría y Sanhueza (2010), el trabajo bajo condiciones de turnos rotativos, afecta el rendimiento laboral y directamente el estado nutricional de los trabajadores. Señalan además, que el tipo de turno laboral influye en el estado de salud de las personas, como el caso de los funcionarios con turnos nocturnos que presentan una mayor susceptibilidad a perturbaciones en los hábitos alimentarios, reducción de la magnitud de las oscilaciones circadianas y ultradianas en las concentraciones de insulina y/o leptina, y un mayor riesgo nutricional de padecer estados de sobrepeso u obesidad. De manera más tardía, presentan un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (resistencia insulina, diabetes, enfermedades cardíacas) y estados de fatiga que contribuyen a niveles reducidos de actividad física.



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!*



En función de lo anterior, podemos afirmar que el facilitar el acceso de los trabajadores a comidas sanas y balanceadas es tan importante como protegerlos contra sustancias químicas nocivas o el ruido.

En la investigación realizada en conjunto con la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), la Dra. Hoffmeister demuestra que la salud de los trabajadores impacta directamente en la probabilidad de tener un accidente o una enfermedad laboral, aseverando que las personas con mayor circunferencia de cintura (hombres más de 102 centímetros y mujeres más de 88) y presión arterial elevada, tienen 31% más de probabilidad de sufrir ambos eventos.

Las empresas prefieren contratar candidatos de peso normal en lugar de gente obesa, en parte debido a expectativas de menor productividad. Como se ha demostrado, una persona obesa desarrolla niveles de productividad en el trabajo menores que una persona no obesa, lo que significa un mayor costo para la empresa. Agrega Atalah (2012) que “la gente obesa [...] falta más días al trabajo, demanda más beneficios por invalidez, y tiende a ser menos productivos en el trabajo que la gente de peso normal”.

En un estudio realizado por Agredo et al. (2013), se demostró que se observa una mayor frecuencia por incapacidad (7%), mayor duración promedio (5,4 horas) y un incremento en los costos médicos (5,5 dólares americanos) en los trabajadores con mayor circunferencia abdominal.

Según datos obtenidos en un estudio realizado por Zarate y cols (2009), el costo promedio anual en prestaciones de salud para las personas obesas es 17% mayor respecto a los trabajadores con peso normal, y un 58% mayor para las personas con obesidad severa y mórbida, y el promedio de días de licencia médica aumentó en un 25% en los obesos, y en un 57% en los obesos severos y mórbidos.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés), una persona obesa experimenta un 50% en la pérdida de productividad y requiere un 88% más de visitas médicas que una persona sana, durante un período de seis años en los Estados Unidos.

Por otra parte, el incremento de la circunferencia de cintura (CC) se encuentra asociado con morbilidad y mortalidad por todas las causas, especialmente la enfermedad cardiovascular y metabólica; por lo cual consideramos que el problema de la obesidad merece una especial atención en el ámbito empresarial.



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!*



Moreau *et al.* , en un grupo de 20 463 trabajadores pertenecientes a 25 compañías en Bélgica, quienes encontraron que varones con mayores valores en la CC, mostraban un incremento en los periodos de ausencia laboral y mayores costos en las incapacidades por todas las causas de enfermedad general, en comparación con los empleados con una CC considerada como saludable.

Otro impacto económico negativo que puede ocasionar la obesidad en una empresa resulta de los costos laborales que debe asumir la organización por un trabajador obeso, los cuales pueden ser mayor a los de un trabajador normal. Una investigación llevada a cabo por Tello (2015) en 199 trabajadores de diferentes organizaciones demostró que el costo laboral de un trabajador obeso fue de \$92.104 y el de un no obeso de \$14.530, 6,34 veces mayor. Dejando como conclusión que existe un aumento significativo en el costo laboral para las organizaciones, producto de la obesidad de sus trabajadores.

No obstante, al ser la obesidad un riesgo reversible, los empresarios podrían beneficiarse de programas destinados a la prevención y el tratamiento de la obesidad, incluyendo la promoción de estilos de vida saludables como estrategia terapéutica, por su impacto significativo en la salud pública, en la productividad laboral y en el bienestar de los trabajadores.

Como un problema multifactorial, la obesidad requiere una precisa intervención multidisciplinaria. **(Morgan et al, 2018).**

La investigación de la obesidad desde distintas disciplinas ha permitido construir un complejo entramado de situaciones biológicas, psicológicas y sociales que permiten explicar el creciente problema de la obesidad. Privilegiar o ignorar alguno de los elementos que dan lugar a la obesidad resulta inadecuado para la comprensión y tratamiento de este padecimiento. **(García, 2004)**

La complejidad y heterogeneidad de padecimientos como la obesidad hace necesaria la intervención de distintos profesionales en los procesos de estudio y tratamiento de la enfermedad. Médicos, Nutricionistas y Psicólogos son los integrantes que se encuentran presentes de manera más consistente en los grupos especializados en el estudio y tratamiento de la obesidad. Otros especialistas suelen integrarse a estos grupos para complementar las labores de investigación y tratamiento de los pacientes. **(García, 2004)**

Se han implementado distintas estrategias para ayudar a las personas con sobrepeso u obesidad a disminuir su peso. Por ejemplo, Munsch et al. (2007), aplicaron la terapia cognitivo-conductual (TCC), encontrando que la TCC produce una disminución rápida de



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!*



la frecuencia de atracones. Casas, Salvador y Viñals (2008) implementaron un programa de seis meses de intervención individual y grupal de TCC y dietética. Encontraron que la combinación de apoyo médico, psicológico, educación alimentaria y promoción del ejercicio físico es una estrategia útil para el control de peso.

Por tanto, la creación e implementación de un grupo multidisciplinario conformado por profesionales en Nutrición, Psicología, Fisioterapia y Educación Física a través de un proyecto institucional como parte del Programa de Hábitos y Estilos de Vida Saludable, puede llegar a constituir una herramienta de gran impacto contra la problemática de sobrepeso y obesidad en los trabajadores de la Empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.



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!*



## OBJETIVO GENERAL

Establecer una red de apoyo institucional y multidisciplinaria, que garantice el mejoramiento del estado nutricional de los colaboradores identificados con malnutrición por exceso en la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los colaboradores con malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P
- Sensibilizar a los colaboradores de la empresa acerca de los problemas de salud que generan el sobrepeso y obesidad y como estos afectan el desempeño y la productividad laboral.
- Determinar las acciones o ruta a seguir por parte de cada una de las áreas del equipo multidisciplinario que conforman el proyecto.
- Evaluar los cambios generados en el estado de salud de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P



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



## MANUAL DE FUNCIONES

<b>I.</b>	<b>IDENTIFICACIÓN</b>	
	<b>Nivel jerárquico</b>	PROFESIONAL
	<b>Denominación del cargo</b>	Enfermero
	<b>Dependencia</b>	Dirección de responsabilidad social empresarial
	<b>Nº de plazas</b>	1

<b>II. PROPOSITO PRINCIPAL</b>
Programar, ejecutar, supervisar, controlar y evaluar las acciones de enfermería con el fin de brindar un cuidado integral al paciente, que garantice el mejoramiento de su salud, conjuntamente con el equipo interdisciplinario, con criterios de oportunidad, seguridad, pertinencia, continuidad y calidez.

<b>III.</b>	<b>FUNCIONES</b>
<b>3</b>	Diseñar y ejecutar de manera semanal la agenda de trabajo.
<b>4</b>	Iniciar y ejecutar la ruta de atención establecida en el proyecto institucional.
<b>5</b>	<b>EXAMENES</b>
<b>6</b>	Participar en la confección, análisis y discusión de la situación de salud de los colaboradores, detectando grupos vulnerables, factores de riesgo e implementando acciones tendientes a su disminución y/o eliminación.
<b>7</b>	Llevar registros precisos y detallados de la historia clínica de los pacientes, hacer seguimiento y reportar cualquier cambio en su condición.
<b>8</b>	Registrar en la historia clínica toda la información disponible sobre los problemas identificados en los colaboradores.
<b>9</b>	Valorar la información recogida para realizar acciones de enfermería, registrándolos en la H.C
<b>10</b>	Evaluar las respuestas del colaborador al tratamiento y los cuidados de enfermería, registrarlos en la H.C.
<b>11</b>	Informar al comité de salud sobre evolución y estado actual del paciente.
<b>12</b>	Monitorear y registrar la presión arterial, ritmo respiratorio, pulso y salud general del paciente.
<b>13</b>	Monitorear, evaluar, documentar y reportar síntomas y cualquier cambio presente en la condición de los pacientes.
<b>14</b>	Promover medidas de salud preventivas y hacerles el seguimiento necesario a los pacientes.
<b>15</b>	Participar en juntas, reuniones y sesiones de trabajo que se convoquen por el comité de salud.
<b>16</b>	Las demás funciones que le sean asignadas y sean afines con la naturaleza del cargo.



<b>I.</b>	<b>IDENTIFICACIÓN</b>	
	<b>Nivel jerárquico</b>	PROFESIONAL
	<b>Denominación del cargo</b>	Nutricionista dietista
	<b>Dependencia</b>	Dirección de responsabilidad social empresarial
	<b>Nº de plazas</b>	1

<b>II. PROPOSITO PRINCIPAL</b>
Identificar, planear, ejecutar, controlar y evaluar acciones enmarcadas en atención nutricional con el fin de brindar un tratamiento nutricional oportuno y adecuado que contribuya al mejoramiento y recuperación del colaborador.

<b>III.</b>	<b>FUNCIONES</b>
2	Proyectar, desarrollar y recomendar las acciones que deban adoptarse para el logro de los objetivos y las metas propuestas.
3	Identificar los colaboradores que requieran atención nutricional con base en el tamizaje nutricional.
4	Ingresar los datos del colaborador a la base de datos del proyecto institucional y al carné, para explicarle los pasos a seguir de la ruta de atención.
5	Activar ruta de atención nutricional
6	Planear y desarrollar la terapia nutricional a los colaboradores, elaborando la historia nutricional mediante la evaluación de su estado nutricional.
7	Analizar la situación nutricional que presenta el colaborador.
8	Diseñar intervención nutricional individualizada mediante la entrega de plan alimentario y recomendaciones nutricionales.
9	Evaluar la terapia nutricional implementada en el colaborador, y realizar acciones de monitoreo semanal de su estado nutricional.
10	Controlar que el archivo de historias clínicas nutricionales y demás documentos de interés en los servicios, se lleven correctamente y a la orden del día.
11	Detectar complicaciones tempranas en lo que responde a la terapia nutricional y hacer correctivos oportunos.
12	Elaborar los registros de atención diaria y rendir los informes que el Director del centro de negocios solicite.
13	Brindar educación nutricional al colaborador, sus familiares y acompañantes
14	Promover estilos de vida saludables en el contexto de la salud familiar.
15	Contribuir en el diseño de guías, manuales y documentos de gestión para la



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	prevención, diagnóstico y tratamiento nutricional de diversas patologías.
<b>16</b>	Informar al comité de salud sobre evolución y estado actual del paciente.
<b>17</b>	Participar en juntas, reuniones y sesiones de trabajo que se convoquen por el comité de salud.
<b>18</b>	Las demás funciones que le sean asignadas y sean afines con la naturaleza del cargo.

<b>I.</b>	<b>IDENTIFICACIÓN</b>	
	<b>Nivel jerárquico</b>	PROFESIONAL
	<b>Denominación del cargo</b>	Fisioterapeuta
	<b>Dependencia</b>	Dirección de responsabilidad social empresarial
	<b>Nº de plazas</b>	1

<b>II.</b>	<b>PROPOSITO PRINCIPAL</b>
	Realizar labores profesionales de fisioterapia, participación en diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en salud del colaborador.

<b>III.</b>	<b>FUNCIONES</b>
<b>1</b>	Realizar consulta de fisioterapia según diagnóstico predeterminado.
<b>2</b>	Asistir profesionalmente a los colaboradores que ingresan al servicio de terapia física.
<b>3</b>	Diligenciar adecuada y oportunamente los registros del servicio.
<b>4</b>	Velar por el uso y funcionamiento adecuado de los equipos de terapia física y reportar los daños oportunamente.
<b>5</b>	Diligenciar de manera clara, completa, oportuna y veraz la historia clínica en lo de su responsabilidad y demás documentos e informes que se requieran en el desarrollo de sus actividades de fisioterapia.
<b>6</b>	Reportar al comité de salud las novedades, complicaciones y otra información relevante con respecto a los usuarios de manera periódica y concreta.
<b>7</b>	Instruir al paciente y/o familiares en los diferentes aspectos de la terapia a seguir.
<b>8</b>	Elaborar informes estadísticos y de tipo técnico que sean requeridos por el jefe inmediato o solicitados por procesos internos o entidades externas.
<b>9</b>	Hacer el seguimiento y la evaluación de la aplicación del tratamiento que realice.
<b>10</b>	Asesorar a los profesionales que lo necesiten sobre pautas de movilizaciones y los tratamientos en los que tengan incidencia las técnicas fisioterapéuticas.



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!*



11	Participar en juntas, reuniones y sesiones de trabajo que se convoquen por el comité de salud.
12	Informar al comité de salud sobre evolución y estado actual del colaborador.
13	Realizar cualquier las tareas afín que le sean asignadas.

<b>I. IDENTIFICACIÓN</b>	
<b>Nivel jerárquico</b>	PROFESIONAL
<b>Denominación del cargo</b>	Psicólogo
<b>Dependencia</b>	Dirección de responsabilidad social empresarial
<b>Nº de plazas</b>	1

<b>II. PROPOSITO PRINCIPAL</b>	
Brindar atención psicológica en prevención, diagnóstico y psicoterapia de una manera oportuna y adecuada para contribuir a la salud integral de los colaboradores.	

<b>III. FUNCIONES</b>	
1	Recibir y atender al paciente con calidad y trato humanizado.
2	Verificar diagnóstico y antecedentes del paciente, definir tipo atención (manejo).
3	Acceder a la plataforma mercurio para la revisión de las historias clínicas de los pacientes y realizar las evoluciones diarios, describir tratamiento, riesgos, etc.
4	Diseñar, implementar y evaluar, programas dirigidos al paciente y su familia.
5	Proponer e implementar los procedimientos e instrumentos requeridos para mejorar la prestación de los servicios de psicología.
6	Brindar al individuo un espacio psicoterapéutico para dar atención a las necesidades básicas a corto, mediano y largo plazo y elaborar las historias clínicas y órdenes que se requieran según las asignaciones en los diferentes servicios.
7	Mantener un contacto permanente con los pacientes asignados y proporcionar información al paciente y su familia de manera permanente sobre el curso de la enfermedad y los tratamientos que se realicen.
8	Elaborar los registros de atención diaria de los colaboradores.
9	Mantener buenas relaciones interpersonales con el equipo interdisciplinario y demás miembros de la organización.
10	Realizar informes periódicos al jefe inmediato sobre el desarrollo de sus actividades.



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!*



11	Informar al comité de salud sobre evolución y estado actual del colaborador.
12	Realizar cualquier las tareas afín que le sean asignadas.

<b>I.</b>	<b>IDENTIFICACIÓN</b>	
	<b>Nivel jerárquico</b>	PROFESIONAL
	<b>Denominación del cargo</b>	Educador físico
	<b>Dependencia</b>	Dirección de responsabilidad social empresarial
	<b>Nº de plazas</b>	1

<b>II.</b>	<b>PROPOSITO PRINCIPAL</b>
	Programar, organizar y coordinar actividades deportivas encaminadas a fomentar estilos de vida saludables que contribuyan al mejoramiento de la condición física del colaborador.

<b>III.</b>	<b>FUNCIONES</b>
1	Verificar diagnóstico y antecedentes del paciente, definir tipo atención (manejo).
2	Planificar y preparar las actividades deportivas a realizar.
3	Ejecutar las actividades planeadas en un tiempo oportuno para el colaborador.
4	Motivar a los colaboradores con diferentes habilidades a interesarse por el deporte y el ejercicio físico.
5	Contribuir al desarrollo de las competencias del colaborador como el dominio y control de la motricidad; la expresión corporal; la concentración y la realización de desempeños motores sencillos y complejos.
6	Realizar el seguimiento y monitoreo al colaborador periódica y constantemente.
7	Realizar informes periódicos al jefe inmediato sobre el desarrollo de sus actividades.
8	Informar al comité de salud sobre evolución y estado actual del colaborador.
9	Realizar cualquier las tareas afín que le sean asignadas.



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!*



## PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

### 1. OBJETIVO

#### 1.1 OBJETIVO GENERAL

Contribuir a la mejora de estilos de vida con el fin promover la salud y prevenir la aparición de la enfermedad en los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A E.S.P.

#### 1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✚ Ejecutar las jornadas de vacunación como medida de prevención para la aparición de enfermedades en los colaboradores.
- ✚ Desarrollar jornadas de salud encaminadas a la atención oportuna de los colaboradores de la empresa.
- ✚ Evaluar y controlar los agentes causales que generan riesgo cardiovascular de acuerdo a los exámenes médicos realizados.
- ✚ Realizar actividades de prevención de riesgo cardiovascular que permita mejorar el estado de salud de los colaboradores.
- ✚ Desarrollar controles de hipertensión y diabetes para evitar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.
- ✚ Realizar actividades enmarcadas en el control del consumo de tabaco, alcohol y farmacodependencia que permita mejorar los estilos de vida y ambientes laborales de los colaboradores.
- ✚ Ejecutar las actividades propuestas en el componente de Alimentación y Nutrición que permita contribuir al mejoramiento del estado nutricional, las condiciones generales de salud y calidad de vida de los colaboradores.

### 2. ALCANCE

Aplica a todos los trabajadores directos y en misión de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P



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!*



### 3. INTRODUCCION

El programa estilos de vida saludable es un instrumento guía en los temas relacionados con estilos de vida saludables en el ámbito laboral y se constituye en una herramienta básica para la vida laboral y cotidiana de las personas que pertenecen a la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P.

En el Programa de Estilos de Vida Saludables se procura promocionar la salud y prevenir la aparición de la enfermedad, enfatizando en temas relacionados con la actividad física, alimentación saludable, salud física, adherencia a tratamientos médicos, manejo adecuado de emociones y estrés, además del control del consumo de alcohol y tabaco, como herramientas necesarias que requieren los colaboradores en su diario vivir, para mantener un adecuado estado de salud y por ende un apropiado nivel en la calidad del trabajo desempeñado, con el fin de lograr los objetivos de la empresa.

Este programa busca a través de actividades lúdico recreativas y culturales dirigidas a los trabajadores, la adopción de hábitos y estilos de vida saludables que permita impactar y combatir los factores de riesgo que desencadena la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, daño renal, cáncer, gastroenteritis, sobrepeso y obesidad.

Por lo anterior la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P realiza intervenciones individuales y colectivas de manera multidisciplinaria, contando con el apoyo de profesionales y estudiantes en formación en carreras de la salud como psicología, fisioterapia, enfermería y nutrición y dietética.

Es así como se articula el programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona, a través de Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre en el campo de acción profesional, a la creación de entornos saludables y autónomos para los colaboradores de la empresa.



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!*



## COMPONENTE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. Actualmente, el mundo se enfrenta a una doble carga de mala nutrición que incluye la desnutrición y la alimentación excesiva. La mala nutrición también se caracteriza por la carencia de diversos micronutrientes esenciales en la dieta, en particular, hierro, ácido fólico, yodo y vitamina A. (Mariño, Nuñez, & Gámez, 2015)

El incremento del sobrepeso y la obesidad en todo el mundo alcanza cifras pandémicas y constituye uno de los principales desafíos para la salud pública. Personas de todas las edades y condiciones se enfrentan a este tipo de mala nutrición, a consecuencia de la cual están aumentando vertiginosamente, incluso en los países en desarrollo, enfermedades relacionadas con el régimen alimentario. (Organización Mundial de la Salud., 2012)

Existen diversos elementos y factores, que son indispensables a los seres vivos. La alimentación, por su condición esencial y continua es uno de ellos. Esta constituye una secuencia de actos voluntarios y conscientes que van desde la planificación, producción, selección, preparación, elaboración e ingestión de los alimentos. Estos actos son susceptibles de ser modificados por la acción de influencias externas educativas, culturales y económicas. (Barreto, González, Santana, & Suardíaz, 2003)

### Objetivo general

Contribuir al mejoramiento del estado nutricional mediante acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y atención y tratamiento nutricional, a través de la planeación y ejecución de estrategias de alimentación y nutrición fomentando hábitos y estilos de vida saludables a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

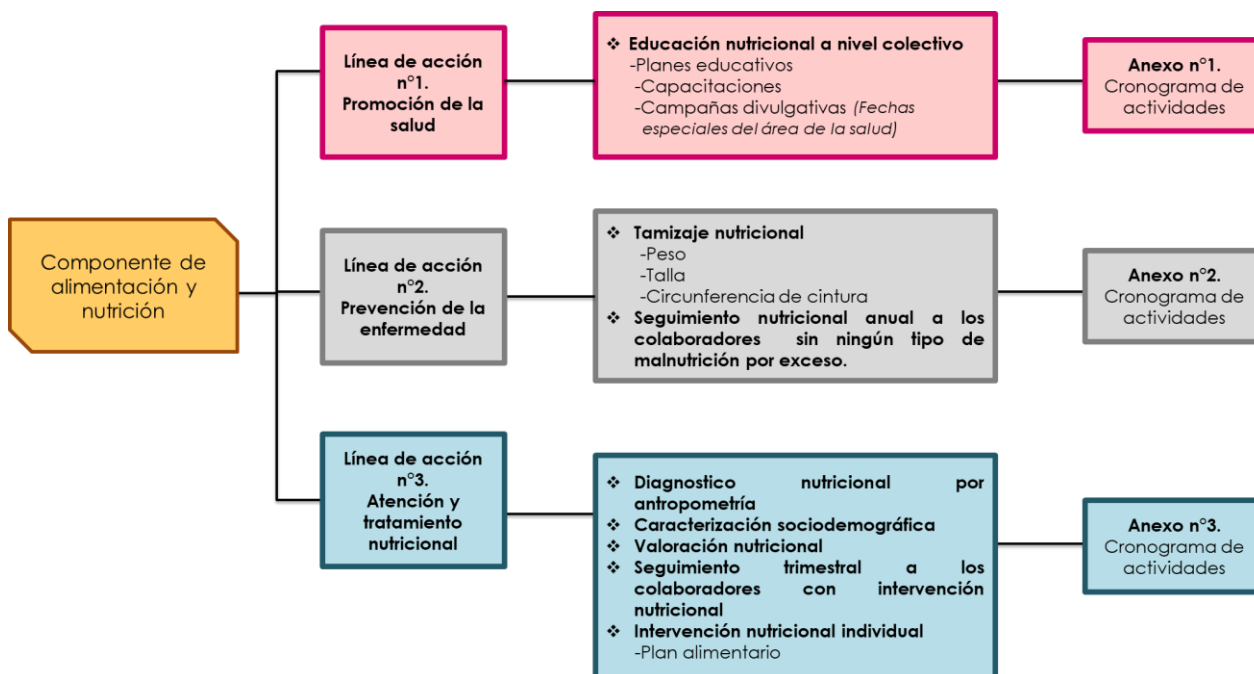


SC-CER96940



*"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



## Promoción de la salud

### Objetivo general

Fomentar hábitos y estilos de vida saludable que ayuden a promover y proteger la salud de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital S.A. E.S.P.

### Objetivos específicos

- Establecer y ejecutar un cronograma de actividades, para el desarrollo de campañas divulgativas enfocadas en la celebración de fechas especiales del área de la salud.
- Diseñar estrategias lúdicas recreativas innovadoras de educación en alimentación y nutrición, que permitan mejorar la calidad de vida de los colaboradores pertenecientes a la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.
- Ejecutar las estrategias educativas que aseguren un impacto positivo en los hábitos alimentarios y estilos de vida saludable de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Ruta de atención

- ✓ Conlleva al fomento de la promoción de la salud mediante estrategias educativas al 100% de los colaboradores para promover la mejora en los hábitos alimentarios y estilos de vida.
- ✓ Esta línea de acción del componente de alimentación y nutrición se lleva a cabo:
  - Planes educativos a través de actividades lúdicas recreativas en temas relacionados con alimentación y nutrición.
  - Planes de capacitaciones orientados a la buena cocina, alimentación saludable, estilos de vida saludables, higiene y limpieza en la manipulación de alimentos.
  - Campañas divulgativas a través de infografías en la conmemoración de fechas especiales en la salud celebradas a nivel nacional.
- ✓ Con base a las etapas contempladas dentro de la primera línea de acción del componente en Alimentación y Nutrición se elabora el cronograma de actividades, el cual está estipulado para los meses en los cuales la Empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P cuenta con el apoyo de Nutricionistas Dietistas en formación de X semestre del Programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona.

## Prevención de la enfermedad

### Objetivo general

Identificar la situación alimentaria y nutricional de los colaboradores pertenecientes a la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P, con el fin de planificar estrategias que contribuyan al mejoramiento del estado nutricional.

### Objetivos específicos

- Determinar el estado nutricional de los colaboradores pertenecientes a la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P., mediante la toma de medidas antropométricas.
- Realizar un seguimiento nutricional anual a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P. que en su tamizaje nutricional no presentan ningún tipo de malnutrición.

### 5.2.7.2.2 Ruta de atención

- ✓ Convoca a la realización de un diagnóstico nutricional por antropometría (Tamizaje nutricional) del 100% los colaboradores para identificar el estado nutricional actual. Para llevar a cabo el tamizaje nutricional se debe contar con



SC-CER96940



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

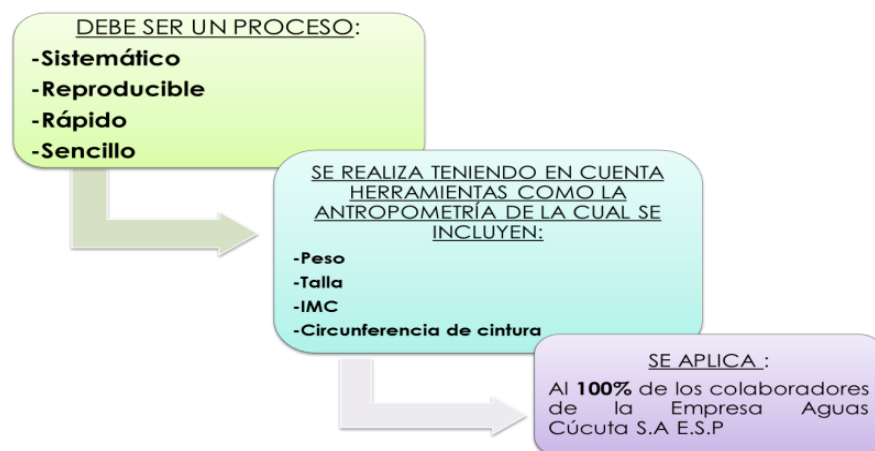
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



equipos antropométricos tales como bascula, tallímetro y cinta métrica, los datos obtenidos se registrarán en el formato sistematizado MPS – S&ST-F-07-0.

- ✓ Con base en los resultados obtenidos del tamizaje nutricional anual se realiza un informe del diagnóstico nutricional de todos los colaboradores que forman parte de la empresa donde se pueda identificar claramente el estado nutricional que presenta de manera general el talento humano de la empresa. También se realizara seguimiento nutricional anual a los colaboradores de empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P que no presentaron ningún tipo de malnutrición, mediante tamizaje nutricional, con el objetivo de llevar un control y prevenir la aparición de malnutrición por exceso.

### TAMIZAJE NUTRICIONAL



### Atención y Tratamiento Nutricional

#### Objetivo general

Realizar acciones orientadas a reducir la morbimortalidad por enfermedades no transmisibles, brindando un diagnóstico y tratamiento oportuno de los colaboradores con malnutrición por exceso de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P

#### Objetivos específicos

- Caracterizar a los colaboradores pertenecientes la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P., que se encuentran con malnutrición por exceso según el tamizaje nutricional.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Realizar una valoración nutricional que permita determinar los requerimientos nutricionales que necesita cada colaborador que presenta una malnutrición por exceso.
- Implementar una intervención nutricional individualizada a los colaboradores que se encuentran en malnutrición por exceso, con el fin de mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades relacionadas con alimentación.
- Evaluar los cambios en el estado nutricional por medio de un seguimiento nutricional trimestral que permita verificar el cumplimiento de los colaboradores en la intervención nutricional realizada.

### Ruta de atención

- ✓ Se base en identificar los colaboradores con malnutrición por exceso según los resultados obtenidos en el diagnóstico nutricional por antropometría para posteriormente realizar valoración nutricional a la población con sobrepeso y obesidad con la finalidad de contrarrestar las enfermedades relacionadas con la alimentación y potenciar hábitos y estilos de vida saludables.
- ✓ Esta evaluación del estado nutricional se desarrolla a través de la recolección, comparación e interpretación de datos e información proveniente de diferentes fuentes (Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos, Dietéticos). Es el primer paso dentro del Proceso de Cuidado Nutricional. Los hallazgos encontrados serán la base para redactar un diagnóstico nutricional más completo, el cual nos permitirá diseñar intervenciones nutricionales dirigidas a la resolución de las problemáticas identificadas. Por otra parte es de gran importancia mencionar que las valoraciones nutricionales se realizaran a la población con malnutrición por exceso articulado a la ficha de caracterización para conocer las condiciones de vida de la población objeto y poder tener una intervención más certera.
- ✓ Las intervenciones nutricionales se realizaran a nivel individual
  - **Nivel Individual:** Plan alimentario, recomendaciones específicas y educación nutricional a nivel individual.
- ✓ Se realizara seguimiento nutricional a través de la implementación de una nueva evaluación nutricional trimensual para conocer el cambio obtenido en el estado nutricional de los individuos con malnutrición por exceso. Además de permitir determinar el nivel de cumplimiento de las metas establecidas nutricionalmente. Así mismo se puede identificar el cumplimiento de las metas propuestas en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional establecidas en el Plan Nacional de Salud Pública en Colombia.
- ✓ Con base en los resultados obtenidos en el seguimiento nutricional se realiza según se considere pertinente por el profesional en el área de Nutrición ajustar



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!*



el plan alimentario, recomendaciones específicas, o educación nutricional a nivel individual, enfatizando prioritariamente la problemática detectada.

**E  
V  
A  
L  
U  
A  
C  
I  
O  
N  
A  
L**



- Antropométricos
- Bioquímicos
- Clínicos
- Dietéticos



**SE REALIZA:**

A los colaboradores que presentan malnutrición por exceso con base a los resultados del tamizaje nutricional.

## INDICADORES DEL COMPONENTE EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

% de actividades educativas para la promoción de la salud ejecutadas

$$\frac{\text{N}^{\circ} \text{ de actividades en promoción de la salud ejecutadas}}{\text{Total de actividades en promoción de la salud planificadas}} \times 100$$

% de colaboradores tamizados anualmente

$$\frac{\text{N}^{\circ} \text{ de colaboradores tamizados en el año}}{\text{Total de colaboradores activos en la empresa}} \times 100$$

% de colaboradores con malnutrición por exceso



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!*



$$\frac{\text{N}^\circ \text{ de colaboradores con malnutrición por exceso}}{\text{Total de colaboradores tamizados}} \times 100$$

% de colaboradores valorados nutricionalmente

$$\frac{\text{N}^\circ \text{ de colaboradores valorados nutricionalmente}}{\text{Total de colaboradores con malnutrición por exceso}} \times 100$$

% de actividades educativas en atención y tratamiento nutricional ejecutadas

$$\frac{\text{N}^\circ \text{ de actividades en atención y tratamiento ejecutadas}}{\text{Total de actividades en atención y tratamiento planificadas}} \times 100$$



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!*



# ÁREA EDUCATIVA



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!*



## **INFORME DE EJECUCIÓN PLAN EDUCATIVO FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO**

### **INTRODUCCIÓN**

El sistema inmunitario es complejo y está integrado por diferentes componentes que pueden participar en numerosas funciones de forma integrada con otros sistemas del organismo, este se encarga de distinguir entre lo propio y cualquier intruso, ya sean bacterias, hongos, virus o sustancias extrañas llamadas antígenos. La protección contra cualquier patógeno está perfectamente coordinada aun antes del nacimiento a través de la inmunidad innata, que es la primera línea de defensa que nos mantiene saludables que actúa inmediatamente y no depende del tipo de antígeno. Si el arsenal del sistema inmune innato es superado, de inmediato se inicia la respuesta inmune adaptativa, la cual está formada por la inmunidad celular y la humoral; esta presenta alta especificidad y memoria con respecto a un determinado patógeno y ambas se orquestan perfectamente con el único fin de eliminar al intruso. (Cedillo, López, & Castañeda, 2015)

En ambas respuestas (inespecífica y específica) actúan las células inmunocompetentes (leucocitos) y una serie de factores solubles (sistema del complemento, anticuerpos, citoquinas). Las células que participan en las respuestas inmunitarias se originan en la médula ósea, se encuentran mayoritariamente en órganos linfoides, tales como timo, bazo, nódulos linfoides y placas de Peyer, y también se dispersan por el organismo, a través del torrente circulatorio sanguíneo y la circulación linfática, migrando de forma dirigida hacia los lugares donde son necesarias, según la respuesta pertinente en cada caso, en función del tipo de patógeno y su vía de entrada. (Nova, Montero, Gómez, & Marcos)

El sistema inmune juega un papel muy importante en el mantenimiento de un adecuado estado de salud en el organismo por lo cual se hace necesario el cuidado y fortalecimiento de este sistema cada día sobretodo en estos momentos en el que el sistema inmunitario será una barrera defensiva importante para combatir los posibles contagios que se pueden generar desarrollando la enfermedad infecciosa COVID-19, con esto podemos decir que un correcto equilibrio hormonal y nutricional mantendrá nuestro sistema inmune funcionando correctamente además debemos tener en cuenta que este se puede potenciar con suplementos, una buena alimentación y hábitos correctos, obtener cantidades adecuadas de vitaminas, minerales y oligoelementos es esencial para garantizar el correcto funcionamiento de las barreras físicas contra las infecciones y de las células inmunitarias; sin embargo, el aporte diario de estos micronutrientes necesario para



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!*



apoyar la función inmune puede ser superior a la ingesta recomendada diaria (RDA) por lo cual hablamos de la suplementación.



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!*



## JUSTIFICACIÓN

El sistema inmunológico, nos protege de agentes infecciosos como bacterias, virus y parásitos, puede verse afectado por una mala alimentación o malos hábitos de salud como el consumo de tabaco y alcohol. Además, con la edad la respuesta de nuestro sistema inmunitario se vuelve más lenta y somos más susceptibles a padecer enfermedades infecciosas. La deficiencia de algunos minerales y vitaminas, como la vitamina C, vitamina E, hierro y zinc, se relacionan con las alteraciones del sistema inmunitario atribuidas a la edad.

Con base a lo anterior el programa de Nutrición y dietética a través de los campos de acción profesional realiza el siguiente plan educativo por la presencia de la enfermedad infecciosa llamada Covid-19, para dar claridad a la comunidad de la importancia de incluir en sus hábitos una alimentación equilibrada y balanceada, con el fin de fortalecer el sistema inmune. Teniendo en cuenta que actualmente no existe un tratamiento nutricional específico frente al Covid-19, aseguran algunos científicos que las pautas de alimentación están dirigidas a reducir los síntomas generados por la fiebre y los problemas respiratorios.



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!*



### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GENERAL

Diseñar estrategias lúdicas recreativas innovadoras de educación en alimentación y nutrición, que permitan mejorar la calidad de vida de los colaboradores pertenecientes a la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar temas relacionados con el área de la salud.
- Desarrollar campañas educativas.



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!*



## METODOLOGÍA

Tomando como contexto la realidad actual y con el fin de contribuir en la salud de los colaboradores se establece un plan educativo que se dirigió a cada una de las sedes de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P y centros de negocios de la sede principal realizando campañas que contenían como tema central el fortalecimiento del sistema inmunológico por medio de alimentos fuentes de vitaminas y minerales como el hierro, zinc, vitamina C y vitamina A.

1. Revisión bibliográfica
2. Ejecución de campañas educativas por cada centro de negocios de la sede principal y sedes alternas.



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!*



## INFORME DE EJECUCIÓN VIDEO EDUCATIVO SOBRE EL LAVADO DE MANOS

### INTRODUCCIÓN

El lavado de manos busca remover la suciedad, el material orgánico y disminuir la concentración de la flora transitoria, adquirida por contacto reciente con objetos contaminados, se considera que las manos son la principal vía de transmisión de gérmenes por esta razón la higiene de las manos es la medida más importante para evitar dicha transmisión. (OMS, 2012)

Promocionar el lavado de manos es la acción más económica y efectiva que ayuda a prevenir enfermedades, el lavado de manos con agua y jabón interrumpe la cadena de transmisión de enfermedad diarreica aguda, neumonía, enfermedades de la piel, enfermedades de los ojos y parasitismo intestinal. Una de las formas más eficaces para evitar el contagio de enfermedades respiratorias como el coronavirus es mediante el lavado de manos con agua y jabón y en otros casos con alcohol en gel. Medidas que deben ser reforzadas con la limpieza de superficies para desinfectar los microorganismos existentes en ellas. (Ministerio de Salud, 2020)

Los virus respiratorios como la enfermedad por coronavirus (COVID-19) se contagian cuando la mucosidad o las gotas que contienen el virus entran en el cuerpo a través de los ojos, la nariz o la garganta. Lo más frecuente es que esto suceda a través de las manos, que también son una de las vías más frecuentes de contagio de virus de una persona a otra. (UNICEF, 2020)

Se puede decir que el lavado de manos es una de las medidas preventivas que todos podemos tomar a fin de evitar el contagio del COVID-19. Aunque hacerlo puede resultar algo sencillo, la realidad es que no todos lo hacen de la manera correcta. Por este motivo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en uno de sus comunicados, recordó a la población sobre cómo lavarse bien las manos (Farestaie, 2020)

Por lo anterior se hace necesario enseñar a los colaboradores de la empresa Agua Kpital Cúcuta S.A E.S.P la importancia que tiene la higiene de las manos con el fin de evitar la transmisión de enfermedades e inculcar en ellos el hábito del lavado de manos y cuál debería ser la técnica correcta para realizar esta actividad.



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!*



## JUSTIFICACIÓN

Para el año 2020 la OMS realizó la publicación de las indicaciones para realizar una adecuada limpieza y desinfección de manos, por el cambio irreversible ocurrido en el mundo con la presencia de la enfermedad infecciosa llamada Covid 19. Para tener un control de infecciones se recomienda implementar las medidas de prevención para reducir la propagación de dicha infección, estas indicaciones se han tomado de las directrices de la OMS sobre la higiene de las manos en la atención sanitaria para añadir un valor a la optimización en la estrategia; el Instituto Nacional de Salud asegura que si todos lavamos las manos de manera frecuente, podemos reducir hasta en un 50 por ciento los casos de infecciones respiratorias, incluidas las producidas por el nuevo coronavirus

Por esta razón el programa de Nutrición y dietética a través de los campos de acción profesional realiza el siguiente plan educativo por la presencia de la enfermedad infecciosa llamada Covid-19, para dar a conocer a la comunidad la importancia de realizar un correcto lavado y desinfección de manos con el fin de mitigar la transmisión de la infección, ya que este lavado de manos es un hábito sencillo que evita el contagio de infecciones.



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!*



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Diseñar estrategias lúdicas recreativas innovadoras de educación en alimentación y nutrición, que permitan mejorar la calidad de vida de los colaboradores pertenecientes a la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar temas relacionados con el área de la salud que brinden conocimientos a los colaboradores acerca de la prevención del COVID-19.
- Elaborar material educativo digital que permita visualizar a los colaboradores la información suministrada.
- Encontrar un medio de divulgación que sea fácil y confiable para recibir la información.



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!*



## METODOLOGÍA

Ante la emergencia sanitaria que se está presentando en la actualidad a causa del COVID-19 se realizó un video educativo en el cual se fortalece el correcto lavado de manos además de recomendaciones que se deben tener en cuenta para prevenir el contagio de este virus.

1. Revisión bibliográfica acerca del lavado de manos
2. Realización del video educativo
3. Envío del video educativo sobre el lavado de manos por medio del correo institucional de cada uno de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P a través de la jefe Ana Graciela Pacheco.



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!*



## **INFORME DE EJECUCIÓN VIDEO EDUCATIVO SOBRE EL USO CORRECTO DEL TAPABOCAS**

### **INTRODUCCIÓN**

Se requiere una atención rigurosa a las precauciones estándar empleadas para reducir las oportunidades de transmisión que el entorno puede causar por lo cual es importante el uso del equipo de protección personal que está formado por implementos de protección para ser utilizados en forma individual, este equipo está diseñado para las diferentes partes del cuerpo y pueden ser ampliamente clasificados, de acuerdo a esto se hace necesario establecer la manera correcta del uso, manejo y mantenimiento de los mismos. (Ministerio de salud, 2017)

El Elemento de Protección Personal (EPP), es definido como cualquier equipo o dispositivo destinado para ser utilizado o sujetado por el individuo, para protegerlo de uno o varios riesgos y aumentar su seguridad o su salud. Existen varias ventajas que se obtienen a partir del uso de los elementos de protección personal (EPP) entre las cuales encontramos el hecho de que estos proporcionan una barrera entre un determinado riesgo y la persona, mejorar el resguardo de la integridad física del trabajador y disminuir la gravedad de las consecuencias de un posible accidente sufrido.

En la actualidad por la situación de pandemia en la que nos encontramos a raíz del coronavirus se han venido adoptando en todo el país diferentes medidas para prevenir el contagio entre las cuales se destacan el uso del tapabocas ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS), que ha evaluado y analizado los diversos estudios desarrollados en el mundo sobre el SARS-CoV-2, tuvo en cuenta nuevas investigaciones que señalan que el tapabocas podría tener un efecto positivo y reducir la velocidad a la que los individuos infectados pueden infectar a otros, aunque la evidencia científica es poca la OMS decide adoptar esta medida como principio de precaución.

Los tapabocas de uso general (no hospitalario) no se encuentran catalogados como dispositivos médicos, son dispositivos que cubren de manera no oclusiva la nariz y boca de las personas, a fin de reducir la probabilidad de que se genere contacto entre la mucosa de la boca y nariz y los fluidos corporales potencialmente infecciosos de otro individuo. Estos serán empleados por la población en general como prevención de la propagación de la enfermedad COVID-19. (Ministerio de Salud, 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!*



### JUSTIFICACION

La OMS asegura que el uso del tapabocas solo es eficaz si se combinan con un buen lavado de manos, de manera frecuente, y acompañado de una solución hidroalcohólica, como los geles antibacteriales o con agua y jabón. De igual manera la OMS recomienda el uso del tapabocas a aquellos que presenten tos o estornudos, así evitarás que cualquier virus asociado a infecciones respiratorias se disperse a través de las gotas de saliva por el aire y/o contagie a alguien más.

Por lo anterior el programa de Nutrición y Dietética a través de los campos de acción profesional ejecuta el siguiente plan educativo por la presencia de la enfermedad infecciosa llamada Covid-19, ofreciendo a la comunidad recomendaciones de uso y calidad de los tapabocas que permitan reducir la propagación del virus.



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!*



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Diseñar estrategias lúdicas recreativas innovadoras de educación en alimentación y nutrición, que permitan mejorar la calidad de vida de los colaboradores pertenecientes a la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar temas relacionados con el área de la salud que brinden conocimientos a los colaboradores acerca de la prevención del COVID-19.
- Elaborar material educativo digital que permita visualizar a los colaboradores la información suministrada.
- Encontrar un medio de divulgación que sea fácil y confiable para recibir la información.



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!*



## METODOLOGÍA

Ante la emergencia sanitaria presentada a causa de la enfermedad infecciosa COVID-19 se realizó un video educativo en el cual se educa acerca de la importancia y el correcto uso del tapabocas como medio de protección personal con el fin de prevenir el contagio de este virus.

1. Revisión bibliográfica acerca del correcto uso del tapabocas
2. Realización del video educativo
3. Envío del video educativo sobre el lavado de manos por medio del correo institucional de cada uno de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S.P a través de la jefe Ana Graciela Pacheco.



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!*



## INFORME DE EJECUCIÓN MITOS Y CREENCIAS SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

### INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La salud nutricional busca la promoción de una alimentación balanceada y saludable y las acciones para garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad en el curso de la vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión intersectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial (Salud, Nutrición y alimentación saludable, 2020).

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, 2020).

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. La alimentación saludable es uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, lo que representaría una reducción sustancial de la mortalidad y la carga de enfermedad a nivel mundial. (Martinez, Belen, Pedron, & Consuelo, 2016)

La alimentación saludable se puede denominar como aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable. (Ministerio de salud, 2020)

Actualmente no existen pruebas convincentes de alimentos o patrones dietéticos que puedan estimular nuestro sistema inmunológico y prevenir o tratar la COVID-19, sin



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!*



embargo, existen varios nutrientes como el cobre, ácido fólico, hierro, zinc y vitaminas A, B6, B12, C y D que juegan un papel importante en nuestro sistema inmunológico. Se recomienda una alimentación completa, equilibrada, suficiente y adecuada que sea rica en frutas y verduras, además de una alimentación saludable, la actividad física, reducción del estrés y dormir suficiente también ayudará a apoyar el funcionamiento normal del sistema inmunológico ayudando así a combatir las afectaciones que se puedan generar.



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!*



## JUSTIFICACIÓN

Los mitos y creencias de la alimentación a lo largo de la historia han traído al mundo influir en el comportamiento alimentario que pueden afectar la salud de la población, por ende, es de gran importancia detectar aquellos mitos en los que la población cree y mostrar su falsedad, aportando evidencia científica y enseñando al mayor a consumir los alimentos adecuados de manera correcta.

Así mismo el programa de Nutrición y Dietética a través de los campos de acción profesional realiza un plan educativo, diseñando una encuesta de mitos y creencias sobre alimentación y nutrición con el fin de desarrollar hábitos y estilos de vida saludable es su diario vivir.



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!*



### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GENERAL

Diseñar estrategias lúdicas recreativas innovadoras de educación en alimentación y nutrición, que permitan mejorar la calidad de vida de los colaboradores pertenecientes a la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar mitos y creencias más relevantes que se presentan en la empresa.
- Elaborar encuesta con preguntas acerca de mitos y creencias sobre alimentación y nutrición.
- Realizar capacitación por medio virtual para resolver la encuesta.



SC-CER96940



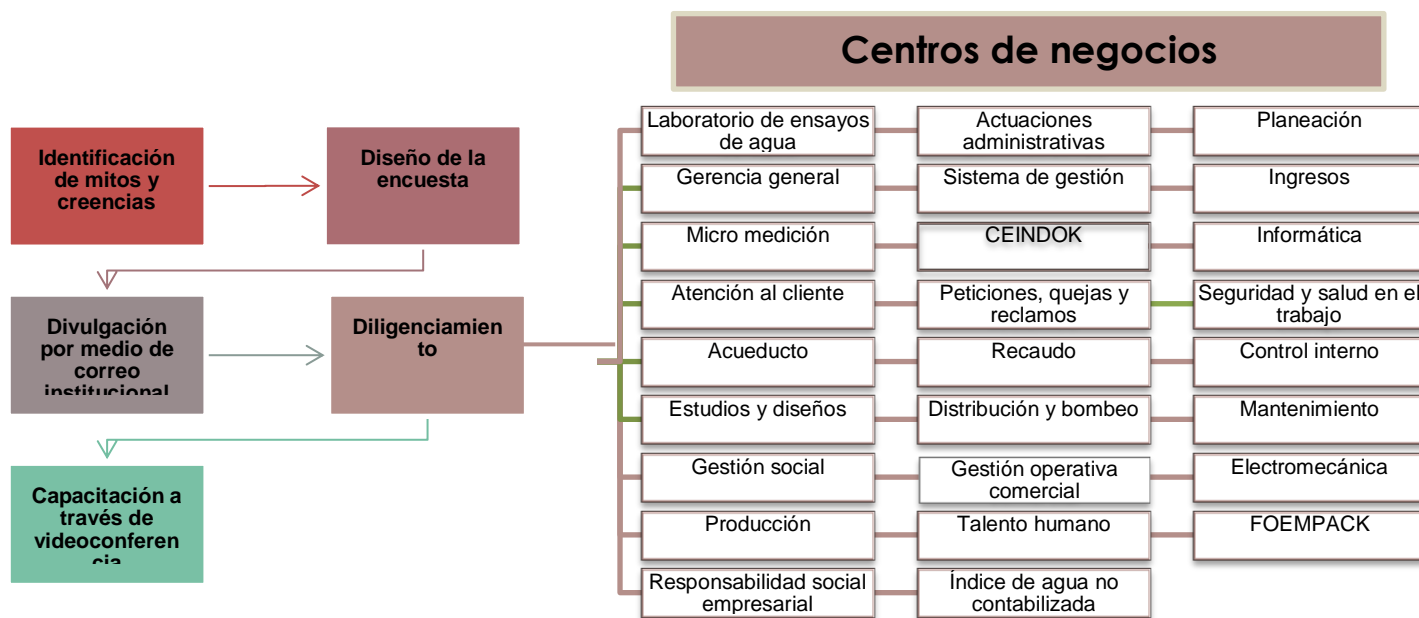
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



## METODOLOGÍA

Se realizó la identificación de mitos y creencias sobre alimentación y nutrición que tenían los colaboradores y tomamos las más relevantes, se diseñó la encuesta utilizando los formularios de Google, como herramienta y se hizo llegar a cada uno de los colaboradores por medio del correo institucional como medio de divulgación, se diligenciaron 56 encuestas y a partir de estas se realizó la capacitación de mitos y creencias, la cual se hizo por medio de videoconferencia por la plataforma Zoom con una duración de una hora en la que se conectaron alrededor de 16 colaboradores, en esta se resolvieron las preguntas que se encontraban en la encuesta dando claridad a los mitos y creencias expuestas.



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



## RESULTADOS

Opción de respuesta		Falso		Verdadero		Total (n)
Nº	Pregunta	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	
1	¿Comer entre comidas es benéfico para la salud?	18	32,1	38	67,9	56
2	¿Comer una vez al día adelgaza?	50	89,3	6	10,7	56
3	¿La falta de ejercicio es perjudicial para la salud?	4	7,1	52	92,9	56
4	¿La fibra no se absorbe?	36	64,2	20	35,8	56
5	¿Comer a deshoras promueve el aumento de peso?	9	16,1	47	83,9	56
6	¿Tomar mucha agua aumenta de peso?	55	98,2	1	1,8	56
7	¿Se puede consumir fruta a cualquier hora del día?	12	21,4	44	78,6	56
8	¿Desayunar evita que aumente de peso?	36	64,2	20	35,8	56

## ANALISIS

Respecto a los resultados, se logra identificar que las opciones de respuesta con mayor predominio en la votación se dio de la siguiente manera: el 67,9% de los colaboradores respondió verdadero a la pregunta número 1, el 89,3% respondió falso a la pregunta número 2, el 92,9% respondió verdadero a la pregunta número 3, el 64,2% respondió falso a la pregunta n°4, el 83,9% respondió verdadero a la pregunta n°5, el 98,2% respondió falso a la pregunta número 6, el 78,6% indicó verdadero a la pregunta número 7 y el 64,2% refirió que la pregunta número 8 era falsa. De las 8 preguntas la mayoría de los colaboradores contestaron la opción acertada de 6 de ellas y solo 2 que corresponden a ¿Comer una vez al día adelgaza? y ¿La fibra no se absorbe? incorrectamente, logrando evidenciar que son pocos los colaboradores que creen en estos mitos y creencias sobre alimentación y nutrición, debido a las múltiples campañas y capacitaciones que se les han brindado por parte del programa de Nutrición y Dietética.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INFORME DE EJECUCIÓN CAMPAÑAS DIVULGATIVAS

### INTRODUCCIÓN

Las fechas importantes relacionadas con la promoción de la salud son celebraciones conmemorativas donde se ponen en práctica iniciativas para propiciar el desarrollo de campañas divulgativas, que favorecen el acercamiento de un numeroso grupo de personas a temas relacionados con la salud y la calidad de vida lo que ayuda a que las personas tomen conciencia de su estado y sepan cómo pueden prevenirse diferentes enfermedades o riesgos y/o como mejorar su propia calidad de vida.

La celebración de los Días Internacionales nos da la oportunidad de sensibilizar al público en general acerca de temas relacionados con cuestiones de interés, tales como los derechos humanos, el desarrollo sostenible o la salud. Al mismo tiempo pretenden llamar la atención de los medios de comunicación para que señalen a la opinión pública que existen un problema sin resolver. El objetivo es doble: por un lado, que los gobiernos tomen medidas, y por otro que los ciudadanos conozcan mejor la problemática y exijan a sus representantes que actúen. (ONU, 2019)

Suelen realizarse eventos, conferencias, coloquios, tribunas, donde se hacen llamados para poner en práctica estrategias encaminadas generar intereses, tanto gubernamentales como no gubernamentales que brinden apoyo, se toman acuerdos y se hacen compromisos para las acciones que deben realizar los diferentes organismos internacionales en la consecución de los objetivos propuestos. (INFOMED INSTITUCIONES, 2014)

Las campañas mundiales de salud pública son una gran oportunidad para aumentar la concienciación y los conocimientos sobre los problemas de salud y para movilizar apoyos en todos los ámbitos, desde el local hasta el internacional. (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2013)



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!*



### JUSTIFICACIÓN

Los temas de los Días Internacionales están siempre vinculados a los principales campos de acción de las Naciones Unidas, como el mantenimiento de la paz, la protección de los derechos humanos, la promoción del desarrollo sostenible, y la defensa del derecho internacional y la ayuda humanitaria. De igual manera la OMS, trabaja para mejorar la salud física y mental de los individuos en todos los países, haciendo especial hincapié en la importante necesidad de que todas las naciones establezcan sistemas relacionados a la prevención, conservación y restitución de la salud

Por ende, el programa de Nutrición y dietética a través de los campos de acción profesional elaboraron capacitaciones a los colaboradores de la empresa Agua Kpital Cúcuta, con el fin de sensibilizar, concientizar y llamar la atención de la importancia de no pasar en alto estas fechas, ya que, identifican aquellos problemas de salud que actualmente se tratan pero que en algunos casos faltan por resolver.



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!*



### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GENERAL

Establecer y ejecutar un cronograma de actividades, para el desarrollo de campañas divulgativas enfocadas en la celebración de fechas especiales del área de la salud.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las fechas especiales en salud relacionadas con el programa de Nutrición y Dietética.
- Diseñar el cronograma de campañas divulgativas en el área de la salud para el año 2020.
- Desarrollar el material educativo por medio de infografías para divulgarlas a todos los colaboradores de la empresa.



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!*



### METODOLOGÍA

Primero se identificaron las fechas especiales según el cronograma del Ministerio de Salud, posterior a ello se diseñó el cronograma anual para establecer las semanas en la cual se deben entregar las infografías y por último se realizó el material educativo a medida que se acercaba la fecha para divulgarlo por medio del correo institucional de los colaboradores.



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!*



## INFORME DE EJECUCIÓN PLAN DE CAPACITACIONES

### INTRODUCCIÓN

El brote de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) está trastocando la vida de las familias de todo el mundo. A medida que las escuelas y los centros de cuidados infantiles cierran, muchos padres y madres están teniendo que quedarse en casa y hacer malabarismos para cuidar a sus hijos y trabajar a tiempo completo a la vez que atienden otras responsabilidades. Decidir “¿qué hay para cenar?” puede convertirse en otro reto diario .

Para complicar aún más las cosas, el pánico a la hora de comprar y las interrupciones en los sistemas de suministro de alimentos pueden dificultar la tarea de encontrar ciertos alimentos. Además, para mucha gente, el desempleo y la pérdida de ingresos hacen que comprar alimentos suponga una mayor presión económica.

Más allá de eso, cabe destacar que el estado nutricional (delgadez, sobrepeso, obesidad, normal) y la alimentación, influyen en el adecuado funcionamiento del sistema inmune, es decir, en las defensas del organismo. Pero no hay “soluciones mágicas” ni está indicado el uso de suplementos de vitaminas y minerales como condición para prevenir esta u otras enfermedades. Además en el alimento los nutrientes se “potencian entre sí”, es decir, unos ayudan a que otros se utilicen mejor, lo cual no sucede de la misma manera en los suplementos.

Por este motivo, siempre que nos sea posible acceder a una alimentación adecuada y saludable, sigamos ese camino.



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!*



## JUSTIFICACIÓN

Actualmente por la situación generada por la pandemia del Coronavirus ha obligado a millones de personas a permanecer en sus casas sin derecho a salir, con el fin de mitigar la propagación de esta enfermedad, pero una de las preocupaciones generadas es el cuidado de la salud mental que se debe tener en la comunidad, debido a que muchas familias están presentando problemas intrafamiliares causando consigo sentimientos de inconformidad; por consiguiente los profesionales de la salud recomiendan que se debe presentar atención y tomar medidas ante la situación.

Por lo tanto, el programa de Nutrición y Dietética a través de los campos de acción profesional elaboró una infografía a los colaboradores de la empresa Agua Kpital, con el fin de dar a conocer recomendaciones para implementar en esta cuarentena dentro de la vivienda, para evitar consigo la presencia de otras enfermedades o aparición de problemas intrafamiliares, por ende se plasmó tips a tener en cuenta sobre alimentación, nutrición y actividad física.



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!*



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Ejecutar las estrategias educativas que aseguren un impacto positivo en los hábitos alimentarios y estilos de vida saludable de los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar recomendaciones que contribuyan con un adecuado estado de salud alimentario y nutricional.
- Diseñar material educativo que brinde información pertinente.



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!*



## METODOLOGÍA

Se realizó revisión bibliográfica en temas acerca de alimentación y nutrición respecto a la situación de confinamiento en las viviendas, por tanto surgió la idea de realizar una infografía con recomendaciones a tener en cuenta en este tiempo de cuarentena que les brindó a los colaboradores ideas para realizar en casa.

1. Revisión bibliográfica.
2. Diseño de infografía
3. Divulgación por medio de correo institucional.



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!*



# ÁREA ADMINISTRATIVA



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!*



## INFORME DE EJECUCIÓN CAPACITACIÓN CONTROL DE PLAGAS

### INTRODUCCIÓN

Según la Dirección Nacional de Alimentación – SAGPyA (2002) define plaga como a todos aquellos animales que compiten con el hombre en la búsqueda de agua y alimentos, invadiendo los espacios en los que se desarrollan las actividades humanas. Su presencia resulta molesta y desagradable, pudiendo dañar estructuras o bienes, y constituyen uno de los más importantes vectores para la propagación de enfermedades, entre las que se destacan las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs).

Además menciona las pérdidas económicas que pueden causar las plagas son mercaderías arruinadas, potenciales demandas por alimentos contaminados y los productos mal utilizados para su control. A estos impactos económicos deben sumarse los daños en las estructuras físicas del establecimiento, y por sobre todas las causas la pérdida de imagen de la empresa. Las plagas más comunes, como las moscas y los roedores, son capaces de contaminar e inutilizar grandes cantidades de alimentos. Como ejemplo, 20 ratas son capaces de contaminar 1.000 Kg de producto en 15 días. De esta cantidad, sólo la cuarta parte será recuperable para su utilización. En lo referente a las enfermedades, las plagas actúan como vectores de las mismas. Es decir, son capaces de llevar consigo agentes tales como bacterias, virus y protozoos. Estos son los auténticos responsables de un sin número de afecciones, tanto en el hombre como en los animales.

Por tanto sugieren que se debe realizar un manejo integral de plagas, el cual refieren que es la utilización de todos los recursos necesarios, por medio de procedimientos operativos estandarizados, para minimizar los peligros ocasionados por la presencia de plagas. A diferencia del control de plagas tradicional (sistema reactivo), el MIP es un sistema proactivo que se adelanta a la incidencia del impacto de las plagas en los procesos productivos. Y su importancia radica en garantizar la inocuidad de los alimentos, es fundamental protegerlos de la incidencia de las plagas mediante un adecuado manejo de las mismas. El MIP es un sistema que permite una importante interrelación con otros sistemas de gestión y constituye un prerrequisito fundamental para la implementación del Sistema de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP).



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!*



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer los conocimientos del personal manipulador de alimentos en temas relacionados con el manejo del control de plagas, con el fin de garantizar alimentos inocuos y de calidad en el Servicio de Alimentación liderado por el fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P

### OBJETIVO ESPECIFICO:

- Evaluar los conocimientos previos de las operarias sobre la temática a tratar.
- Impartir a las operarias del S.A conocimientos sobre el manejo integral de plagas.
- Evaluar el impacto de la temática abordada en el personal manipulador de alimentos.



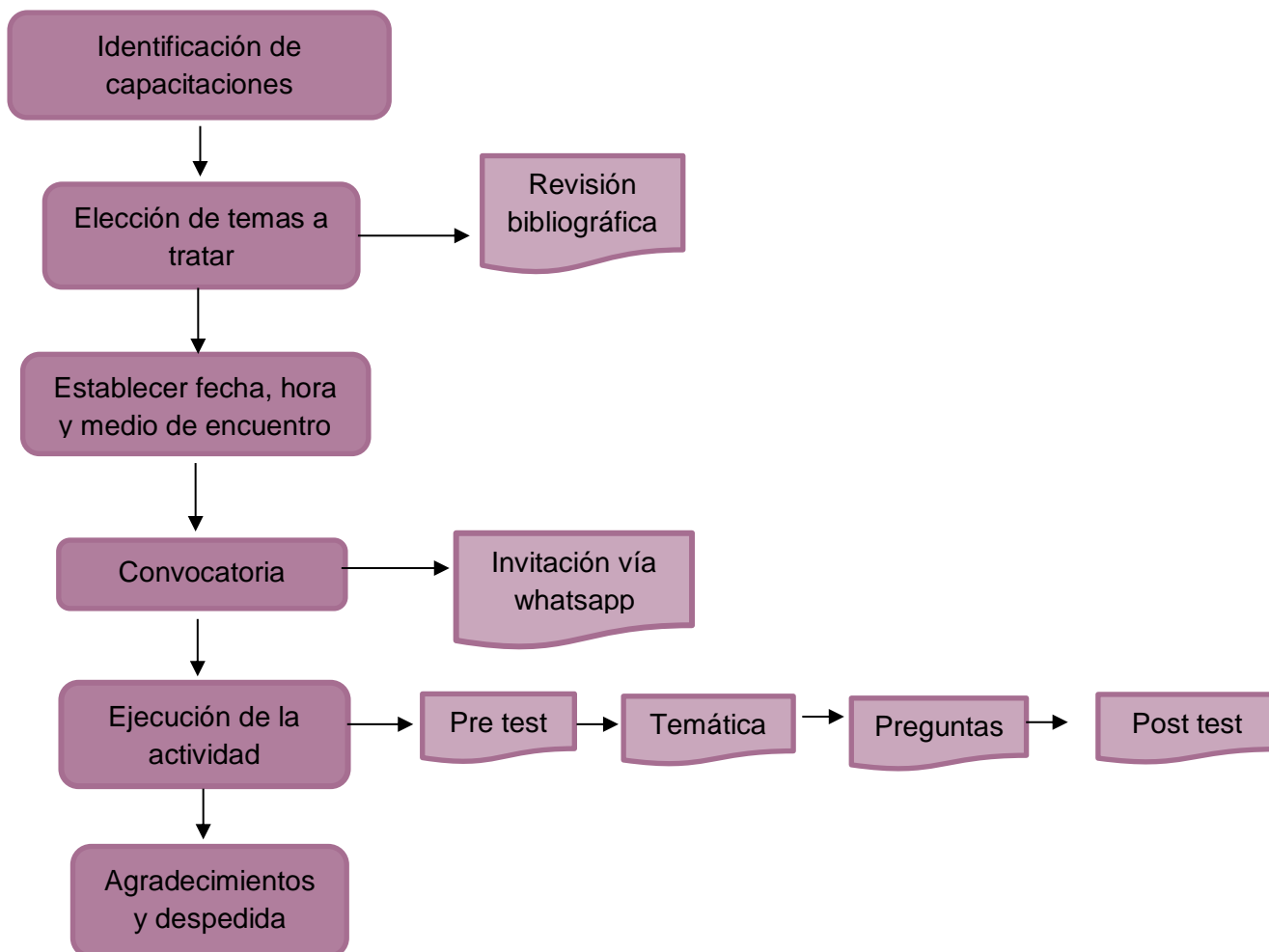
SC-CER96940



*"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

## METODOLOGÍA



Para realizar el envío de la invitación a las manipuladoras de alimentos del servicio de alimentación, se realiza la actividad a través de:

### Llamada telefónica:

Primero se realizó una llamada telefónica a cada una de las operarias del servicio de alimentación para acordar la hora y el medio de comunicación por el cual se ejecutará la



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



capacitación con el fin de no interrumpir sus labores de trabajo y contar con una buena conectividad a internet.

#### **Invitación por medio de whatsapp:**

Se diseñó la invitación y posteriormente se envió por medio del chat de whatsapp de cada una de las operarias, informando la fecha, hora y plataforma establecida en la que se llevará a cabo la capacitación de contaminación cruzada con el objetivo de recordarles la importancia de participar en la capacitación.

La capacitación da inicio con un saludo cordial a las asistentes por parte de las estudiantes de Nutrición y dietética y se dan las indicaciones pertinentes para el desarrollo de la temática.

La estudiante Johana Vásquez Guarnizo realiza la evaluación del test a las operarias por medio de un cuestionario que consta de 4 preguntas, después da inicio abordando la primera parte de la temática de control de plagas explicando temas como: conceptos claves, las plagas más usuales en la industria alimentaria, ejemplos de enfermedades transmitidos por alimentos y la importancia del manejo integrado de plagas.

Inmediatamente, la estudiante Arlyn Díaz Silva dio continuidad a la temática, en la cual explicó temas como: requerimientos básicos para implementar un programa de manejo integrado de plagas y los pasos a seguir para realizarlo.

Seguido de esto se dejó un espacio para dudas e inquietudes y finalmente se realizó el post test con la misma metodología del cuestionario.

Se brindó los agradecimientos a las asistentes por la participación activa que brindaron durante las capacitaciones y se realizó la despedida por parte de las estudiantes y manipuladoras de alimentos.



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





## RESULTADOS

**Tabla N°1.** Tabla de frecuencia según la opción de respuesta

PRE TEST					
Opción de respuesta	Correcto		Incorrecto		Total (n)
Pregunta	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	
¿Qué son las plagas?	-	-	2	100	2
¿Las plagas se encuentran vinculadas con enfermedades transmitidas por alimentos?	2	100	-	-	2
¿Cuáles son las plagas más usuales en la industria agroalimentaria?	2	100	-	-	2
¿Por qué es importante un manejo integral de plagas?	2	100	-	-	2
POST TEST					
Opción de respuesta	Correcto		Incorrecto		Total (n)
Pregunta	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	
¿Qué son las plagas?	2	100	-	-	2
¿Las plagas se encuentran vinculadas con enfermedades transmitidas por alimentos?	2	100	-	-	2
¿Cuáles son las plagas más usuales en la industria agroalimentaria?	2	100	-	-	2
¿Por qué es importante un manejo integral de plagas?	2	100	-	-	2

## ANÁLISIS

De acuerdo con los datos obtenidos, se identificó que previo al desarrollo de la capacitación las operarias del Servicio de Alimentación tenían los conceptos de la temática claros a excepción de la primera pregunta en la cual las dos manipuladoras de alimentos respondieron erróneamente, sin embargo después de la explicación que se



brindó detalladamente acerca del control de plagas se logró evidenciar que todas las preguntas del cuestionario fueron resueltas correctamente, demostrando que la información suministrada en la capacitación fue recibida de manera acertada por las manipuladoras de alimentos.

### EVALUACIÓN DE INDICADORES

Con el fin de capacitar al personal manipulador de alimentos acerca del manejo integral de plagas para garantizar alimentos inocuos y de calidad en el Servicio de Alimentación de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P se recomienda realizar actividades evaluativas prácticas que permitan determinar el conocimiento, aprendizaje y cumplimiento las operarias del S.A.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	ANÁLISIS DE RESULTADOS
ASISTENCIA	$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes}}{N^{\circ} \text{ de invitados}} \times 100$ $\frac{2 \text{ asistentes}}{2 \text{ invitados}} \times 100 = 100\%$	Se evidenció la participación activa de las dos operarias del servicio de alimentación, las cuales demostraron interés en la temática presentada.
CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES	$\frac{N^{\circ} \text{ de actividades realizadas}}{N^{\circ} \text{ de actividades propuestas}} \times 100$ $\frac{2 \text{ actividades realizadas}}{3 \text{ actividades propuestas}} \times 100 = 66,6\%$	En el transcurso de la capacitación se presentaron inconvenientes en la conexión a internet por parte de las operarias, dificultando la fluidez de la temática y alargando así el tiempo estipulado para esta, por tanto no se logró realizar una de las actividades programadas.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Al ser la primera capacitación de manera virtual se logró realizar en su totalidad la presentación de la temática, a pesar de que se presentaron inconvenientes con la conectividad a internet de las operarias del servicio de alimentación, sin embargo se evidenció la disponibilidad por parte de ellas al querer seguir en la reunión.
- Al finalizar la capacitación se brindó un espacio de dudas e inquietudes para las manipuladoras de alimentos, en el cual se escuchó la experiencia y el manejo que han tenido dentro del servicio de alimentación respecto a la temática, siendo un espacio enriquecedor para nosotras puesto que no conocemos de cerca el “kiosko” saludable.
- Se recomienda que al momento de volver a reiniciar las prácticas se realice la visita al servicio de alimentación para conocer los temas de interés que aun hacen falta y así mismo poder desarrollar el plan de capacitaciones para el año 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!*



## INFORME DE EJECUCIÓN CAPACITACIÓN APROVECHAMIENTO DE ALIMENTOS Y CONTAMINACIÓN CRUZADA

### INTRODUCCIÓN

Según el estudio “Pérdidas y desperdicios de alimentos en el mundo” presentado por FAO en 2012 las cifras a nivel mundial son alarmantes. Cada año 1.300 millones de toneladas de alimentos son desechados, es decir que un tercio de lo que se produce nunca llega a ser consumido. A esto se le suman los recursos utilizados en vano para su producción, que incrementan las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuyen al calentamiento global y al cambio climático.

En el caso de Colombia, el país no se salva de tener cantidades exorbitantes de pérdidas y desperdicios de alimentos, por el contrario, según un estudio realizado por el Departamento Nacional de Planeación, dentro del país se pierde o desperdicia el 34% de los alimentos al año. (Departamento Nacional de Planeación, 2016)

La secretaria de Agroindustria de Buenos Aires (2018) definió pérdida como la que se produce durante las etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución. Se refiere a todos los alimentos que no llegan a la etapa de venta por ser de menor calidad, por daños mecánicos, prácticas inadecuadas, derrames, degradación, fermentación y elevados estándares estéticos tales como tamaño, color, textura, forma, etc De igual manera definió desperdicio como el que se involucra desde la venta minorista hasta los hogares, y por lo general son productos de buena calidad, listos para consumir, pero que son descartados, incluso antes de estropearse. Las causas pueden ser la falta de infraestructura (como por ejemplo la falta de lugar o equipamiento para el almacenamiento) y pérdida de la cadena de frío, ofertas de productos sin una demanda equivalente (por ejemplo ofertas “2x1”, “promociones temporales”), falta de planificación a la hora de comprar, no prestar atención a las fechas de vencimiento o caducidad, o cuestiones meramente estéticas que se mencionaron antes.

La cadena alimentaria comprende desde el campo, o producción primaria, hasta el consumidor final (“desde la granja a la mesa”). Pasando por la preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta y/o suministro de los productos alimenticios. En cada una de estas etapas existe la responsabilidad de mantener el alimento en las mismas condiciones de inocuidad y aptos hasta el momento de su consumo (FAO, 2013).

Por tanto, el objetivo principal de la Higiene de los Alimentos, que se define como: Todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria (Codex, 1969), es prevenir 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!*



contaminación de los alimentos y disminuir el riesgo a contraer enfermedades de transmisión alimentaria.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (2016) existen diferentes tipos de contaminación en los alimentos: primaria, directa y cruzada.

1. **Contaminación primaria o de origen:** Ocurre en el proceso mismo de producción primaria de alimentos. Por ejemplo: Cosecha, faena, ordeño, pesca. Un típico ejemplo es cuando el huevo se contamina por las heces de la gallina.
2. **Contaminación directa:** Los contaminantes llegan al alimento por medio de la persona que los manipula. Este tipo de contaminación posiblemente es la forma más simple y común de contaminación de los alimentos. Un típico ejemplo es cuando estornudamos sobre la comida.
3. **Contaminación cruzada:** Esta contaminación se entiende como el paso de un peligro presente en un alimento a otro que se encontraba inocuo, utilizando como vehículo superficies o utensilios que han estado en contacto con ambos alimentos sin la debida limpieza y desinfección requerida. Las formas más frecuentes de contaminación cruzada ocurren cuando el manipulador permite el contacto de un alimento crudo con uno cocido listo para consumir, a través de tablas para cortar o utensilios de cocina. Otro ejemplo de este tipo de contaminación ocurre cuando asamos carne a la parrilla y utilizamos la bandeja donde se encuentran los alimentos crudos para cortar los alimentos cocinados.

Y de acuerdo con la Fundación Vasca para la Seguridad Alimentaria (2014) para evitar la contaminación cruzada, hay que:

- Utilizar diferentes superficies y útiles al trabajar con alimentos crudos y cocinados.
- Evitar el contacto entre producto limpio y producto sin limpiar, entre producto pelado y sin pelar, entre cocinado y sin cocinar.
- No manipular nunca alimentos elaborados ya listos para consumo, con la misma maquinaria, útiles o superficies que han sido utilizadas con productos crudos, si no se hace antes una limpieza de todos esos elementos.
- Extremar las precauciones para que la utilización de trapos no se convierta en fuente de contaminación o bien utilizar papel de un solo uso.
- Eliminar los residuos inmediatamente de las superficies de trabajo y recogerlos en un cubo limpio y con tapa. Estos residuos se eliminarán 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!*



cocina de forma diaria y posteriormente se procederá a la limpieza del cubo.



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!*



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer los conocimientos del personal manipulador de alimentos en temas relacionados con el aprovechamiento de alimentos y contaminación cruzada de estos, con el fin de garantizar alimentos inocuos y de calidad en el Servicio de Alimentación liderado por el fondo de empleados de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P

### OBJETIVO ESPECIFICOS:

- Evaluar los conocimientos previos de las operarias sobre la temática a tratar.
- Impartir a las operarias del S.A conocimientos sobre técnicas de aprovechamiento de alimentos y los tipos de contaminación que existe en ellos.
- Evaluar el impacto de la temática abordada en el personal manipulador de alimentos.



SC-CER96940

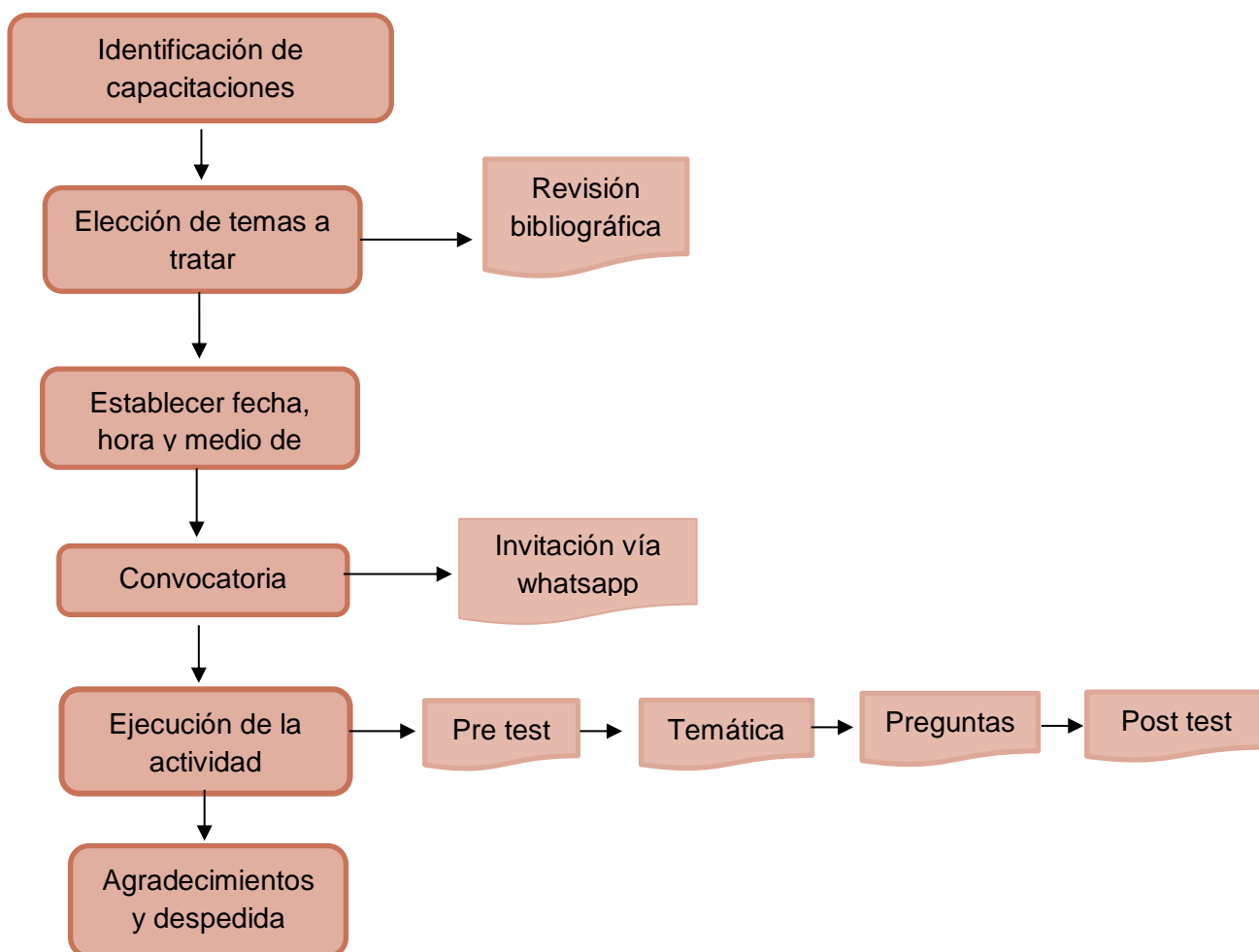


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



## METODOLOGÍA



Para realizar el envío de la invitación a las manipuladoras de alimentos del servicio de alimentación, se realiza la actividad a través de:

### Llamada telefónica:

Primero se realizó una llamada telefónica a cada una de las operarias del servicio de alimentación para acordar la hora y el medio de comunicación por el cual se ejecutará la capacitación con el fin de no interrumpir sus labores de trabajo y contar con una buena conectividad a internet.





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### **Invitación por medio de whatsapp:**

Se diseñó la invitación y posteriormente se envió por medio del chat de whatsapp de cada una de las operarias, informando la fecha, hora y plataforma establecida en la que se llevará a cabo la capacitación de contaminación cruzada con el objetivo de recordarles la importancia de participar en la capacitación.

La capacitación da inicio con un saludo cordial a las asistentes por parte de las estudiantes de Nutrición y dietética y se dan las indicaciones pertinentes para el desarrollo de las dos temáticas.

La estudiante Johana Vásquez Guarnizo aborda la temática de aprovechamiento de alimentos la cual inició con una evaluación corta por medio de un crucigrama, seguidamente se da la explicación de temas como: conceptos claves, datos estadísticos sobre el desperdicio a nivel mundial y recomendaciones para evitar el desperdicio, se dejó un espacio para dudas e inquietudes y finalmente se realizó el post test con la misma estrategia del crucigrama.

Inmediatamente se realizó como estrategia lúdico recreativa la actividad “simón dice” para brindar un espacio de esparcimiento entre las asistentes.

Posterior a esto, la estudiante Arlyn Díaz Silva dio continuidad a la segunda temática de la capacitación denominada contaminación cruzada de los alimentos, en ella se realizó de igual manera un pre test por medio de la identificación de imágenes las cuales debían agrupar según el tipo de contaminación a la que pertenecían, seguidamente se inicia la explicación de temas como: conceptos claves, tipos de contaminación de alimentos, peligros de la contaminación cruzada y recomendaciones de cómo se puede evitar, así mismo se llevó a cabo el post test y al finalizar se dejó un espacio para las dudas e inquietudes.

Se dio los agradecimientos a las asistentes por la participación activa que brindaron durante las capacitaciones y se realizó la despedida por parte de las estudiantes y manipuladoras de alimentos.



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



**RESULTADOS  
 CAPACITACIÓN APROVECHAMIENTO DE ALIMENTOS**

**Tabla N°1.** Tabla de frecuencia según la opción de respuesta

PRE TEST						
Opción de respuesta		Acertó		Falló		Total (n)
Pregunta		Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	
Verticales	1.Sinónimo de descuentos	-	-	2	100	2
	2.Son productos de buena calidad, listos para consumir, pero que son descartados, incluso antes de estropearse.	1	50	1	50	2
Horizontales	3. Es un de los grupos de alimentos que tiene mayor pérdida y desperdicio.	1	50	1	50	2
	4. Falta o ausencia del alimento en etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución. (Antónimo de ganancia)	-	-	2	100	2
POST TEST						
Opción de respuesta		Acertó		Falló		Total (n)
Pregunta		Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	
Verticales	1.Sinónimo de descuentos	2	100	-	-	2
	2.Son productos de buena calidad, listos para consumir, pero que son descartados, incluso antes de estropearse.	2	100	-	-	2
Horizontales	3. Es un de los grupos de alimentos que tiene mayor pérdida y desperdicio.	2	100	-	-	2
	4. Falta o ausencia del alimento en etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución. (Antónimo de ganancia)	2	100	-	-	2





## ANALISIS

De acuerdo con los datos obtenidos, se identificó que previo al desarrollo de la capacitación de aprovechamiento de alimentos, las operarias del Servicio de Alimentación no tenían claramente definidos los conceptos claves acerca de la temática, sin embargo gracias a la explicación detallada acerca de las recomendaciones para evitar grandes sumas de desperdicios se logró evidenciar que todas las preguntas del crucigrama fueron resueltas acertadamente, indicando que la información transmitida en la capacitación fue recibida de manera correcta por las manipuladoras de alimentos.

## RESULTADOS CONTAMINACIÓN CRUZADA

**Tabla N°2.** Tabla de frecuencia según la opción de respuesta

PRE TEST					
Opción de respuesta	Acertó		Falló		Total (n)
Pregunta	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	
Contaminación primaria	2	100	-	-	2
Contaminación directa	-	-	2	100	2
Contaminación cruzada	-	-	2	100	2
POST TEST					
Opción de respuesta	Acertó		Falló		Total (n)
Pregunta	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	
Contaminación primaria	2	100	-	-	2
Contaminación directa	2	100	-	-	2
Contaminación cruzada	2	100	-	-	2

## ANALISIS

En relación a la actividad evaluativa de la capacitación contaminación cruzada, se evidencia que en el pre test las manipuladoras de alimentos solo acertaron correctamente en la identificación de todas las imágenes de un tipo de contaminación de alimentos, mientras que en los otros dos tipos de contaminación no acertaron en la identificación de ciertas imágenes por tanto fallaron en la opción de respuesta. De esta forma, la capacitación constituyó un insumo fundamental a través del cual fue posible fortalecer la



importancia de identificar cuáles son los tipos de contaminación en los alimentos para que a la hora de adquirir un alimento y realizar su proceso de producción no se comentan errores que perjudiquen la inocuidad y calidad del alimento, lo cual se vio reflejado en la evaluación posterior a la explicación de la temática ya que se evidencia que las operarias del servicio de alimentación acertaron correctamente en la identificación de todas las imágenes de cada tipo de contaminación.

### EVALUACIÓN DE INDICADORES

Con el fin de capacitar al personal manipulador de alimentos acerca del aprovechamiento de alimentos y los tipos de contaminación que existen en los alimentos para garantizar alimentos inocuos y de calidad en el Servicio de Alimentación de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A E.S. P se recomienda realizar actividades evaluativas prácticas que permitan determinar el conocimiento, aprendizaje y cumplimiento las operarias del S.A.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	ANÁLISIS DE RESULTADOS
ASISTENCIA	$\frac{N^{\circ} \text{ de asistentes}}{N^{\circ} \text{ de invitados}} \times 100$ $\frac{2 \text{ asistentes}}{3 \text{ invitados}} \times 100 = 66.6\%$	Se evidenció la participación de las dos operarias del servicio de alimentación, sin embargo la directora del fondo de empleados FOEMPACK no logró unirse a la capacitación por sus diversos compromisos, a pesar de ello la participación de las asistentes fue activa y demostraron interés en la temática presentada.
CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES	$\frac{N^{\circ} \text{ de actividades realizadas}}{N^{\circ} \text{ de actividades propuestas}} \times 100$ $\frac{3 \text{ actividades realizadas}}{3 \text{ actividades propuestas}} \times 100 = 100\%$	En el transcurso de la capacitación se logró realizar las actividades planeadas por el tiempo y la buena conectividad a internet de los integrantes en la reunión. Se llevó a cabo una actividad recreativa como rompe hielo para iniciar la temática y además se evaluó los conocimientos previos y adquiridos respecto a los tipos de contaminación antes y después de la capacitación por medio de imágenes.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- A pesar de la situación en la que nos encontramos actualmente a causa del COVID-19, se logró realizar las capacitaciones por medio virtual para darle cumplimiento al plan de capacitaciones del año 2019.
- Las operarias del servicio de alimentación siempre brindaron una buena disposición a la temática presentada durante las capacitaciones.
- Se recomienda que al momento de volver a reiniciar las prácticas se realice la visita al servicio de alimentación para conocer los temas de interés que aun hacen falta y así mismo poder desarrollar el plan de capacitaciones para el año 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!*



# ÁREA INVESTIGATIVA



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!*



## CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DEL MUNICIPIO DE SAN JOSE DE CUCUTA NORTE DE SANTANDER

Pedro Pablo Pérez <sup>1</sup>, Nombre completo del autor <sup>2</sup>, etc...

<sup>1</sup>Información de los autores: Se deben incluir el nombre completo de cada autor, su título académico más alto, cargo, compañía o universidad, y correo electrónico del autor de correspondencia. Si los autores pertenecen a la misma institución se puede utilizar sólo una información institucional que abarque todos los autores.

### RESUMEN

Se debe tener el resumen en español e inglés, los cuales incluirán los objetivos principales de la investigación, alcance, metodología empleada, resultados principales y conclusiones. El resumen debe ser claro, coherente y sucinto, para lo cual se sugiere revisar y verificar datos, sintaxis, ortografía, no caer en erratas y no incluir ecuaciones, figuras, tablas ni referencias bibliográficas. El resumen es máximo de 150 palabras y debe reflejar fielmente el contenido del artículo. Su redacción debe estar en tercera persona.

**Palabras clave:** Palabra clave1, palabra clave2, palabra clave3.

Éstas ayudan a identificar los temas o aspectos principales del artículo y son importantes para su indexación en bases bibliográficas. Deben ser entre tres y cinco, entre ellas pueden incluirse frases cortas que describan tópicos significativos del artículo. Se recomienda utilizar los términos de los tesauros especializados de las disciplinas correspondientes.

Recibido: xx de febrero de 20xx. Aceptado: xx de Junio de 20xx

*Received: February xx, 20xx Accepted: June xx, 20xx*

### TÍTULO DEL ARTÍCULO EN INGLÉS

### ABSTRACT

*Abstract, corresponde a la traducción precisa al inglés, del resumen ya presentado en español, debe ir en cursiva.*

**Keywords:** Keyword1, keyword2, keyword3.

*Keywords, corresponden a la traducción precisa al inglés, de las palabras clave ya presentadas en español, deben ir en cursiva.*



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





## 1. INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes se consideran como uno de los principales problemas de Salud Pública alrededor del mundo, debido al incremento en su prevalencia y al impacto que tiene sobre la salud de quienes la padecen (1). Según Rivera y cols. (2), en América Latina analizando los datos obtenidos a través de estudios poblacionales realizados en países como Brasil, México, Argentina, Perú, Colombia y Chile entre el 2008 y el 2013, muestran que uno de cada cinco niños y adolescentes presenta exceso de peso). En Colombia, teniendo en cuenta los resultados de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN 2015) (3) se estima que, uno de cada cinco adolescentes (17,9%) presenta exceso de peso.

Los alimentos procesados, de alto contenido calórico y bajo valor nutricional y las bebidas azucaradas, con porciones de tamaño cada vez mayor y a precios asequibles, han sustituido a los alimentos frescos sometidos a una mínima elaboración y al agua en muchos entornos escolares y en las comidas en familia. El fácil acceso a alimentos de alto contenido calórico y bebidas azucaradas y el aliciente tácito, por medio de promociones comerciales, a la compra de porciones más grandes han contribuido al aumento de la ingesta calórica en muchas poblaciones (4).

En América Latina, las ventas anuales per cápita de productos ultra procesados para el 2013 fue de 26,7% (129,6 kg), y la región se mantuvo como el cuarto mayor mercado en cuanto a ventas per cápita (5).

En el país, el consumo de bebidas azucaradas va en aumento, según fuentes oficiales 3 de cada 10 colombianos entre los 13 y 18 años toman bebidas azucaradas una o más veces al día, 6 de cada 10 lo hacen semanalmente y 8 de cada 10 las consumen por lo menos una vez al mes (6,7).

Diversos estudios han encontrado una asociación estadísticamente significativa entre la ingesta frecuente de bebidas azucaradas y alimentos procesados con la obesidad (8, 9, 10). Según Dubois L et al., niños con consumo habitual de bebidas azucaradas entre comidas tuvieron 2,4 veces más probabilidad de tener sobrepeso al ser comparados con niños no consumidores (11).

Por tanto, la necesidad de realizar la presente investigación es evaluar y analizar la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los adolescentes escolarizados del municipio de san José de Cúcuta, Norte de Santander, con el fin de implementar estrategias de intervención a través de las instituciones educativas, mejorando el estado nutricional y de salud de dicha población.

## 2. MATERIALES Y METODOS

El presente estudio es de tipo observacional descriptivo de corte transversal, con enfoque cuantitativo, en el cual se mide la frecuencia, cantidad y tipo de bebidas azucaradas consumidas por adolescentes escolarizados con edades comprendidas entre 13 y 17 años matriculados en la institución pública colegio Oriental n°26 del municipio de san José de Cúcuta, Norte de Santander.







La elección de la muestra fue por conveniencia teniendo en cuenta la disponibilidad y el interés de las directivas de la institución educativa para participar en el proceso de investigación. Se ubicó de manera estratégica una mesa con módulos de diferentes tamaños de las bebidas azucaradas más comercializadas, con el fin de que los participantes reconozcan el volumen de cada uno de los productos.

Para determinar el tamaño de la muestra se tomó como referencia las bases de datos de la Institución Educativa donde se cuenta con un total de 389 estudiantes matriculados para el año 2019, los cuales se encuentran en el rango de edad determinado para dicha investigación.

El tamaño de la muestra fue obtenido utilizando la fórmula estadística relacionada con las poblaciones finitas, en donde se utilizó un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%. En cuanto a la variabilidad positiva se consideró el 22.4% y la negativa el 77.6%.

La fórmula utilizada fue la siguiente:

$$n = \frac{K^2 * p * q * N}{(e^2 * (N-1) + K^2 * p * q)}$$

n: tamaño de la muestra.

K: nivel de confianza del 95% = 1.96

p: Variabilidad positiva = 22.4%

q: Variabilidad negativa = 77.6%

N: Población=389

e: Error = 5%

Sustituyendo en la fórmula se obtienen los siguientes resultados:

$$n = \frac{(1.96)^2 (.22.4) (.77.6) * 389}{(5\%)^2 (388) + (1.96)^2 (.22.4) (.77.6)}$$

$$n = 2,597,595.263 / 16,377.62278$$

**n= 159**

**Total de la muestra: 159**

Para la recolección de la información se indagó por el tipo de bebidas azucaradas que consumen los adolescentes escolarizados con mayor frecuencia durante los últimos 7 días con el "Cuestionario breve para evaluar la ingesta habitual de bebidas" BEVQ-15 (en inglés "Brief Questionnaire to Assess Habitual Beverage Intake") en las dimensiones:

- a) Bebida tipo gaseosa b) Bebida tipo té y c) Bebida tipo refresco de fruta d) Bebida a base de malta e) bebida energizante f) bebida hidratante.

Las respuestas fueron recodificadas con opciones múltiples y 7 posibles: "nunca o menos de 1 vez por semana", "1 vez por semana", "2-3 veces por semana", "4-6 veces por semana", "1 vez por día", "2 veces por día", "3 o más veces por día". En cuanto a cantidad: \*200ml, 250ml, 300ml, 350ml, 500ml, \*300ml, 330ml, 400ml, 500ml, 600ml, \*150ml, 200ml, 237ml, 250ml, 300ml, 500ml, \*200ml, 225ml, 330ml, \*240ml, 250ml, 335ml, 350ml, 473ml, 500ml, \*500ml, 1000ml.

## 2.1 VARIABLES

### 2.1.1 SOCIODEMOGRÁFICAS



*"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



a. Género (femenino/ masculino) b. Edad (adolescentes de 13-17 años) c. grado (bachillerato) d. Estrato socioeconómico (1, 2, 3, 4, 5,6)

### 2.1.2 FRECUENCIA Y CANTIDAD

a. Frecuencia (nunca o menos de 1 vez por semana; 1 vez por semana; 2- 3 veces por semana; 4-6 veces por semana; 1 vez por día; 2 o más veces por día; 3 o más veces por día.) b. cantidad (200ml,250ml,300ml,350ml,500ml;300ml,330 ml,400ml,500ml,600ml;150ml,200ml,237ml,250ml,300ml,500ml;200ml,225ml,330ml;240ml ,250ml,335ml,350ml,473ml,500ml;500ml,100 0ml)

### 2.1.3 CONSUMO

Tipo de bebida (bebida tipo gaseosa; bebida tipo té; bebida tipo refresco de fruta; bebidas energizantes; bebidas hidratantes; bebida a base de malta)

### 2.2 PRUEBA PILOTO

Se aplicó prueba piloto para evaluar la eficacia del cuestionario, la cual consistió en aplicar el instrumento de recolección de la información a un grupo con las mismas características de la población objeto. Para ello como paso inicial, se determinó por conveniencia el número de estudiantes participantes y se especificó que estos no participarán en la aplicación formal del cuestionario. Como paso siguiente, se solicitó a la institución el tiempo para la aplicación de la prueba piloto. El día de la aplicación de la prueba se explicó el objetivo de la misma, igualmente se solicitó a los estudiantes que

comunicaran las inquietudes y sugerencias respecto a la forma de llenar el formato.

El tiempo de duración de la aplicación de la prueba fue de 20 minutos, una vez transcurrido este tiempo, se recolectarán los formatos para su posterior estudio.

Por último se sistematizó la información recolectada mediante el cuestionario de frecuencia y se creó la base de datos para su posterior análisis.

### 2.3 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El Análisis estadístico se realizó con el paquete estadístico SPSS versión 23: A partir del software SPSS v.23 se efectuó el procesamiento de datos para el análisis posterior de la misma. Se utilizó estadística descriptiva calculando prevalencia con un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia  $p < 0,05$ . La prueba estadística chi cuadrado se empleó para establecer la asociación de las variables edad e ingesta por sus características, a las cuales se les determinó la media y su desviación estándar.

### 3. RESULTADOS

Los resultados deben ser presentados en una secuencia lógica en el texto, tablas y figuras, se debe evitar la presentación repetida de los mismos datos en diferentes formas (en el anexo se explica como presentar ecuaciones, figuras y tablas). Los resultados no deben contener material apropiado para discusión. Al describir los resultados de los experimentos de los autores, esto debe ser escrito en tiempo pasado. Los resultados deben ser explicados, pero en gran parte sin hacer referencia a la literatura.



#### 4. DISCUSIÓN (O ANÁLISIS DE RESULTADOS)

La discusión debe considerar los resultados en relación con las hipótesis formuladas en la introducción y el lugar del estudio en el contexto de otros trabajos. Las secciones de Resultados y Discusión (o análisis de resultados) pueden ser combinadas.

#### 5. CONCLUSION

Las conclusiones son obligatorias y deben ser claras. Su contenido no debería duplicar substancialmente el resumen. Deben expresar el balance final de la investigación o la aplicación del conocimiento o temática tratada. Se discute sobre las implicaciones del estudio y la relevancia que tiene para el área del conocimiento. Se sugiere no concluir más cosas de las que los resultados permitan. En esta sección se suelen mencionar también los trabajos futuros que se pueden realizar en el tema.

#### 6. AGRADECIMIENTOS

Los reconocimientos de personas, subvenciones, fondos, etc., deben ser breves. Esta sección es obligatoria para artículos de investigación, en esta parte del artículo el autor hace un reconocimiento a las personas o instituciones que le ayudaron en sus investigaciones. Se citan becas e instituciones que financian la investigación: firmas comerciales, entidades oficiales o privadas, asociaciones de profesionales y operarios. Esta sección es opcional para artículos de reflexión.

#### 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Romero E, Campollo O, Castro JF, Cruz RM, Vásquez EM. Hábitos de alimentación e ingestión de calorías en un grupo de niños y adolescentes obesos, Bol Med Hosp Infant Mex. 2006;63(3):187-95.
2. Rivera JÁ, de Cossío TG, Pedraza LS, Aburto TC, Sánchez TG, Martorell R. Childhood and adolescent overweight and obesity in Latin America: a systematic review, Lancet Diabetes Endocrinol. 2014;2:321-32.
3. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta de Situación Nutricional en Colombia 2015 ENSIN [Internet]. 2015 [citado 2020 abril 19]. Disponible en: <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
4. Organización Mundial de la Salud. Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. 2016;33.
5. Organización Panamericana de la Salud, OPS. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Reporte de la OPS/OMS. 2015. Consultado el 19 abril de 2020 en [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf?sequence](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence)
6. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN 2010. 2011. Bogotá.
7. DANE. Estadísticas Vitales. Bogotá: Departamento Administrativo de Estadística. 2017.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



8. Jardí C, Aranda N, Bedmar C, Ribot B, Elias I, Aparicio E, et al. Consumption of free sugars and excess weight in infants. A longitudinal study. An Pediatr (Barc) (Internet). 2018. Citado el 19 de abril de 2020: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29773523>
9. Feferbaum R, de Abreu LC, Leone C. Fluid intake patterns: an epidemiological study among children and adolescents in Brazil. BMC Public Health (Internet). 2012. Citado el 19 de abril de 2020: <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-1005>
10. Shearrer GE, Stice E, Burger KS. Adolescents at high risk of obesity show greater striatal response to increased sugar content in milkshakes. Am J Clin Nutr (Internet). 2018. Citado el 19 de abril de 2020: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29771283>
11. Dubois L, Farmer A, Girard M, Peterson K. Regular Sugar-Sweetened Beverage Consumption between Meals Increases Risk of Overweight among Preschool-Aged Children. J Am Diet Assoc (Internet). 2007. Citado el 19 de abril de 2020: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17524711>



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!*



# ÁREA ACADÉMICA



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





## DIAGRAMA ESQUEMÁTICO



PRÁCTICAS CAP – PROGRAMA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

**OBJETIVO GENERAL:** Contribuir al mejoramiento del estado nutricional mediante acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y atención y tratamiento nutricional, a través de la planeación y ejecución de estrategias de alimentación y nutrición fomentando hábitos y estilos de vida saludables a los colaboradores de la empresa Aguas Kpital Cúcuta S.A. E.S.P.

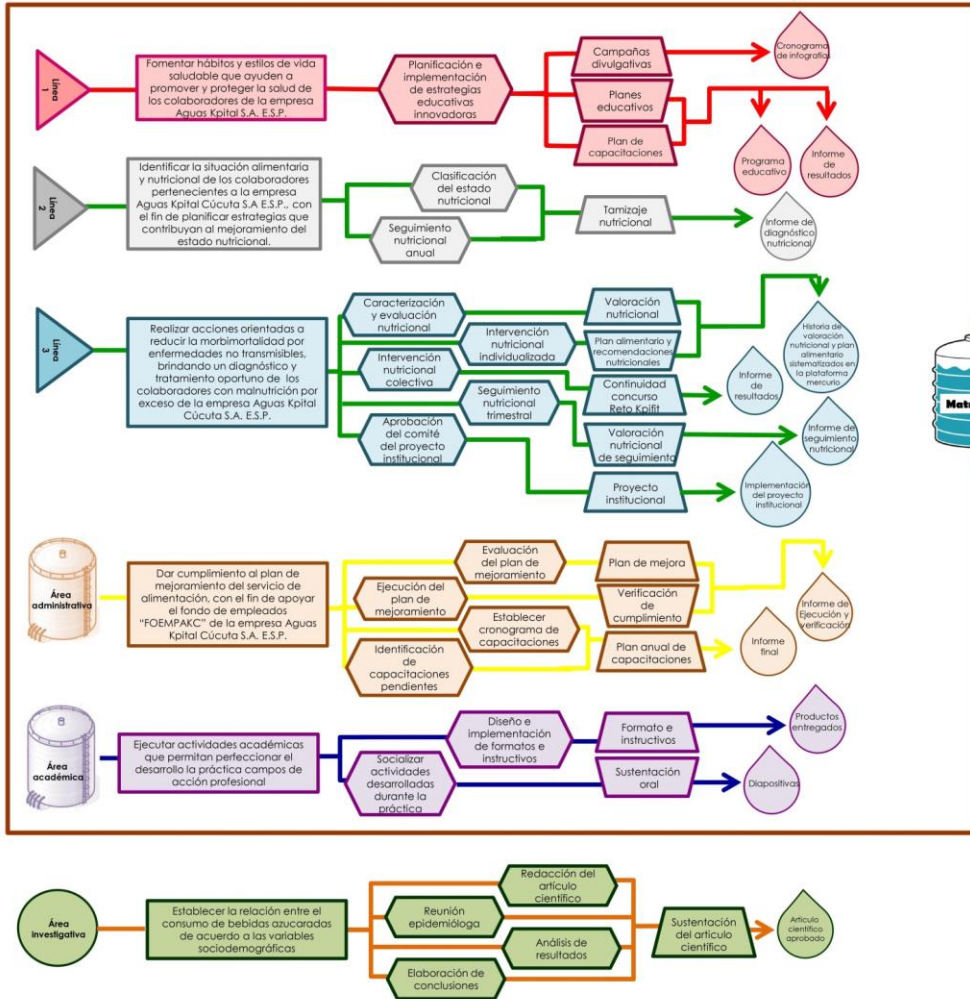


TABLA DE CONVENCIONES	
	OBJETIVO GENERAL DE LA PRÁCTICA
<b>LÍNEAS DE ACCIÓN</b>	
	PROMOCIÓN DE LA SALUD
	PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD
	ATENCIÓN Y TRATAMIENTO
	OBJETIVO GENERAL DEL COMPONENTE
<b>ÁREAS</b>	
	COMUNITARIA
	EDUCATIVA
	ADMINISTRATIVA
	ACADÉMICA
	INVESTIGATIVA
	ACTIVIDADES
	ESTRATEGIAS
	PRODUCTOS
	MATRIZ DOFA

Elaborado por:  
**ARLYN DÍAZ SILVA**  
**JOHANA VÁSQUEZ GUARNIZO**  
 Nutricionistas Dietistas en formación

Presentado a:  
**LEIDY SUSANA JAIMES MONCADA**  
 Docente supervisora



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



# BIBLIOGRAFÍA



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!*



## BIBLIOGRAFIA

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud. Conferencia Internacional sobre Nutrición: Nutrición y desarrollo - una evaluación mundial -; 1992 Ag 18-24; Roma: FAO y OMS; 1992

Dehollaín P. Conceptos y factores condicionantes de la Seguridad Alimentaria en hogares. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. 1995; 45 (1): 338-40

Figueroa, G (2019). Contenidos teóricos, evaluación Nutricional. Recuperado de: <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico%20Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202019.pdf>

Universidad de los Andes (2010). Protocolo para la toma y registro de medidas antropométricas. Bogotá.

Almaraz, A. (2010). Definición en salud, salud pública, competencias profesionales y agentes en salud pública. 27.

Avella, E. B. (2016). Unión libre, la tendencia en Colombia. El Espectador.

Bonilla, E., Hurtado, J., & Jaramillo, C. (2009). La investigación. Aproximaciones a la construcción del conocimiento científico. Colombia.

Comunicado de prensa. (2016). Coordinación informativa DANE. Bogotá, Colombia

Ministerio de Salud y de la Protección Social. (2016). Guía de Caracterización de ciudadanos, Usuarios y Grupos de Interés.

El DANE presenta los resultados de la Encuesta nacional de calidad de vida (2017).

Farré, R. (2012). Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). En Á. Carbajal, & C. Martínez, Manual práctico de nutrición y salud. España: Exlibris Ediciones, S. L.

Hertzman, P. (2005). La rentabilidad de orlistat en un programa de control de peso de 1 año para tratar pacientes con sobrepeso y obesidad en Suecia: a enfoque de respuesta al tratamiento. Farmacoeconomía.



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!*



Lacey, L., Wolf, A., O'Shea, D., Erny, S., & Ruof, J. (2005). Rentabilidad del orlistat para el tratamiento de pacientes con sobrepeso y obesidad en Irlanda. *International Journal of Obesity*.

Mathieu, P., Pibarot, P., Larose, E., Poirier, P., Marette, A., & Després, J. (2008). La obesidad visceral y el corazón. *Int J Biochem*.

Neovius, M., & Narbro, K. (2008). Rentabilidad de la obesidad farmacológica. *International Journal of Obesity*.

Colmena seguros. (2020). Cartilla educativa para el COVID-19. Fundación grupo social.

Comité Internacional de la Cruz Roja. (2020). RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA COVID-19.

Cedillo, L., López, M., & Castañeda, B. (2015). ¿Qué es y cómo funciona el sistema inmune? *Revista Ciencia*, 18-20.

Nova, Montero, Gómez, & Marcos. (s.f.). La estrecha relación entre la nutrición y el sistema inmunitario. En *Soporte Nutricional en el Paciente Oncológico* (págs. 9-10). Madrid.

Farestaie. (2020). COVID-19: la importancia de lavarse bien las manos. Obtenido de Instituto de Farestaie: <https://www.farestaie.com/novedades/pacientes/1390-covid-19-la-importancia-de-lavarse-bien-las-manos/>

Ministerio de Salud. (18 de 06 de 2020). Las manos salvan vidas. Obtenido de Ministerio de Salud: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/lavado-de-manos.aspx>

OMS. (06 de 2012). Higiene de manos. Obtenido de ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD: [https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES\\_PSP\\_GPSC1\\_Higiene-de-las-Manos\\_Brochure\\_June-2012.pdf](https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf)

UNICEF. (16 de 03 de 2020). Todo lo que debes saber sobre el lavado de manos para protegerte del coronavirus (COVID-19). Obtenido de UNICEF:



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!*



<https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-lavado-de-manos-para-protegerte-del-coronavirus-covid-19>

Ministerio de salud. (09 de 2017). Programa de elementos de protección personal, uso del mantenimiento. Bogotá. Obtenido de Minsalud.

Ministerio de Salud. (2020). Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y mascarás de alta eficiencia. Bogotá.

Martinez, Belen, Pedron, & Consuelo. (2016). Conceptos Basicos En Alimentación. Madrid, España.

Ministerio de salud. (18 de 06 de 2020). ¿Qué es una alimentación Saludable? Obtenido de Ministerio de Salud: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Ministerio de salud. (18 de 06 de 2020). Nutrición y alimentación saludable. Obtenido de Ministerio de Salud: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/salud-nutricional.aspx>

OMS. (2020). Nutricion. Obtenido de Organización Mundial de Salud: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

INFOMED INSTITUCIONES. (17 de Enero de 2014). Centro Provicional de Promoción y Educación para la Salud. Obtenido de <https://instituciones.sld.cu/promocionscu/2014/01/17/fechas-importantes-relacionadas-con-la-promocion-para-la-salud/>

ONU. (2019). Días internacionales. Obtenido de Organización de Las Naciones Unidas: <https://www.un.org/es/sections/observances/why-do-we-mark-international-days/>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (21 de Noviembre de 2013). ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Obtenido de <https://www.who.int/es/campaigns>

Intendencia de Montevideo. (2019). Alimentación saludable en tiempos de Coronavirus (COVID - 19). Montevideo, Uruguay.: Creative Commons.



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!*



UNICEF. (2019). Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19. Obtenido de Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19): <https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19>

Universidad de Costa Rica. (23 de abril de 2020). Conozca cómo mantener una buena alimentación en tiempos del COVID-19. Obtenido de UCR: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/04/23/conozca-como-mantener-una-buena-alimentacion-en-tiempos-del-covid-19.html>

Dirección Nacional de Alimentación – SAGPyA. 2002. MANEJO INTEGRADO DE PLAGAS EN EL SECTOR AGROALIMENTARIO, BOLETIN DE DIFUSION. Buenos Aires.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). 2012. Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo – Alcance, causas y prevención. Roma.

Departamento Nacional de Planeación. (28 de 03 de 2016). Departamento Nacional de Planeación. Recuperado el 27 de 08 de 2017, de Estudio pérdida y desperdicio de alimentos en Colombia: <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Prensa/Presentaciones/Perdidas%20y%20Desperdicios%20de%20alimentos%20en%20Colombia.pdf>

Secretaría de agroindustria. Valorem los alimentos-Manual para aprovechar al máximo los alimentos y evitar el desperdicio.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Curso Principios de inocuidad alimentaria. Modulo: Higiene de los alimentos y buenas practicas. 2013.

Principios generales de higiene de los alimentos, CAC/RCP 1-1969. In: Codex Alimentarius: normas internacionales de los alimentos. Disponible en: [http://www.codexalimentarius.org/download/standards/23/cxp\\_001s.pdf](http://www.codexalimentarius.org/download/standards/23/cxp_001s.pdf)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud (2016). Manual para manipuladores de alimentos. Washington.

Fundación Vasca para la Seguridad AgroAlimentaria (2014). Contaminación cruzada, País Vasco.



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

**Foto n° 1.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC/05 de marzo de 2020/ Sede edificio San José AKC /Ejecución de la campaña lavado de manos para la prevención del coronavirus.

**Foto n° 2.** Explicación de la temática.



**Foto:** Johana Vásquez, estudiante de nutrición y dietética CAP/06 de marzo de 2020/ Sede edificio San José AKC /Ejecución de la campaña lavado de manos para la prevención del coronavirus.



**Foto n° 3.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC /09 de marzo de 2020/  
Sede edificio San José AKC /Ejecución de la campaña lavado de manos  
para la prevención del coronavirus.

**Foto n° 4.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC /09 de marzo de 2020/  
Sede edificio San José AKC /Ejecución de la campaña lavado de manos  
para la prevención del coronavirus.

**Foto n° 5.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC /10 de marzo de 2020/  
Sede talleres AKC /Ejecución de la campaña lavado de manos para la  
prevención del coronavirus.

**Foto n° 6.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC /11 de marzo de 2020/  
Sede el pórtico AKC /Ejecución de la campaña lavado de manos para la  
prevención del coronavirus.

**Foto n° 7.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC /13 de marzo de 2020/  
Sede talleres AKC /Ejecución de la campaña lavado de manos para la  
prevención del coronavirus.

**Foto n° 8.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC /11 de marzo de 2020/  
Sede el pórtico AKC /Ejecución de la campaña lavado de manos para la  
prevención del coronavirus.



**Foto n° 9.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC/11 de abril de 2020/Sede el pórtico AKC/Ejecución de la campaña para el fortalecimiento de sistema inmunológico.

**Foto n°10.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC/05 de marzo de 2020/Sede edificio San José AKC/Ejecución de la campaña para el fortalecimiento de sistema inmunológico

**Foto n°11.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC/10 de marzo de 2020/Sede talleres AKC/Ejecución de la campaña para el fortalecimiento de sistema inmunológico

**Foto n°12.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC/09 de marzo de 2020/Sede edificio San José AKC/Ejecución de la campaña para el fortalecimiento de sistema inmunológico

**Foto n°13.** Explicación de la temática.



**Foto:** Ana Pacheco, jefe de enfermería AKC/12 de marzo de 2020/Sede edificio San José AKC/Ejecución de la campaña para el fortalecimiento de sistema inmunológico

**Vídeo n°1.** Vídeo educativo del uso correcto del tapabocas.



**Vídeo:** Realizado por estudiantes de Nutrición y dietética X semestre.





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Vídeo n°2.** Vídeo educativo del uso correcto del tapabocas.



**Vídeo:** Realizado por estudiantes de Nutrición y dietética X semestre.

**Imagen n°1.** Invitación a capacitación.



**Imagen:** Invitación a capacitación de mitos y creencias sobre alimentación y nutrición, realizada por estudiantes de Nutrición y dietética X semestre.



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

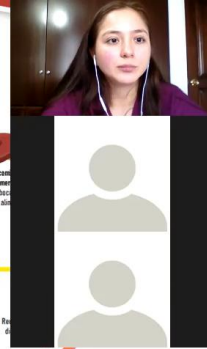
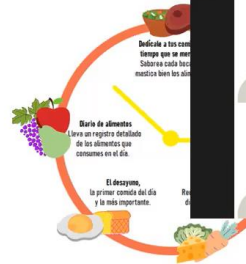
**Foto n°14. Explicación de las preguntas.**

**¿Comer a deshoras promueve el aumento de peso?**

3 Además Chamorro, Farías y Peirano, (2018) indicaron que el **timing de alimentación** como la distribución del aporte de energía y de macronutrientes proveniente de los alimentos, tienen **roles importantes en la regulación metabólica**.

La **mantención de horarios regulares** de alimentación podría constituir un **factor importante** para una **mejor utilización metabólica y estabilidad del peso corporal**.

Dado que las respuestas metabólicas a la ingesta de alimento difieren a través de las 24 horas, **no da lo mismo comer la misma comida, pero en distinto momento del día**.



**Foto:** Johana Vásquez Guarnizo estudiante CAP/16 de junio de 2020/Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación mitos y creencias sobre alimentación y nutrición.

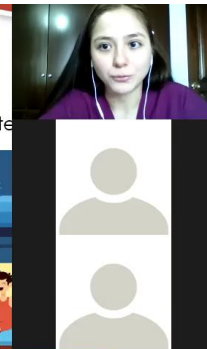
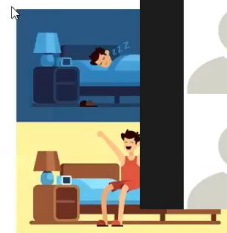
**Foto n°15. Explicación de las preguntas**

**¿Comer una vez al día adelgaza?**

1 Según Albero, Sanz y Playán (2004), el ayuno es la situación metabólica existente mañana después de una noche sin comer.

2 Una vez que cesa el flujo de nutrientes desde el intestino, unas 4 h después de haber comido, comienza el estado postabsortivo, equiparable al **ayuno**, que se define como la situación metabólica que se produce **por la mañana tras permanecer sin comer durante 10 a 14 h por la noche** (DeFronzo y Ferranini, 1995).

3 Por tanto, Albero, Sanz y Playán (2004), refiere que ante la **falta de ingreso de nutrientes**, el organismo **pone en marcha unos mecanismos** conducentes a la **producción de sustratos energéticos** que aseguren el metabolismo cerebral y otros órganos vitales, y disminuye simultáneamente el consumo periférico, con el objetivo teleológico de la **supervivencia**.



**Foto:** Johana Vásquez Guarnizo estudiante CAP/16 de junio de 2020/Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación mitos y creencias sobre alimentación y nutrición.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Imagen n°2.** Infografía día mundial del riñón.

## DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

**12 MARZO 2020**  
**SALUD RENAL PARA TODOS EN TODAS PARTES:**  
 DESDE LA PREVENCIÓN HASTA LA DETECCIÓN Y EL ACCESO EQUITATIVO A LA ATENCIÓN

**8 reglas de oro para mantener los riñones saludables**

SI ✓	NO ✗
<p>Realizar actividad física diaria (Mínimo 30min)</p>	<p>Fumar, consumir alcohol y bebidas gaseosas</p>
<p>Beber suficiente agua (Mínimo 8 vasos)</p>	<p>Consumir sal en exceso</p>
<p>Consumir aceite de oliva</p>	<p>Consumir productos procesados</p>
<p>Comer 5 porciones de frutas y verduras</p>	<p>Suplementarse y automedicarse</p>

**Imagen:** Realizado por Johana Vásquez Guarnizo/12 de marzo 2020.

**Imagen n°3.** Día mundial de la seguridad y salud en el trabajo.

## DÍA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO 28 DE ABRIL

\*DETENGAMOS LA PANDEMIA: LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO PUEDE SÁLVAR VIDAS\*

Medidas de protección básicas contra el COVID-19

Garantizar nuestro bienestar físico y mental requiere el esfuerzo y colaboración de todos.

Lávese las manos frecuentemente

Conserve el distanciamiento social

Si tiene tos, fiebre y dificultad respiratoria solicite atención médica

Utilice equipos de protección

Evite tocarse los ojos, nariz y boca.

Mantenga la higiene en el trabajo

En una crisis, los empleadores deben garantizar la seguridad y salud en el trabajo y los trabajadores deben cooperar con los empleadores

Organización Internacional del Trabajo (OIT)

**Imagen:** Realizado por Johana Vásquez Guarnizo/28 de abril 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!*



**Imagen n°4.** Día mundial de la hipertensión

## DÍA MUNDIAL DE LA HIPERTENSIÓN

**17 DE MAYO**

**¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?**

Es un trastorno en el que la presión en los vasos sanguíneos es superior a la normal.

**¿CÓMO ESTÁ TU PRESIÓN?**

NORMAL

120  
80

140  
90

ALTA

**FACTOR DE RIESGO PRINCIPAL PARA:**

Padecer un accidente cerebrovascular o un infarto

**CÓMO REDUCIR EL RIESGO**

Reduce el consumo de sal

Haz actividad física a diario

Mantén un peso saludable

Come alimentos frescos

Sigue los consejos médicos y nutricionales

**Imagen n°5.** Día mundial de la nutrición.

## DÍA MUNDIAL DE LA NUTRICIÓN

28 DE MAYO

**Plato saludable de la Familia Colombiana**

Este plato reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, que son importantes para la buena salud.

El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a:

- Elegir una alimentación variada.
- En cada tiempo de comida, incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas.
- Comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente.

**9 PASOS PARA NUTRIRNOS BIEN**

<p><b>CONSUMA ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS.</b></p>	<p><b>CONSUMA DIARIAMENTE PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO.</b></p> <p style="font-size: 0.8em;">Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes.</p>
<p><b>CONSUMA 5 PORCIONES ENTRE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA.</b></p> <p style="font-size: 0.8em;">Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón.</p>	<p><b>PARA COMPLEMENTAR SU ALIMENTACIÓN CONSUMA AL MENOS DOS VECES POR SEMANA GRANOS.</b></p> <p style="font-size: 0.8em;">Como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.</p>
<p><b>CONSUMA VISCERAS UNA VEZ POR SEMANA.</b></p> <p style="font-size: 0.8em;">Para prevenir la anemia.</p>	<p><b>REDUZCA EL CONSUMO DE "PRODUCTOS DE PAQUETE", COMIDAS RÁPIDAS Y BEBIDAS AZUCARADAS.</b></p> <p style="font-size: 0.8em;">Para mantener un peso saludable.</p>
<p><b>REDUZCA EL CONSUMO DE SAL, DE ALIMENTOS EMBUTIDOS Y ENLATADOS.</b></p> <p style="font-size: 0.8em;">Para tener una presión arterial normal.</p>	<p><b>CONSUMA AGUACATE, MANÍ Y NUECES, DISMINUYA EL CONSUMO DE ACEITE VEGETAL Y MARGARINA.</b></p> <p style="font-size: 0.8em;">Cuide su corazón, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.</p>

**REALICE TODOS LOS DÍAS AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.**

Por el placer de vivir saludablemente.

**Imagen:** Realizado por Johana Vásquez Guarnizo/17 de mayo 2020.

**Imagen:** Realizado por Johana Vásquez Guarnizo/28 de mayo 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



**Imagen n° 6.** Infografía de recomendaciones para tener en cuenta en tu casa en este tiempo de cuarentena.

RECOMENDACIONES PARA TENER EN CUENTA EN TU CASA

**EN ESTE TIEMPO DE CUARENTENA**

<p><b>PLANIFICA TU COMPRA: SOLO LO JUSTO Y NECESARIO</b></p>	<p><b>NO TIRES TUS SOBRAS</b></p>
<p>Ayuda a evitar el desperdicio de alimentos y mejorar la economía de tu hogar.</p>	<p>Si cocinaste de más, congela tus comidas para que duren más tiempo y así evitar el desperdicio.</p>
<p><b>BEBE MUCHA AGUA</b></p>	<p><b>COCINA EN FAMILIA</b></p>
<p>Prefiere consumir agua en lugar de bebidas azucaradas y carbonatadas. Toma al menos dos litros de agua al día.</p>	<p>Cocinar en casa e incorporar a los niños y niñas en esta actividad, para que tengan una buena alimentación y aprendan hábitos de consumo saludables desde pequeños.</p>
<p><b>DISEÑA TU MENÚ</b></p>	<p><b>NO CAMBIES TUS HORARIOS</b></p>
<p>Planea por tiempos de comida que preparaciones consumirás en la semana, para que compres lo necesario. Prefiere una alimentación saludable.</p>	<p>Procura despertar y dormir en los mismos horarios todos los días. Esto ayuda a que tus hormonas de hambre, saciedad y estrés no se desestabilicen.</p>
<p><b>FORTALECE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO</b></p>	<p><b>REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA</b></p>
<p>Consume cinco porciones al día entre frutas y verduras. Contienen vitaminas y minerales.</p> <p>Consumo granos al menos dos veces a la semana: lentejas, frijol, garbanzos, arvejas, etc. Alta fuente de proteína y hierro.</p> <p>Asegura un aporte equilibrado de grasas esenciales para la salud.</p> <p>Consumir productos lácteos fermentados.</p>	<p>Es importante que dediques al menos 30 minutos al día a moverte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Establece una rutina de ejercicios.</li> <li>-Realiza estiramiento.</li> <li>-Evita las distracciones.</li> <li>-Reconoce el potencial que tiene tu casa para hacer un entrenamiento de cardio.</li> <li>-Incluye un entrenamiento de fuerza.</li> <li>-Usa diversos muebles de la casa.</li> <li>-Hidrátate.</li> </ul>

**Imagen:** Realizado por Johana Vásquez Guarnizo/24 de abril 2020.

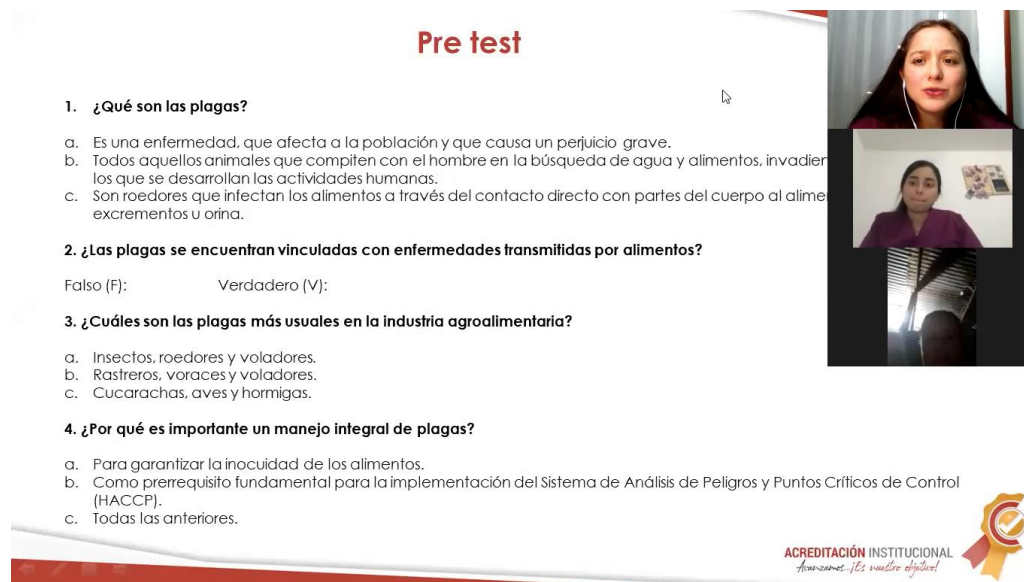


**Imagen n°7. Invitación a capacitación.**



**Imagen:** Invitación a capacitación control de plagas, realizada por estudiantes de Nutrición y dietética X semestre.

**Foto n°16. Aplicación del pre test a las operarias.**



**Foto:** Johana Vásquez Guarnizo estudiante CAP/02 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación control de plagas.

**Foto n°17. Explicación de la temática.**

**MANEJO INTEGRADO DE PLAGAS**

**¿QUÉ ES MIP?**

Es la utilización de todos los recursos necesarios, por medio de procedimientos operativos estandarizados, para minimizar los peligros ocasionados por la presencia de plagas.

MIP es un sistema proactivo que se adelanta a la incidencia del impacto de las plagas en los procesos productivos.

**IMPORTANCIA**

Para garantizar los alimentos, protegerlos de las plagas adecuadamente.

El MIP es un requisito fundamental para la implementación de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP).

Consiste en realizar tareas en forma racional, continua, preventiva y organizada

**Foto:** Johana Vásquez Guarnizo estudiante CAP/02 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación control de plagas.

**Foto n°18. Explicación de la temática.**

**TIPOS DE CONTROLES: Control directo**

**Uso de distintos elementos no químicos para la captura de insectos**

- Trampas de luz UV para insectos voladores
- Trampas de pegamentos para insectos o roedores

**Agujeros de los desagües, deberán mantenerse cerrados herméticamente**

- Redes metálicas o mosquiteros (en ventanas abiertas, puertas y aberturas de ventilación).

**Atención especial a la actividad de las aves**

- Evitar que aniden cerca del servicio de alimentación.

**Foto:** Arlyn Díaz Silva estudiante CAP/02 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación control de plagas.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Foto n°19. Explicación de la temática.

### 4. Aplicación de productos

Documentación del listado de productos a utilizar

- Nombre comercial
- Principio activo,
- Certificados de habilitación ante el Ministerio de Salud
- Dosificación en que podrá ser utilizada
- Hoja de Seguridad de cada producto

**Medidas de seguridad a la hora de aplicarlos**

- 1 • Leer la etiqueta.
- 2 • Utilizar ropa de protección adecuada.
- 3 • Utilizar los equipos de aplicación adecuados.
- 4 • En caso de contacto con el producto seguir las indicaciones de la etiqueta.

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

Foto: Arlyn Díaz Silva estudiante CAP/02 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación control de plagas.

Foto n°20. Espacio de dudas e inquietudes.

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

# ¡Gracias!

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

Foto: Arlyn Díaz Silva estudiante CAP/02 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación control de plagas.



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

**Imagen n°8.** Invitación a capacitación.



**Imagen:** Invitación a capacitación aprovechamiento de alimentos y contaminación cruzada, realizada por estudiantes de Nutrición y dietética X semestre.

**Foto n°21.** Explicación del tema de aprovechamiento de alimentos.



**Foto:** Johana Vásquez Guarnizo estudiante CAP/05 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación aprovechamiento de alimentos.



**Foto n°22.** Aplicación del post test en la temática de aprovechamiento de alimentos.

**Pos test**

Lea atentamente las siguientes preguntas y responda el crucigrama:

**Horizontales**

3. Es un de los grupos de alimentos que tiene mayor pérdida y desperdicio.
4. Falta o ausencia del alimento en etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución. (Antónimo de ganancia)

**Verticales**

1. Sinónimo de descuentos.
2. Son productos de buena calidad, listos para consumir, pero que son descartados, incluso antes de estropearse.

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

**Foto:** Johana Vásquez Guarnizo estudiante CAP/05 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación aprovechamiento de alimentos.

**Foto n°23.** Actividad lúdica recreativa entre las asistentes.



**Foto:** Arlyn Díaz Silva estudiante CAP/05 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación aprovechamiento de alimentos y contaminación cruzada.

**Foto n°24.** Explicación del tema de contaminación cruzada.

**Como evitar la contaminación cruzada**

- 1 • Utilizar diferentes superficies y útiles al trabajar con alimentos crudos y cocinados.
- 2 • Evitar el contacto entre producto limpio y producto sin limpiar, entre producto crudo y sin pelar, entre cocinado y sin cocinar.
- 3 • No manipular nunca alimentos elaborados ya listos para consumo, con la maquinaria, útiles o superficies que han sido utilizadas con productos crudos. Siempre se hace antes una limpieza de todos esos elementos.
- 4 • Extremar las precauciones para que la utilización de trapos no se convierta en fuente de contaminación o bien utilizar papel de un solo uso.
- 5 • Eliminar los residuos inmediatamente de las superficies de trabajo y recogerlos en un cubo limpio y con tapa.

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

**Foto:** Arlyn Díaz Silva estudiante CAP/05 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación contaminación cruzada.

**Foto n°25.** Aplicación del post test de contaminación cruzada.

Está compartiendo la pantalla

**Pre test**

Hablando: Daniela Calcedo

Identifique estas imágenes y agrúpelas según al tipo de contaminación al que pertenecen:

- Contaminación primaria: \_\_\_\_\_
- Contaminación directa: \_\_\_\_\_
- Contaminación cruzada: \_\_\_\_\_

ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

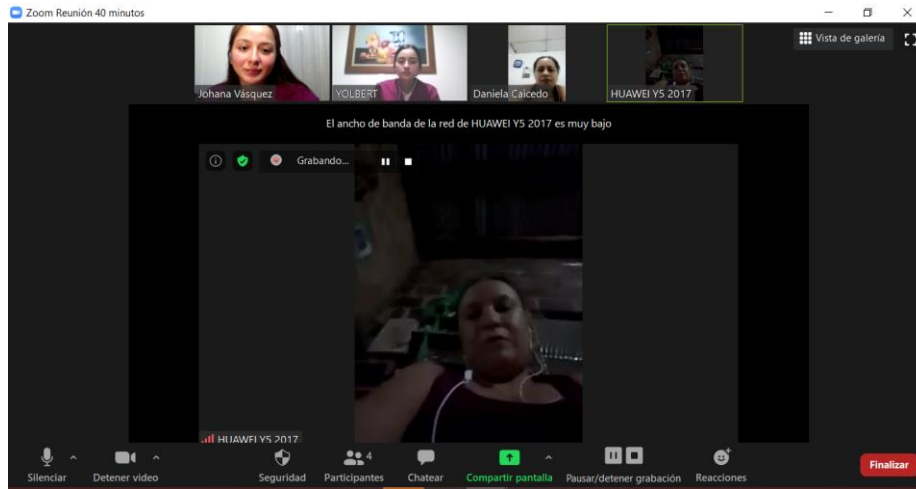
**Foto:** Johana Vásquez Guarnizo estudiante CAP/05 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación contaminación cruzada.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Foto n°26.** Preguntas e inquietudes por parte de las asistentes.



**Foto:** Johana Vásquez Guarnizo estudiante CAP/05 de junio de 2020/ Plataforma virtual "Zoom"/Capacitación contaminación cruzada



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