



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



**INFORME FINAL: MEJORAMIENTO DE LA SITUACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS VINCULADOS A LOS HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR DE LA MODALIDAD COMUNITARIA DEL CENTRO ZONAL 2 DE CÚCUTA DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR ASOCIACIÓN LAS AMÉRICAS**

**PRESENTADO POR:**

Karen Dayana Zequeira Cubides

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!*



**INFORME FINAL: MEJORAMIENTO DE LA SITUACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS VINCULADOS A LOS HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR DE LA MODALIDAD COMUNITARIA DEL CENTRO ZONAL 2 DE CÚCUTA DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR ASOCIACIÓN LAS AMÉRICAS**

**PRESENTADO POR:**

Karen Dayana Zequeira Cubides

Nutricionista dietista en formación X semestre

**PRESENTADO A:**

ND. Alexander Calderón Rojas

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 y el programa Nutrición y Dietética mediante convenios de relación interinstitucionales suscritos con diferentes instituciones de carácter público y privado han facilitado el lugar para el desarrollo de las competencias del estudiante en formación que permiten perfeccionar los conocimientos, habilidades y competencias para contribuir al bienestar de la comunidad con acciones tendientes a mejorar, mantener y promover la salud y prevención de enfermedades al ámbito de salud y nutrición.

Las prácticas Campos de Acción Profesional CAP de X semestre están orientadas en el área de nutrición pública comprendiendo 5 áreas de trabajo: área comunitaria, área educativa, área administrativa, área académica y área investigativa, donde cada una disgrega sus propias actividades en competencias y habilidades específicas que se articulan bajo un mismo objetivo. Una de las instituciones públicas suscritas al convenio interinstitucional es el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, escenario donde se desarrollaron las actividades de las prácticas de Campos de Acción Profesional bajo el programa de primera infancia en la modalidad comunitaria en servicios de hogares comunitarios de bienestar.

En este sentido, durante el semestre académico se desarrollaron en el área comunitaria actividades de acompañamiento a esta población y a la Entidad de administración de servicios asignada dando cumplimiento a habilidades como la realización de diagnóstico nutricional en población objeto, plan de intervenciones colectivas, planes educativos que involucraron el área educativa y que dieron cumplimiento a las competencias y habilidades establecidas en el plan de trabajo establecido. Así mismo, en el área educativa se dio cumplimiento al objetivo del indicador PA 162 mediante la capacitación de temáticas como lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria en el marco de las GABAs, promoción de alimentación saludable en el marco de las GABAs y la prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de primera infancia del ICBF.

En apoyo al área administrativa se realizaron capacitaciones en temas como; Plan de saneamiento básico, enfermedades inmunoprevenibles, enfermedades prevalentes de la infancia, resolución 3280, Bienestarina y su correcto almacenamiento, estandarización de porciones, así como apoyo en la elaboración de boletín de seguimiento nutricional al centro zonal 2 Cúcuta y el Anexo al protocolo de limpieza y desinfección para la entrega de RPP.



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 el área investigativa se cumplió con lo establecido en las competencias del plan de trabajo al elaborar una propuesta de investigación sobre temas de alimentación y nutrición. Teniendo en cuenta lo anterior este documento consolida toda la información de todas las actividades realizadas en cada área de trabajo durante las prácticas de campos de acción presentadas junto con sus correspondientes anexos como soporte del cumplimiento a las habilidades y competencias que hacen parte de la formación integral del profesional en 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 con el mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional mediante el desarrollo de actividades de planeación, ejecución, seguimiento y evaluación orientadas a promover el desarrollo integral de los niños y niñas vinculados a los hogares comunitarios de bienestar de la modalidad comunitaria del centro zonal 2 de Cúcuta del instituto colombiano de bienestar familiar.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar la situación socio familiar de los niños y niñas de los HCB mediante la ficha de caracterización.
- Determinar el estado nutricional de los niños y niñas vinculados a los HCB con base en la información obtenida del sistema de información Cuéntame.
- Proponer actividades de intervención orientadas a mejorar la situación alimentaria y nutricional de los niños y niñas vinculados a los HCB a partir del análisis de la clasificación nutricional y situación socio familiar.
- Establecer actividades de mejoramiento de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento de supervisión para garantizar una atención integral en los hogares comunitarios de bienestar.
- Analizar características internas y externas del programa HCB y escenario de practica ICBF mediante la elaboración de dos matrices DOFA que permitan la identificación de amenazas, oportunidades, fortalezas y debilidades con el fin de mejorar la atención brindada.
- Establecer actividades educativas que permitan mejorar la situación alimentaria y nutricional de los niños y niñas vinculados a HCB mediante el desarrollo de actividades que amplíen los conocimientos sobre alimentación, nutrición y salud.
- Apoyar actividades administrativas del componente de salud y nutrición mediante el desarrollo de actividades que permitan afianzar conocimientos sobre las funciones y competencias del profesional en Nutrición y dietética en el centro zonal 2 del ICBF
- Desarrollar un proyecto de investigación sobre un tema de alimentación y nutrición que permita su estudio mediante una elaboración metodológica y con el fin adquirir habilidades de análisis y conocimientos sobre el tema en estudio.
- Demostrar el aprendizaje y habilidades adquiridas en el desarrollo de las prácticas de campos de acción profesional mediante la ejecución de actividades articuladas y el diligenciamiento de formatos que argumenten el cumplimiento de la totalidad de competencias programadas



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!*



## **DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS VINCULADOS A LOS HOGARES COMUNITARIOS DEL BIENESTAR DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR PERTENECIENTES A LA ASOCIACIÓN SECTOR LAS AMÉRICAS, CENTRO ZONAL 2 CÚCUTA NORTE DE SANTANDER**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar el estado nutricional de los niños y niñas vinculados a Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas con base en los datos antropométricos de la primera toma registrados en el sistema de información Cuéntame.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Verificar el registro de los niños y niñas vinculados a las unidades de servicios dentro de la base de datos del cuéntame.
- Identificar las características sociodemográficas de los niños y niñas según las variables sexo y edad
- Analizar los indicadores antropométricos peso/ talla, talla/edad, peso/edad e IMC/edad a partir de la información registrada contenida en el cuéntame para establecer un diagnóstico nutricional
- Planificar acciones pertinentes de acuerdo a los análisis de resultados que permitan mejorar y mantener un adecuado 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!*



## INTRODUCCIÓN

El presente informe ha sido elaborado con el fin de aportar información importante para la toma de decisiones y acciones que contribuyan al mejoramiento del estado nutricional de los niños y niñas vinculados a los hogares comunitarios del bienestar. Partiendo del reconocimiento e importancia de la primera infancia como ventana de oportunidad para el desarrollo humano así como las condiciones de salud, educación y nutrición que deben ser garantizadas en esta población. Es pertinente nombrar la Política del estado para el desarrollo integral de la primera infancia “de cero a siempre” la cual tiene como propósito hacer efectivo el ejercicio de los derechos de los niños y las niñas. Teniendo en cuenta lo anterior se hace necesario definir algunos conceptos que permitan comprender mejor el contenido de este documento.

Partiendo de la definición de atención integral enmarcada en la política, esta hace referencia a el conjunto de acciones intersectoriales, intencionadas, relacionales y efectivas encaminadas a asegurar que en cada uno de los entornos en los que transcurre la vida de los niños y niñas, existan las condiciones humanas, sociales y materiales para garantizar la promoción y potenciación de su desarrollo. De igual forma se habla de desarrollo integral como un proceso complejo y de permanentes cambios en los seres humanos donde se estructuran progresivamente su identidad y autonomía. En estos cambios se tienen en cuenta los entornos como el hogar, la salud, educación y espacio público. Otro concepto elemental es la educación inicial la cual se encuentra implícita en el marco de la atención integral y es contemplada dentro del código de infancia y adolescencia como uno de los derechos impostergables (es decir, que exigen una garantía inmediata) de la primera infancia así como lo son también la protección, la salud y la nutrición. Se habla de ella dentro de la Política “De cero a siempre” como componente esencial concibiéndose como un proceso educativo, pedagógico intencional, permanente y estructurado, a través del cual los niños y las niñas desarrollan su potencial, capacidades y habilidades en el juego, arte, la literatura y la exploración del medio. (LEY 1804, 2016)

Con el conocimiento de los tres conceptos anteriores es posible afirmar que el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar como ente encargado del cumplimiento y la implementación de la política busca brindar por medio de sus modalidades de atención los servicios de educación inicial y asegurar el desarrollo integral en la primera infancia. Si bien modalidad de atención se define como la forma en la que se presta un servicio, los hogares comunitarios del bienestar son uno de los servicios que se brindan dentro de la modalidad comunitaria. Este se presta en la vivienda de la madre o padre comunitario y lo característico es que se basa en la cotidianidad de la vida de niñas y niños dándoles



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!*



protagonismo a la familia y la comunidad para promover su formación y desarrollo integral. (ICBF, 2020). En este orden de ideas es importante mencionar que dentro del servicio que se brinda en los hogares comunitarios del bienestar en la educación inicial existen componentes de calidad que orientan acciones que contribuyen a la atención de calidad de los niños y niñas, dentro los cuales se encuentra el de Salud y Nutrición. En este componente es donde se centra la atención del profesional en Nutrición y Dietética el cual es determinante en el desarrollo integral en los primeros años de vida.

En virtud de lo anterior es oportuno mencionar que el componente de salud y nutrición cuenta con líneas de acción las cuales orientan y organizan las actividades llevadas a cabo en este componente, dichas líneas son: Gestión para la atención en salud, Promoción de hábitos de vida saludables, Prevención de las enfermedades prevalentes en la infancia, Acceso y consumo diario de alimentos en cantidad, calidad e inocuidad y Evaluación y seguimiento del estado nutricional. Sin embargo en las dos últimas líneas mencionadas es donde se centra la actividad desarrollada en este informe cuyo fin es identificar el riesgo y la malnutrición por déficit y/o exceso de los niños y niñas vinculados a los hogares comunitarios del bienestar por medio del análisis de datos antropométricos y a partir del diagnóstico realizado poder adoptar las medidas que se consideren pertinentes elaborando actividades de atención específicas para abordar cada diagnósticos encontrado y contribuir con el mejoramiento del estado nutricional de la población objeto promoviendo la seguridad alimentaria y nutricional que permita su desarrollo integral.



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

Si bien la primera infancia es definida como el periodo de vida que comprende desde la gestación hasta antes de los 6 años de edad, es la etapa donde se establecen habilidades, capacidades y las bases de aprendizaje para el resto de la vida y el desarrollo fundamental tanto a nivel físico, cognitivo y social. Durante los dos primeros años de vida, la velocidad y el ritmo de crecimiento no dependen por completo de los factores determinantes genéticos del individuo; el medio ambiente, las condiciones de salud y la alimentación, permiten la expresión máxima del potencial genética en cuanto a crecimiento se refiere. Entre los dos (2) y hasta los cinco (5) años, la velocidad de crecimiento sufre una desaceleración, haciéndose más evidente el desarrollo motor y cognitivo que la ganancia pondoestatural. (ICBF, 2018)

El estado nutricional se define como el resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto causado por los requerimientos nutricionales según la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física, donde se debe tener en cuenta la malnutrición y este término exige incluir tanto el déficit como el exceso de peso. Por lo cual es indicador de calidad de vida, en tanto refleja el desarrollo físico, intelectual y emocional del individuo, en relación con su estado de salud y factores alimentarios, socioeconómicos, ambientales, educativos y culturales, entre otros. (Hernández et al., 2018)

Desde el componente salud y nutrición se llevan a cabo actividades que permiten el la vigilancia del estado nutricional de los niños y niñas que ingresan y se encuentran dentro de los hogares comunitarios del bienestar con el fin de dar cumplimiento a lo establecido en la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional, a través de la cual se busca promover las condiciones indispensables para el disfrute del nivel más alto de salud y nutrición de la Primera Infancia. Para llevar a cabo la vigilancia del estado nutricional el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar cuenta con un sistema de información denominado Cuéntame, el cual es herramienta fundamental para el sistema de vigilancia y seguimiento nutricional de un niño o niña o de una población. Esta plataforma se constituyó para apoyar la recolección de información de los servicios de las Direcciones Misionales (Primera infancia, Nutrición, Niñez y Adolescencia y Familias) a través del cargue de información uno a uno o masivo de las EAS, Contratos, UDS, Beneficiarios y Talento Humano de los Servicios que presta el ICBF. Este aplicativo recoge información de las atenciones realizadas a los beneficiarios se registran las variables antropométricas y la información de garantía de derechos (como vacunación, control de crecimiento y desarrollo, etc.) (ICBF, 2018)



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!*



Considerando lo anterior los estudiantes de X semestre del Programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona realizan sus prácticas campos de acción profesional en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar desarrollando habilidades y competencias en los procesos misionales de Promoción y Prevención Primera Infancia y Nutrición a través de actividades dirigidas específicamente a los hogares comunitarios del bienestar. Dentro de las actividades planteadas se encuentra establecer un diagnóstico nutricional los niños y niñas vinculados a los hogares comunitarios con el fin de tomar las medidas correspondientes según los resultados, que contribuyan con el mejoramiento y mantenimiento del estado nutricional de cada beneficiario Y por lo tanto para poder desarrollar dicha actividad se necesita de la información registrada en el Cuéntame, específicamente información antropométrica para poder clasificar por indicador nutricional los niños y niñas vinculados a la modalidad. Todo esto se realiza con el fin ya de detectar, prevenir y atender con oportunidad a la población en riesgo de deficiencias y/o excesos.



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

### POBLACION OBJETO:

Niños y niñas desde los 18 meses hasta los 4 años 11 meses 29 días pertenecientes a los Hogares comunitarios del bienestar de la Asociación Las Américas.

### INDICE DE COBERTURA:

$$= \frac{\text{TOTAL DE UNIDADES DE SERVICIOS DE LA ASOCIACIÓN LAS AMÉRICAS}}{\text{N° UNIDADES ASIGNADAS}} \times 100\%$$

$$= \frac{18 \text{ UNIDADES DE SERVICIOS}}{19 \text{ UNIDADES DE SERVICIO}} \times 100\% = 95\%$$

Inicialmente se asignan 19 unidades de servicio para realizar el diagnóstico nutricional, sin embargo al confirmar en la base de datos proporcionada por la Representante legal de la Asociación Las Américas se identifica la existencia de 18 unidades de servicios. Por lo tanto se logra un porcentaje de cubrimiento del 95%.



SC-CER96940

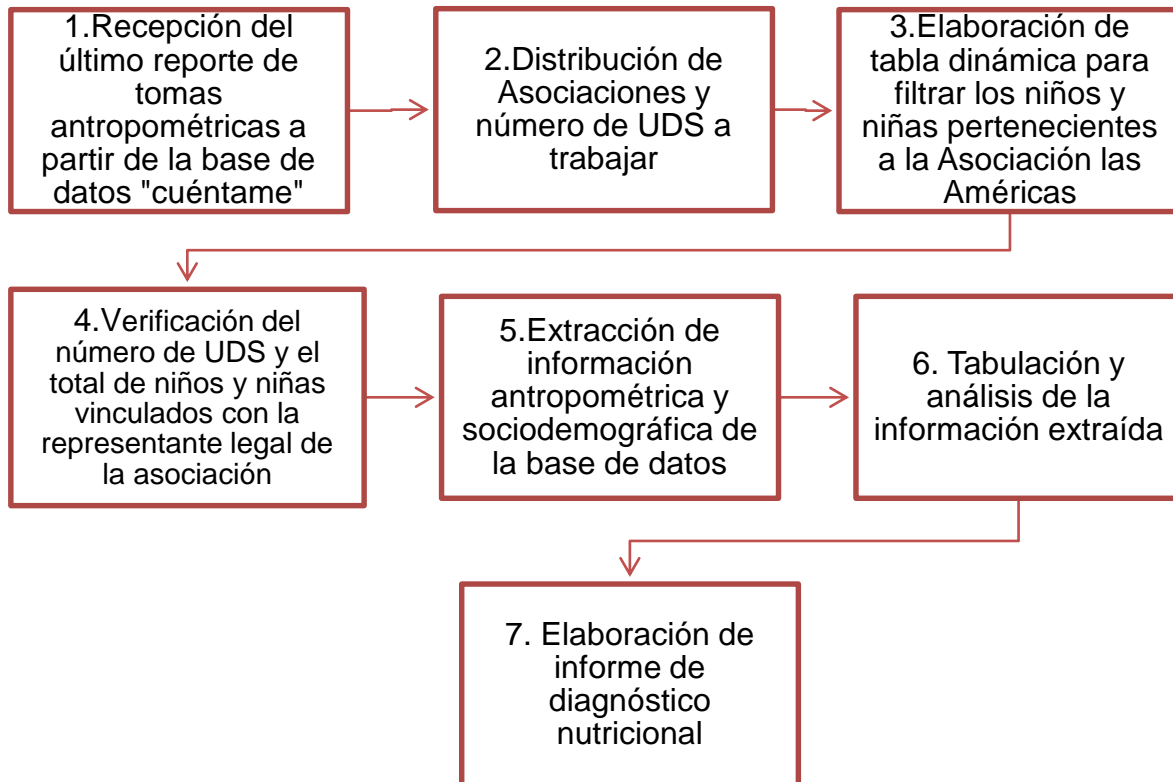


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



Pasos realizados para la elaboración del informe de diagnóstico nutricional:



- 1. Recepción del último reporte de toma antropométrica a partir de la base de datos "cuéntame":** la base de datos fue enviada por el docente supervisor Alexander Calderón Rojas a los correos electrónicos de cada estudiante para su revisión. Esta sólo contiene información sobre las asociaciones y unidades de servicio del centro zonal 2, Cúcuta Norte de Santander.
- 2. Distribución de Asociaciones y número de UDS a trabajar:** una vez se dispone de la base de datos, el docente supervisor envía la distribución para cada estudiante de las asociaciones a trabajar y sus respectivas unidades de servicios.
- 3. Elaboración de tabla dinámica para filtrar los niños y niñas pertenecientes a la Asociación las Américas:** por sugerencia del docente cada estudiante elabora una tabla dinámica para poder organizar y obtener los datos más específicos y de manera más rápida sobre los beneficiarios de los hogares comunitarios del bienestar.
- 4. Verificación del número de UDS y el total de niños y niñas vinculados con la representante legal de la asociación:** Para corroborar la información registrada



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



en él cuéntame se optó por contactar a la representante legal de la asociación las Américas y obtener información más confiable y exacta sobre el número de unidades de servicios y sus beneficiarios, esto con el fin de realizar un trabajo con información real.

5. **Extracción de información antropométrica y sociodemográfica de la base de datos:** el reporte del cuéntame contiene toda la información sobre datos personales y nutricionales de cada uno de los beneficiarios de los hogares comunitarios del bienestar. Para poder realizar el diagnóstico nutricional se tomaron los datos correspondientes a la primera toma de medidas antropométricas corte 31 de marzo, extrayendo los indicadores registrados peso para la talla, talla para la edad, peso para la edad e IMC para la edad según lo establecido en la resolución 2465 de 2016. Así mismo se toman los datos sociodemográficos como la edad y el sexo.
6. **Tabulación y análisis de la información extraída:** una vez se ha extraído la información requerida para realizar el diagnóstico nutricional, se grafican los datos filtrados, se realiza un cruce de variables y se analizan dichos resultados teniendo en cuenta los datos a nivel nacional de malnutrición.
7. **Elaboración de informe de diagnóstico nutricional:** A partir de toda la información obtenida en los pasos anteriores y con las directrices sugeridas por el docente supervisor, se elabora el presente documento sobre el diagnóstico nutricional de los niños y niñas de los hogares comunitarios del bienestar pertenecientes a la Asociación las Américas.



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



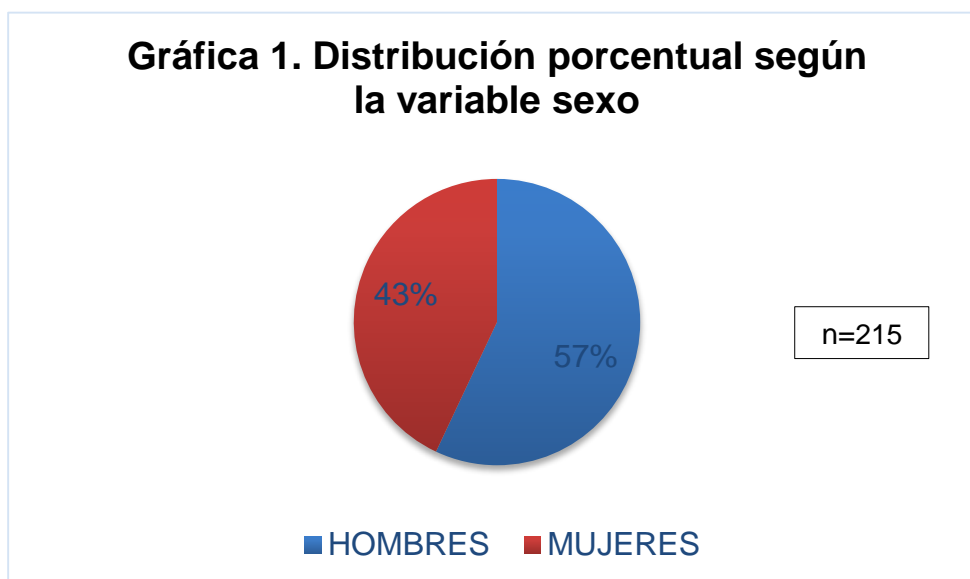
## RESULTADOS Y ANÁLISIS

**Tabla N°1.** Distribución porcentual según la variable sexo de los niños y niñas de los Hogares Comunitario del bienestar asociación Las Américas.

SEXO	FRECUNCIA (n)	PORCENTAJE
HOMBRES	122	57%
MUJERES	93	43%
TOTAL	215	100%

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020

**Gráfica 1. Distribución porcentual según la variable sexo**



**Análisis:** según la información generada por el DANE en el Censo Nacional de Población y Vivienda 2018, la distribución de la población por sexo indica que del total de la población colombiana el 51,2% son mujeres y el 48,8% son hombres. Para el departamento Norte de Santander del total de la población el censo reporta que el 49,3% corresponde al sexo masculino y 50,7% corresponde al sexo femenino. En el municipio de San José de Cúcuta el 48,4% corresponde al sexo masculino y 51,6% corresponde al sexo femenino. Teniendo en cuenta los datos anteriores al realizar la distribución por sexo de los niños y niñas de la asociación Las Américas vinculados a los hogares comunitarios del bienestar como resultado se obtuvo que existe mayor porcentaje de beneficiarios del sexo masculino equivalente a 57% con respecto al porcentaje equivalente al sexo femenino con un 43%.



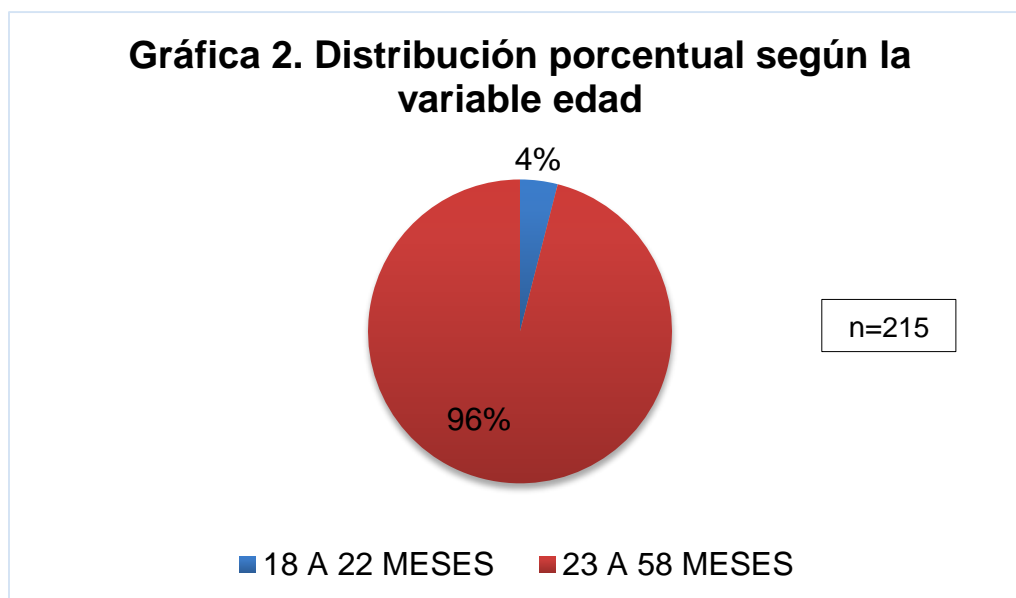
**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Tabla N°2.** Distribución porcentual según la variable edad de los niños y niñas de los Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas.

EDAD	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE
18 A 22 MESES	8	4%
23 A 58 MESES	207	96%
TOTAL	215	100%

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020



**Análisis:** de acuerdo a la información registrada en el Cuéntame la asociación Las Américas tiene vinculados niños y niñas en edades comprendidas desde los 18 meses a 58 meses de edad. Por lo tanto al realizar la distribución porcentual según variable edad se puede evidenciar que el mayor porcentaje de beneficiarios se encuentra entre las edades de 23 a 58 meses con un 96% y con un menor porcentaje las edades de 18 a 22 meses equivalente a un 4%. Los hogares comunitarios del bienestar en esta asociación no tienen vinculado ningún niño o niña en edad de 17 meses.



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

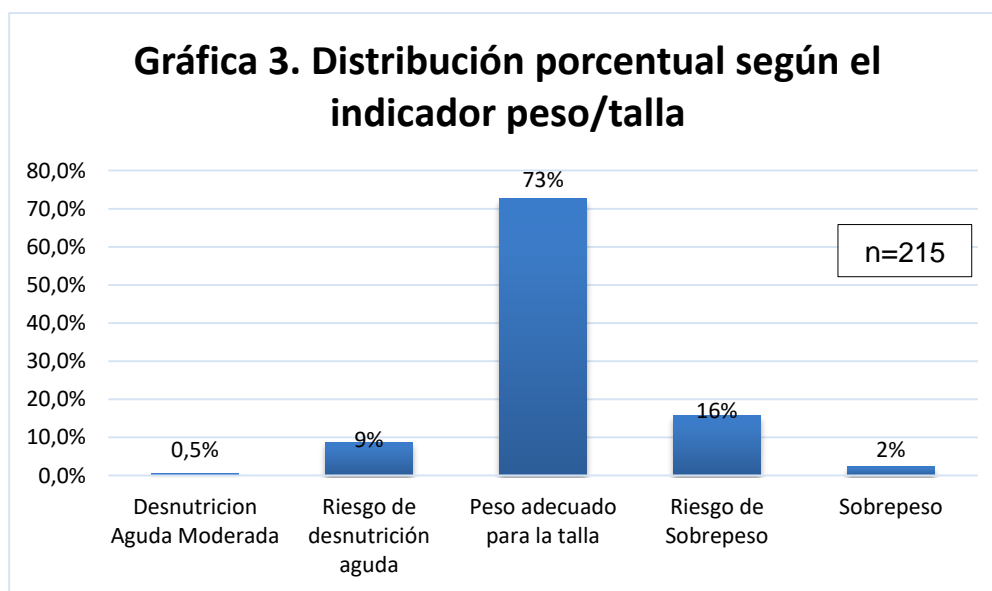




**Tabla N°3.** Distribución porcentual según el indicador Peso para la Talla de los niños y niñas de los Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas.

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	FRECUENCIA(n)	PORCENTAJE
DESNUTRICIÓN AGUDA MODERADA	1	0,5%
RIESGO DE DESNUTRICIÓN AGUDA	19	9%
PESO ADECUADO PARA LA TALLA	154	73%
RIESGO DE SOBREPESO	35	16%
SOBREPESO	5	2%
TOTAL	215	100%

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020



**Análisis:** El indicador peso para la talla es definido como un indicador de crecimiento que relaciona el peso con longitud o con la talla. Este da cuenta del estado nutricional actual del individuo y se concibe como indicador trazador tanto para déficit como para exceso de peso. Según los resultados publicados en la ENSIN 2015 en la población menores de 5 años hubo un aumento del 1,6% en la prevalencia de desnutrición aguda en el ámbito nacional con respecto a los resultados de la ENSIN 2010 el cual fue de 0,9%. (ENSIN, 2015) De acuerdo a los datos obtenidos en la población se evidencia que el 0,5% se encuentra en desnutrición aguda moderada y 9% está en riesgo de desnutrición aguda. Por otro lado el indicador antropométrico, también clasifica el sobrepeso y de obesidad en la población colombiana. Según la ENSIN 2015 en la primera infancia, la prevalencia fue de 6,4 % y según los



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



resultados obtenidos en la distribución porcentual se evidencia que el 16% se encuentra en riesgo de sobrepeso y un 2% ya tiene sobrepeso. Es decir, sobrepasa las cifras nacionales de malnutrición por exceso. Teniendo en cuenta el periodo de crecimiento y desarrollo en el que se encuentran los niños y niñas, el exceso de peso se convierte en riesgo potencial de padecer enfermedades no transmisibles en diferentes momentos del ciclo de la vida como diabetes, hipertensión y cáncer por lo tanto se requiere de intervenciones que permitan mejorar la salud y nutrición en la primera infancia.

**Tabla N°4.** Distribución porcentual del indicador Peso para la Talla según el sexo de los niños y niñas de los Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas.

CLASIFICACIÓN ANTROPOMÉTRICA	SEXO	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE
Desnutrición Aguda Moderada	Femenino	0	0%
	Masculino	1	0,5%
Riesgo de desnutrición aguda	Femenino	4	2%
	Masculino	15	7%
Peso adecuado para la talla	Femenino	68	31%
	Masculino	89	41%
Riesgo de sobrepeso	Femenino	18	8%
	Masculino	17	7%
Sobrepeso	Femenino	3	1%
	Masculino	2	1%
Total		215	100

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020

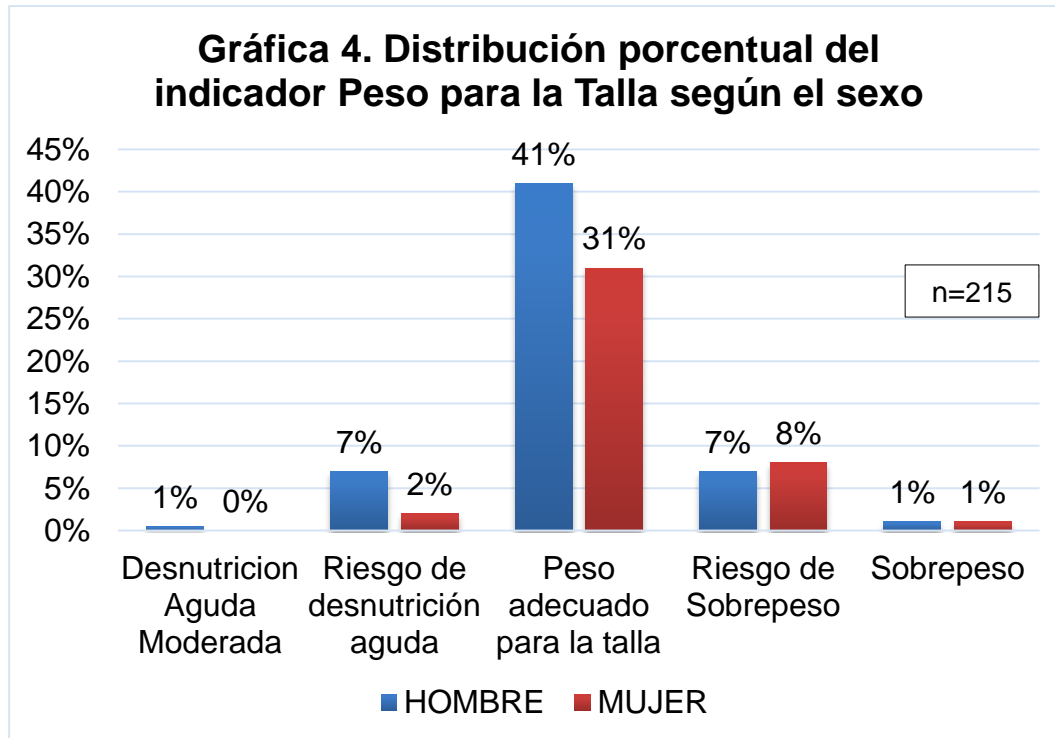


SC-CER96940



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

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



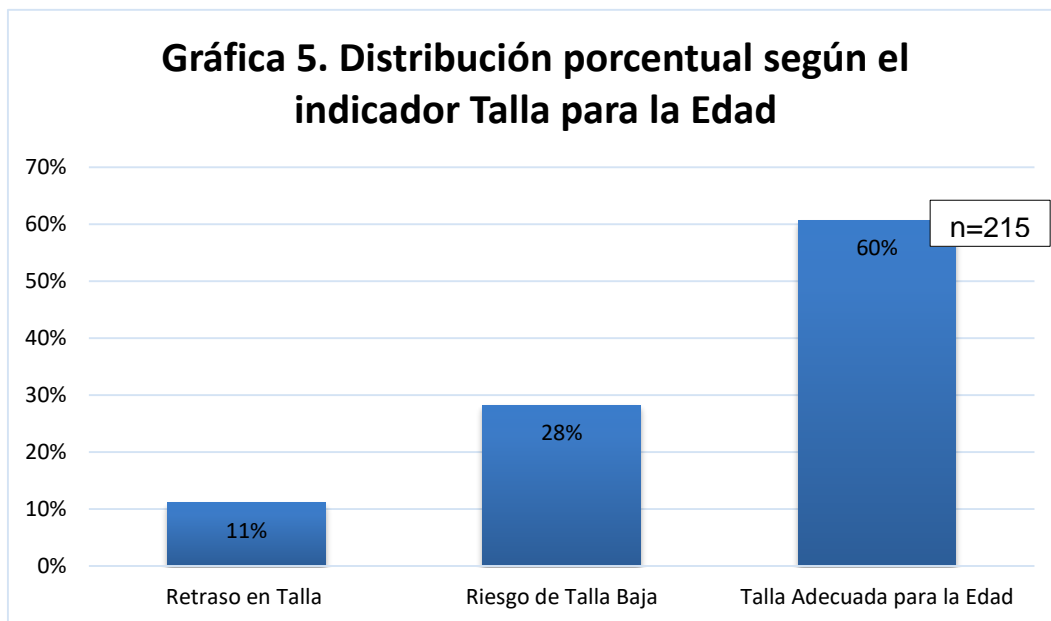
**Análisis:** De acuerdo a la distribución porcentual por sexo se puede evidenciar que existe prevalencia en el sexo masculino en la malnutrición por déficit con un 7% en riesgo de desnutrición aguda y 1% presenta desnutrición aguda, para el sexo femenino no se presenta mayor prevalencia. La desnutrición en niños y niñas afecta las funciones de inmunidad durante la infancia, aumentando el riesgo de enfermedad y, por lo tanto, las posibilidades de morir a causa de diversas infecciones. (CEPAL, 2018) En cuanto a malnutrición por exceso no se evidencia diferencias significativas con respecto al sexo.



**Tabla N°5.** Distribución porcentual según el indicador Talla para la Edad de los niños y niñas de los Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas

CLASIFICACIÓN ANTROPOMÉTRICA	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE
Retraso en Talla	24	11
Riesgo de Talla Baja	61	28
Talla Adecuada para la Edad	130	60
Total	215	100

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020



**Análisis:** La longitud/talla para la edad refleja el crecimiento alcanzado para la edad del niño o una niña en un momento determinado, este indicador permite identificar niños y niñas con retardo en el crecimiento (longitud o talla baja) debido un prolongado aporte insuficiente de nutrientes o enfermedades recurrentes (ICBF, 2018). El retraso del crecimiento anterior a los 2 años de edad es un factor predictivo de peores resultados cognitivos y educativos en la etapa posterior de la infancia y la adolescencia y tiene una serie de efectos a largo plazo para los individuos y las sociedades: reducción de la capacidad productiva, mala salud y aumento del riesgo de enfermedades degenerativas como la diabetes. La OMS indica que en 2016, 155 millones de niños menores de 5 años presentaban retraso del crecimiento a nivel mundial, por eso se ha fijado seis metas mundiales de nutrición para



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



2025 y la primera de ellas una es reducir el 40% en el número de niños menores de 5 años con retraso del crecimiento. (World Health Organization, 2017) En Colombia la ENSIN 2015 refiere que la prevalencia de retraso en talla en niños y niñas menores de 5 años fue de 10,8 % al comparar con los resultados obtenidos en la población se evidencia que el 11% se encuentra con retraso de talla baja encontrándose 0,2 puntos por encima de la cifra nacional.

**Tabla N°6.** Distribución porcentual del indicador Talla para la Edad según el género de los niños y niñas de los Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas.

CLASIFICACIÓN ANTROPOMÉTRICA	GÉNERO	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE
Retraso en Talla	Femenino	7	3%
	Masculino	17	8%
Riesgo de Talla Baja	Femenino	24	11%
	Masculino	37	17%
Talla Adecuada para la Edad	Femenino	62	29%
	Masculino	68	32%
Total		215	100%

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020



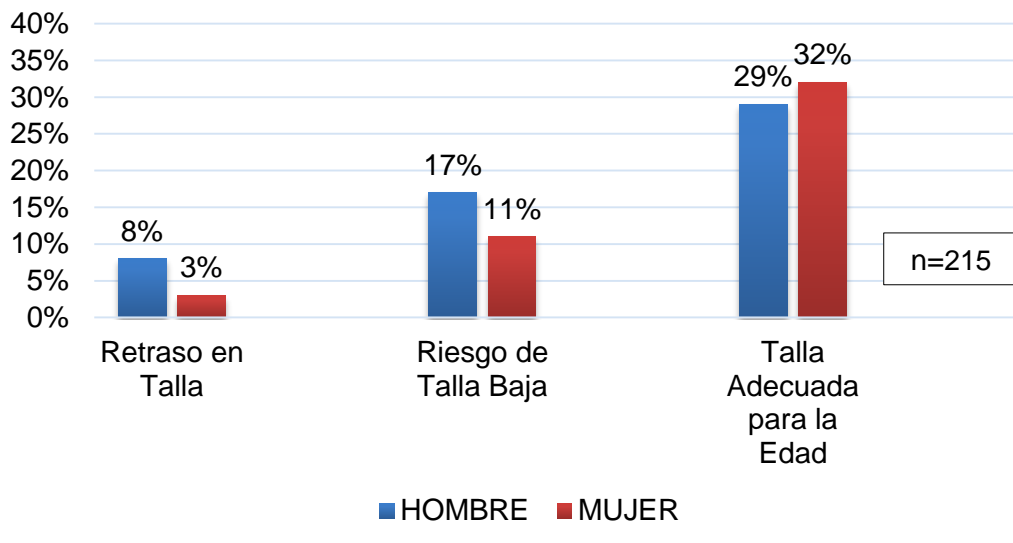
SC-CER96940



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

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

**Gráfica 6. Distribución porcentual del indicador Talla para la Edad según el sexo**



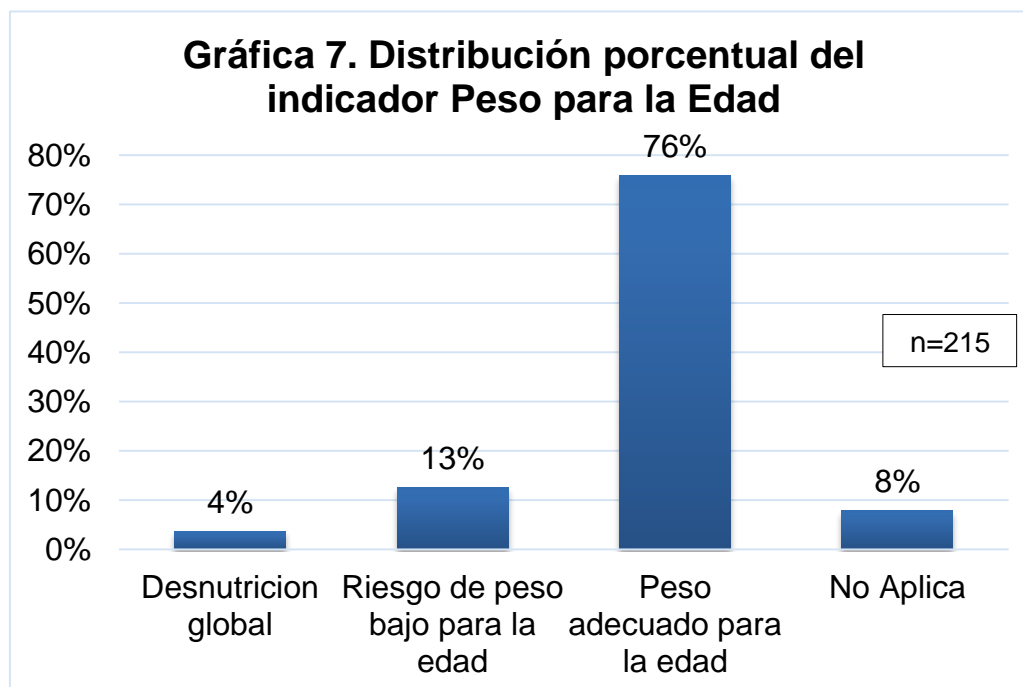
**Análisis:** El retraso en el crecimiento es un resultado, en gran medida irreversible, de una nutrición inadecuada y brotes de infección repetidos durante los primeros 1000 días de vida. Por otra parte, los niños con retraso del crecimiento que experimentan una ganancia rápida de peso después de los 2 años de edad corren mayor riesgo de sufrir sobrepeso u obesidad más adelante. Según el reporte de la ENSIN 2015 la prevalencia de retraso en talla en el género masculino (12,1%) fue mayor comparada con el sexo femenino (9,5%) al comparar con los resultados obtenidos en la población objeto se evidencia que para el sexo masculino la prevalencia es de 8%, mayor que para el sexo femenino el cual es 3% y en el riesgo de talla baja en el género masculino también presenta mayor prevalencia con 17% con respecto al género femenino con 11%. En este grupo de edad el retraso en talla favorece el riesgo para el desarrollo del cerebro y de problemas de aprendizaje, en muchos casos con efectos permanentes en la vida adulta.



**Tabla N°7 .** Distribución porcentual del indicador Peso para la Edad de los niños y niñas de los Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas.

CLASIFICACIÓN ANTROPOMÉTRICA	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE
Desnutrición global	8	4%
Riesgo de peso bajo para la edad	27	13%
Peso adecuado para la edad	163	76%
No Aplica	17	8%
Total	215	100%

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020



**Análisis:** El indicador peso para la edad refleja la masa corporal en relación con la edad cronológica y está influido por la talla y peso del niño, es decir es un indicador que se afecta por la desnutrición aguda y por el retraso en talla. Este indicador muestra la situación actual, pero no permite discriminar si es la resultante de causas pasadas o presentes. (ICBF, 2018). Según la ENSIN 2015 la cifra nacional reportada es de 3,1% y se evidencia en la gráfica que el 4% de la población objeto se encuentra en desnutrición global encontrándose 0,9 puntos por encima de la cifra nacional. El 13% se encuentra en riesgo de desnutrición global



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



y más del 50% de los beneficiarios tienen un adecuado peso para su edad. Una nutrición adecuada contribuye de manera fundamental a la realización del derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental de niños y niñas. Pero, más allá de eso, la malnutrición en todas sus formas afecta al desarrollo humano, teniendo entre sus efectos un impacto en el progreso social y económico de los países, así como en el ejercicio de los derechos humanos en sus múltiples dimensiones. (CEPAL, 2018)

**Tabla N°8.** Distribución porcentual del indicador Peso para la Edad según el sexo de los niños y niñas de los Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas.

CLASIFICACIÓN ANTROPOMÉTRICA	SEXO	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE
Desnutrición global	Femenino	1	0,5%
	Masculino	7	3,2%
Riesgo de peso bajo para la edad	Femenino	10	4,6%
	Masculino	17	7,9%
Peso adecuado para la edad	Femenino	72	33,3%
	Masculino	91	42,1%
No Aplica	Femenino	10	4,6%
	Masculino	7	3,2%
Total		215	100%

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020



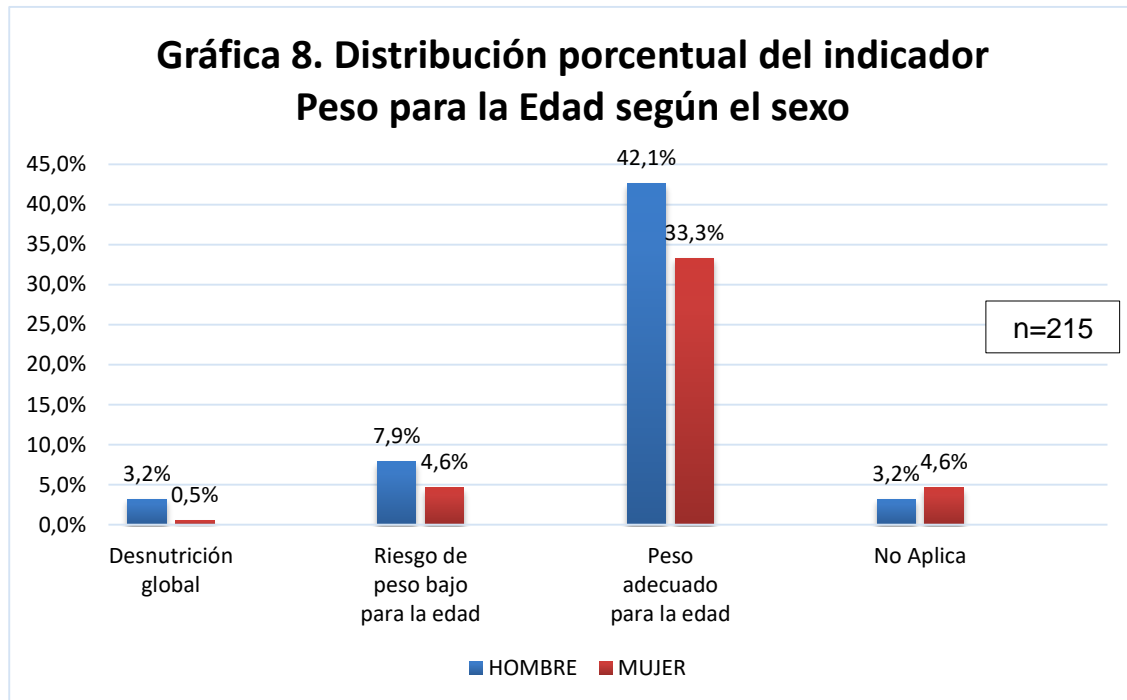
SC-CER96940



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

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





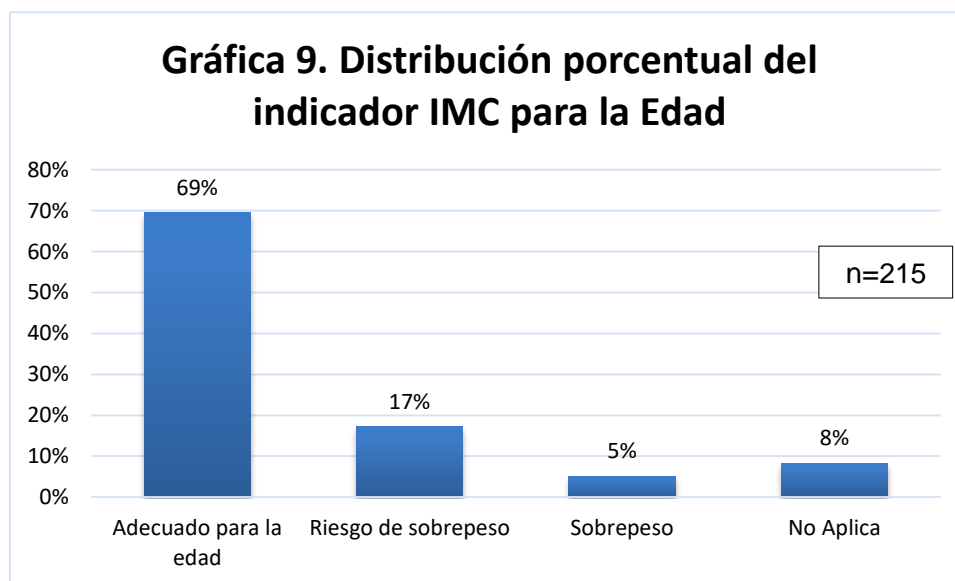
**Análisis:** los resultados para este indicador según variable sexo indican que la prevalencia de desnutrición global es mayor para el género masculino con 3,2% con respecto al género femenino con un 0,5%. La ENSIN 2015 reporta que para este tipo de desnutrición, no se presentaron diferencias con respecto al sexo. Sin embargo en esta grafica se puede evidenciar el sexo masculino lidera en mayor proporción cada clasificación antropométrica del indicador peso para la edad.



**Tabla N°9.** Distribución porcentual del indicador IMC para la Edad de los niños y niñas de los Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas.

CLASIFICACIÓN ANTROPOMÉTRICA	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE
Adecuado para la edad	150	69%
Riesgo de sobrepeso	36	17%
Sobrepeso	11	5%
No Aplica	18	8%
Total	215	100%

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020



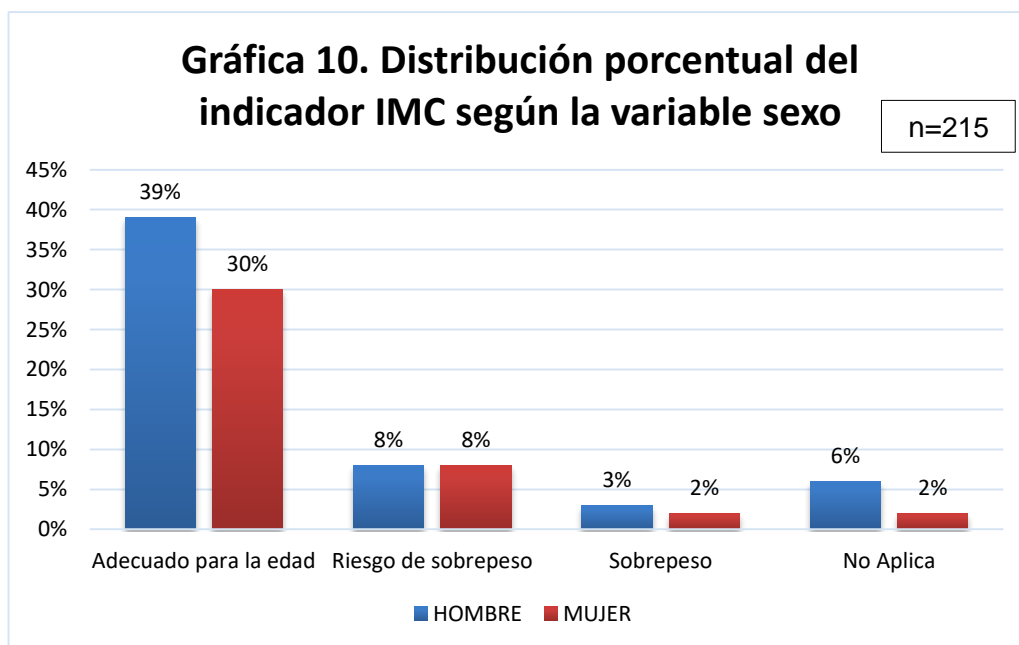
**Análisis:** El IMC es un indicador que relaciona el peso con la talla de un individuo, mediante el cual se identifica el exceso de peso. Su resultado varía en función de varios parámetros como son la masa muscular, la estructura ósea y el sexo. (ICBF, 2018) . En Colombia, la prevalencia del exceso de peso actual en menores de 18 años de 17,53% que se traduce en alrededor de 2.7 millones de afectados y en primera infancia, la prevalencia de exceso de peso reportada en la ENSIN 2015 fue de 6,4 %. En los niños y niñas vinculados a los hogares comunitarios del bienestar existe un 17% con riesgo de sobrepeso y un 5% se encuentran con sobrepeso. Es decir, que se encuentran por encima de la cifra nacional y la malnutrición por exceso en los niños y niñas presenta aumento en su prevalencia.



**Tabla N° 10.** Distribución porcentual del indicador IMC según sexo de los niños y niñas de los Hogares comunitarios del bienestar de la asociación Las Américas.

**Fuente:** Base de datos del reporte del sistema de información Cuéntame ICBF 2020

CLASIFICACIÓN ANTROPOMÉTRICA	SEXO	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE
Adecuado para la edad	Femenino	65	30%
	Masculino	85	39%
Riesgo de sobrepeso	Femenino	18	8%
	Masculino	18	8%
Sobrepeso	Femenino	5	2%
	Masculino	6	3%
No Aplica	Femenino	5	2%
	Masculino	13	6%
Total		215	100%



**Análisis:** En América Latina y el Caribe el 7,2% de los niños menores de 5 años vive con sobrepeso, se trata de un total de 3,9 millones de niños, 2,5 millones de los cuales viven en Sudamérica. (OPS/OMS, 2017) En Colombia, los menores de 18 años son la población con mayor aumento en indicadores de exceso de peso con 17, 53% y entre 2005 y 2015 este





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



flagelo ha crecido alrededor del 70%, de acuerdo con las últimas mediciones hechas en el país y según el último reporte de la ENSIN 2015 la mayor prevalencia de exceso de peso se observó en los niños con 7,5% comparados con las niñas 5,1%. Respecto a lo anterior, se puede evidenciar en la gráfica que el sexo masculino presenta una leve prevalencia con respecto al sexo femenino siendo para riesgo de sobrepeso un 9% y 5% respectivamente. Para la clasificación de sobrepeso se evidencia de igual manera una diferencia poco significativa de acuerdo al sexo.



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 verificación del registro de los niños y niñas en la base de datos cuéntame permite emitir información correcta sobre el estado nutricional de los niños y niñas vinculados a los hogares comunitarios del bienestar y evita presentar información errónea o desactualizada.
- A través de las características sociodemográficas sexo y edad se puede evidenciar la menor o mayor probabilidad que se presente malnutrición por déficit y exceso. Esta caracterización permitió observar que en riesgo de malnutrición por exceso el sexo masculino tiene mayor prevalencia con respecto al sexo femenino en el indicador IMC/Edad, para el indicador Peso/talla el sexo masculino presenta de igual manera mayor porcentaje en riesgo de desnutrición aguda moderada y el caso de desnutrición aguda moderada corresponde al sexo masculino.
- De acuerdo a los resultados obtenidos por cada indicador antropométrico evaluado se evidencia que más del 50% de los niños y niñas tienen un adecuado estado nutricional presentando un peso adecuado para la talla, una talla adecuada para edad, peso adecuado para edad y un IMC adecuado para su edad.
- Existen dentro de los hogares comunitarios del bienestar niños y niñas con riesgo de presentar desnutrición aguda moderada con un 9% y sobrepeso con un 17% según los indicadores peso/talla e IMC/Edad respectivamente. La coexistencia del riesgo de sobrepeso como de desnutrición aguda deja ver la el problema de transición nutricional que se viene presentando a nivel nacional y mundial.



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!*



## **PLAN DE INTERVENCIONES DIRIGIDAS A NIÑOS Y NIÑAS CON DIAGNÓSTICO DE MALNUTRICIÓN DE LOS HCB DEL CENTRO ZONAL CUCUTA 2**

### **INTRODUCCIÓN**

Los hábitos de vida saludable incluyen conductas de salud, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar la salud. Son producto de dimensiones personales, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Aunque practicar hábitos de vida saludable no garantiza gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar la calidad de vida de una persona. (Sánchez & Bertos, 2015). Las diversas estrategias de promoción de estilos de vida saludable en los hogares infantiles son un pilar fundamental para establecer cambios comportamentales en la población de menor edad. A través de diversas maneras, actividades y/o estrategias, se evidencia la promoción de los estilos de vida saludable de manera sostenible e integral, donde se institucionaliza no sólo la información y educación aislada de conceptos de salud, sino la estructuración de todo un proceso pedagógico de formación integral de niños y niñas de las instituciones educativas. (Torres, Metal, 2014).

El diagnóstico nutricional permite el establecimiento de medidas preventivas, curativas, de limitación del daño y rehabilitación con el propósito de integrar al individuo a la sociedad en las condiciones más óptimas. Las intervenciones educativas destinadas a solucionar los problemas alimentarios y nutricionales que afectan a la población, son reconocidas hoy como un complemento esencial de las acciones tendientes a mejorar la seguridad alimentaria familiar y representan la estrategia principal en la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta. Los enfoques actuales de la comunicación y educación plantean además que las intervenciones en nutrición son más efectivas cuando forman parte de planes y programas que tratan de mejorar la calidad de vida de la población en forma integral, utilizando distintos canales de comunicación para llegar a los grupos objetivo. FAO/OPS/OMS (2015).

Con base en lo mencionado anteriormente los estudiantes del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona que cursan la practica Campos de Acción profesional de X semestre mediante la ejecución de actividades establecidas en el plan de intervenciones buscan contribuir al mejoramiento del estado nutricional de los niños y niñas con diagnóstico de malnutrición de los HCB del centro zonal Cúcuta 2.



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 de los niños y niñas con diagnóstico de malnutrición de los HCB del centro zonal Cúcuta 2, mediante la planeación y ejecución de actividades educativas y lúdico- recreativas establecidas en el plan de intervenciones.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Plantear estrategias educativas en alimentación y nutrición a partir de la interpretación de indicadores antropométricos en los niños y niñas de los HCB.
- ✓ Promover la práctica de actividad física y alimentación saludable en niños y niñas diagnosticados con malnutrición por exceso.
- ✓ Implementar actividades educativas que contribuyan a la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en los niños y niñas diagnosticados con malnutrición por déficit.



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!*



## RECETAS SALUDABLES

### METODOLOGÍA

**POBLACION OBJETO:** Niños y niñas beneficiarios a los HCB del centro zonal Cúcuta 2

1. A partir de la clasificación nutricional se establecen actividades a niños y niñas con diagnósticos nutricionales de malnutrición, Por esta razón se decide elaborar un plan de intervenciones enfocado a hábitos y estilos de vida saludables.
2. Se planteó crear estrategias dirigidas a esta población diseñando un recetario saludable **(Ver Anexo 1)**
3. Se establece que el mejor canal de comunicación es por medio virtual
4. Se procede a la búsqueda de información sobre contenido para la realización del material educativo y los temas a tratar
5. Se consolida la información y se realiza el plan de intervención para la población beneficiaria
6. Se realiza la revisión por parte del docente supervisor: Alexander Calderón Rojas
7. Se realizan las respectivas correcciones y se procede a realizar la aprobación de las actividades
8. Se procede a realizar un encuentro con la población objeto
9. Se iniciará la actividad con un cordial saludo de bienvenida y presentación por parte de las estudiantes del programa de Nutrición y Dietética.
10. Se les dará brevemente una explicación sobre los 6 grupos de alimentos y el objetivo de dicha actividad.
11. Luego se socializará los recetarios saludables en forma dinámica para la realización de los mismos en los hogares
12. Y para finalizar se les dará una actividad llamada colorea tu almuerzo, en la cual los niños y niñas colorearán los alimentos que consumen diariamente en el tiempo de comida. **(Ver Anexo 2)**
13. Despedida.



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 TEÓRICO

El objetivo de la dieta saludable es aportar diariamente y en equilibrio todos los grupos de alimentos (Plato saludable de la familia Colombiana) para mantener la salud y prevenir la enfermedad. En los niños, niñas y adolescentes, además debe garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo tanto físico como mental. **(Junta de Andalucía, 2016).**

Dieta: “Es la cantidad de alimento que se le proporciona a un organismo en un periodo de 24 horas, sin importar si cubre o no sus necesidades de mantenimiento”, esto quiere decir que dieta es lo que todos los seres humanos comemos a diario. Hay que tener en cuenta que una dieta inadecuada traerá consecuencias en el peso y la salud de las personas en general y estas consecuencias podrán evidenciarse en días, meses o años.

**Una dieta saludable:** es aquella que es completa, equilibrada, variada, suficiente, adecuada e inocua: Completa: Contiene todos los nutrientes (macro y micronutrientes) que el organismo requiere para su correcto funcionamiento.

**Equilibrada:** Existe un adecuado balance entre las cantidades de los distintos nutrientes, con respecto al aporte calórico total de la dieta; es decir, que cada macronutriente aporta el porcentaje de calorías que se deben consumir.

**Variada:** Incluye los 7 distintos grupos de alimentos y además, agua. Suficiente: Cubre más del 90% de las calorías que se necesitan por día.

**Adecuada:** Responde a las condiciones de cada persona de acuerdo con su edad, sexo, actividad física, estado de salud, condición fisiológica, hábitos culturales y presupuesto. Además debe ajustarse a las necesidades de las gestantes, las madres en lactancia y la infancia, o a situaciones de enfermedad como diabetes, infecciones, etc., y adaptarse a las tradiciones gastronómicas de las distintas culturas y grupos étnicos del país.

**Inocua:** Es segura y apta para el consumo humano y no ocasiona riesgos de enfermedades transmitidas por los alimentos, que ponen en peligro la salud y la vida (diarreas, intoxicaciones e infecciones intestinales).

Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Son dinámicas, flexibles y temporales, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados. **(Manual de facilitadores GABA, 2016).**

El objetivo de las Guías Alimentarias es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles y



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!*



buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales.

Las nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA para la población colombiana mayor de 2 años, están representadas a través del ícono “El Plato saludable de la Familia Colombiana”, el cual invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos de alimentos, a saber: **(Manual de facilitadores GABA, 2016)**.

1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos; derivados
2. Frutas y verduras
3. Leche y productos lácteos
4. Carnes, Huevos, Leguminosas secas, frutos secos y semillas
5. Grasas
6. Azúcares

El plato ayuda a elegir una alimentación para cada tiempo de comida, indicando que se deben incluir alimentos frescos y variados de todos o la mayoría de los grupos en porciones adecuadas.

También, invita a consumir alimentos autóctonos, que se producen y preparan en las regiones de nuestro país y hacen parte de la cultura colombiana, especialmente cuando están en cosecha y se consiguen a mejor precio. El ícono incentiva además el consumo de agua, la realización de actividad física y la práctica de volver a la mesa para compartir en familia los espacios de alimentación.

### Mensajes de la Guías Alimentarias

- Consuma alimentos frescos y variados, como lo indica el “Plato saludable de la Familia Colombiana”
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación, consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.



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!*



- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.



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!*



## RECETARIOS SALUDABLES

### 1. PANCAKES CON ROLLITOS DE JAMON

#### INGREDIENTES

- 1 cucharadita de polvo de hornear
  - 1 cucharadita de mantequilla derretida
  - 1 huevo bien batido
  - 1/2 taza de leche
  - 2 cucharadas de harina de trigo
  - 1 cucharada de azúcar
  - 1 cucharada de mantequilla sin derretir
  - 1 cucharadita de sal
- Acompaña esta receta con:
- 1/2 taza de papaya
  - 2 rollitos de jamón de cerdo

#### PREPARACIÓN

- Licúa hasta integrar bien el polvo de hornear, el huevo, la leche y la harina; empieza en la velocidad más baja y sube poco a poco hasta llegar a la más alta.
- Mientras licúas, retira la tapa y agrega la mantequilla derretida.
- Agrega un poco de mantequilla en una sartén.
- Pon una cucharada de la mezcla que acabas de licuar y déjala cocer por un lado.
- Cuando veas que el borde empiece a tostarse, voltéalo, déjalo cocer durante dos minutos y retíralo.

### 2. BURRITO COLOMBIANO DE POLLO

#### INGREDIENTES

- 1 tortilla mexicana de harina
  - 1/4 de pechuga de pollo cocinada y desmenuzada
  - 1 rodaja de aguacate finamente picado
  - 1/2 taza de queso mozzarella rallado
  - 1 cucharada de frijol refrito
  - 1 hoja de lechuga crespita
  - 1/2 cucharadita de mantequilla
- Acompaña esta receta con:



*"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!*



1/2 taza de mango en julianas o tiritas  
2 cucharadas de crema agria

### PREPARACIÓN

- Calienta la tortilla en una sartén de teflón pequeña con un poco de mantequilla.
- Retira la tortilla y ponle la lechuga, el pollo, el queso, los frijoles y el aguacate.
- Dobla la tortilla. Si no se sujeta, usa un palillo.

### 3. TOSTADAS FRANCESAS CON FRUTAS

#### INGREDIENTES

2 tajadas de pan (usa tú favorito)

1 huevo batido

1 taza de leche

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 cuchara pequeña de mantequilla

3 cucharadas de miel de maple

Acompaña esta receta con:

1/2 taza de frutas de tu preferencia cortadas en cuadritos.

#### PREPARACIÓN

- Moja las tajadas de pan en el huevo batido, la leche y esencia de vainilla.
- Derrite la mantequilla en una sartén.
- Pon las tostadas en la sartén con la mantequilla y voltéalas cuando doren.
- Sirve en un plato plano y ponles miel de maple.

### 4. SALCHICHAS HOJALDRADAS

#### INGREDIENTES

200 g de masa de hojaldre

2 salchichas

1 huevo

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de harina

Acompaña esta receta con:

Casquitos de mandarina



*"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!*



## PREPARACIÓN

- Pon a calentar el horno a 210 grados.
- Con un rodillo abre la masa de tal forma que quede uniforme, máximo de 1 cm de grosor.
- Parte la masa en dos y pon una salchicha en cada mitad.
- Enrolla la masa sobre las salchichas.
- Bate bien el huevo con un tenedor o batidor de mano.
- Con la ayuda de un pincel, unta las superficies de los rollos con el huevo.
- Pon los rollos en una bandeja de horno, asegúrate de engrasarla y enharinarla antes.
- Lleva la bandeja al horno y déjala de 10 a 15 minutos o hasta que se dore la masa.

## 5. MAÑANITAS SALUDABLES

### HOT CAKES DE GATITO

#### INGREDIENTES

- ½ Tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ Cucharadita dulcera de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza de leche
- 1 huevo
- 1 cucharadita dulcera de mantequilla derretida
- 4 fresas
- 3 moras

#### PREPARACION

- En un tazón mediano, combine todos los ingredientes secos (harina, sal, azúcar y la levadura en polvo). A continuación, añadir la leche, el huevo y la mantequilla derretida. Batir bien.
- Precalentar una sartén antiadherente. Saque una pequeña cantidad de la mezcla para panqueques para formar un círculo. Unas 3 cucharadas. Cocine hasta que las burbujas comienzan a formarse. Con cuidado, voltear los panqueques y cocine hasta que se doren.
- Para montar el panqueque: Para la cabeza: utilizar un hot cake circular. Para las orejas y el cuerpo: cortar las fresas en tercios, y colocarlos. Para la cola: cortar un



*"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!*



trozo de un borde redondeado de fresa. Para los ojos: utilizar los arándanos, en rodajas a la mitad. Para las piernas: use frambuesas. Porque los brazos: cortar un pequeño trozo de panqueque para crear una forma de brazos.

## 6. SANDWICH DE MANZANA

La mantequilla de almendra es alta en fibra y buena fuente de vitamina E que es importante para la salud del sistema inmunitario de tu pequeño.

### INGREDIENTES

- 1 pieza de manzana roja
- 100 gramos de granola
- 30 gramos de pasa
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra

### PREPARACION

- Lava las manzanas y retírales el corazón.
- Rebana la manzana en rodajas de 1 cm de grosor.
- En 2 rebanadas unta un poco de mantequilla de almendras, espolvorea granola y las pasas.
- Tapa con las rebanadas que no tienen mantequilla de almendras. Sirve inmediatamente.

## 7. CHU CHU TRENECITO

Comienza una nueva aventura con un viaje en el tren del sabor. Prepara este singular y divertido sándwich de jamón con queso americano que los pequeños amarán. Es una opción increíble para hacer de la comida de los pequeños algo rico y que les encantará.

### INGREDIENTES

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

- 1 paquete de rebanada de Queso
- 1 paquete de pan de caja integral
- 1 paquete de jamón de pavo
- 1 pieza de zanahoria
- 2 hojas de lechuga



*"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!*



8 cucharadas de mayonesa

### PREPARACIÓN

- Corta las rebanadas de pan a manera de tren, puedes ayudarte con un cuchillo y con cortadores.
- Arma cada sándwich con mayonesa, jamón y lechuga.
- Coloca las rebanadas de zanahoria en la base a manera de ruedas.
- Decora con Rebanadas de Queso.

### 8. BARQUITOS PIRATAS DE JAMÓN Y QUESO

Prepara estos originales barquitos pirata de jamón y queso que serán la sensación entre los niños. Rico pan integral con un aderezo de pimienta, rebanadas de jamón, queso y un trocito de pepino que le dará un toque fresco.

#### INGREDIENTES

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

1 lata de pimientos en aceite

1/4 de taza de crema ácida

1/4 de taza de mayonesa

1 cucharadita de mostaza

1 cucharadita de sal

8 rebanadas de pan integral tostado

8 rebanadas de jamón gruesas

8 rebanadas de Queso Extra gruesas

4 rebanadas de pepino gruesas

1 pieza de zanahoria cortada en triángulos

Suficiente de Palos para pinchos o de dientes

### PREPARACIÓN

- Para el aderezo, licúa los pimientos con la crema, la mayonesa, la mostaza y la sal.
- Corta los panes, el jamón y el pepino en forma de barquito. Reserva.
- Unta un poco de aderezo de pimienta en cada pan y coloca jamón y pepino. Inserta el queso gouda en los palos para brocheta para simular las "velas" de los barquitos y colócalos en los panes con jamón y pepino.
- Termina con un triangulito de zanahoria y sirve.



*"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!*



## PREVENCIÓN DE LA ANEMIA

### METODOLOGIA

#### TEMATICAS ABORDAR:

- Prevención de la anemia.
- Beneficios e importancia del consumo de alimentos ricos en hierro.
- Mitos y verdades de los alimentos fuentes de hierro.

#### ESTRATEGIAS:

- Ilustración grafica a través de la historieta llamada

#### ETAPAS DE EJECUCIÓN:

1. Convocatoria a padres, acudientes y madres comunitarias de los HCB  
Para la realización de la actividad se realizara la invitación por medio de la plataforma teams, y se les hará llegar a cada uno de los participantes por medio del correo
2. Elaboración del material
  - Recolección de información de la temática abordar
  - Diseño de material educativo “Historieta”(Ver Anexo 3) y una infografía alusiva a la temática (Ver Anexo 4)
3. Ejecución de la actividad  
Se iniciará la actividad con un cordial saludo de bienvenida y presentación por parte de las estudiantes del programa de Nutrición y Dietética.
4. Se les dará brevemente una explicación sobre la temática planteada “prevención de la anemia”
5. Luego se socializara la infografía en la cual se incluirá en que consiste la anemia, signos de alerta, consecuencias y como prevenirla. Y al finalizar la temática se narrara una historieta a los temas abordados.
6. Espacio para dudas e inquietudes por parte de los asistentes



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 TEORICO

### ¿Qué es la anemia?

De acuerdo a la OMS, la anemia en términos clínicos, es la insuficiente cantidad de glóbulos rojos presentes en la sangre. En términos de salud pública, la anemia se define como las concentraciones de hemoglobina por debajo de los niveles establecidos por la OMS y UNICEF: Niños entre 6-59 meses:

### ¿Qué es la anemia nutricional?

La anemia nutricional es definida por la OMS, como la condición en la que la concentración de hemoglobina en sangre es más baja de los valores normales y es el resultado de la deficiencia de uno o más nutrientes esenciales; de esta forma, la anemia es considerada como la manifestación tardía de una deficiencia nutricional.

### ¿Qué es la deficiencia de hierro?

Es la condición es la que no hay el suficiente hierro en la sangre para mantener la funciones normales de los tejidos, la sangre, el cerebro y los músculos. La deficiencia de hierro puede existir sin la presencia de anemia si no ha transcurrido mucho tiempo o si la deficiencia no es lo suficientemente grave para disminuir la concentración por debajo de los puntos de corte establecidos para le edad y el sexo.

### ¿Por qué es importante el hierro en la alimentación?

Debido a que el hierro no es producido por el organismo, se considera un nutriente esencial que debe ser suministrado al organismo mediante su consumo a través de la alimentación en la cantidad suficiente para que se garantice la absorción de la cantidad mínima para el funcionamiento celular.

### ¿Cuál es la proporción en Colombia de personas que presentan anemia?

En Colombia, la prevalencia de anemia en el grupo de edad comprendido entre los 6 y 59 meses de edad es de 27.9%, y específicamente, los grupos de edad 6 a 11 meses y el de 12 a 23 meses son los más afectados – 59.7% y 29%, respectivamente.

### ¿Cómo prevenir o controlar la anemia?

Usted puede tomar medidas para prevenir o controlar la anemia. Estas medidas pueden proporcionarle más energía y mejorar su salud y su calidad de vida. He aquí unas cuantas



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!*



cosas sencillas que usted puede hacer. Consuma una alimentación saludable Al consumir una alimentación saludable usted se asegura de obtener una cantidad suficiente de los nutrientes que su cuerpo necesita para producir células sanguíneas sanas. Entre estos nutrientes se cuentan el hierro, la vitamina B12, el ácido fólico y la vitamina C. Estos nutrientes se encuentran en una amplia gama de alimentos.

Una alimentación sana también es buena para la salud en general. Estos son los principios de una alimentación sana:

- Consumir alimentos y bebidas que contengan muchos nutrientes: verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasas, mariscos, carnes magras y aves, huevos, frijoles, guisantes (arvejas), nueces y semillas.
- Limitar el consumo de sal, grasas sólidas, azúcares agregados y granos refinados. Mantenerse en un peso sano equilibrando las calorías que recibe de alimentos y bebidas con las que gasta en la actividad física.
- Cumplir las normas de seguridad al preparar y consumir las comidas para reducir el riesgo de presentar enfermedades de origen alimentario. Procure que un estilo de vida saludable sea la meta de toda la familia. Los bebés, los niños y los adolescentes crecen rápidamente.
- Una alimentación saludable apoya el crecimiento y el desarrollo y puede contribuir a prevenir la anemia. Tenga en casa alimentos saludables y muéstreles a sus hijos cómo elegir alimentos saludables cuando no están en casa. Además, ayúdeles a sus padres o a otros parientes mayores a disfrutar de una alimentación saludable y rica en nutrientes. La anemia se presenta con frecuencia en los niños y niñas debido a falta de hierro y mala alimentación.
- Con una alimentación suficiente, equilibrada y balanceada, consumiendo alimentos ricos en Hierro.
- Alimentación complementaria a los bebés, desde los 6 meses de edad, con alimentos ricos en hierro de origen animal.
- Iniciar la lactancia materna exclusiva desde la primera hora del nacimiento del niño o de la niña.
- Consuma una vez por semana vísceras bien cocidas.
- Consuma 5 porciones entre frutas y verduras al día.



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!*



### ¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?

- Carnes rojas
- Hígado
- Pulmón o bofe
- Corazón
- Pajarilla o bazo
- Lentejas
- Soya
- Frijol bola
- Espinaca
- Brócoli
- Remolacha
- Esparrago

### MITOS Y VERDADES:

- Consumir elevadas cantidades de limón disminuye la hemoglobina lo que puede ayudar a la presencia de anemia, Falso, es una fuente de vitamina C lo que favorece la absorción de hierro de origen vegetal
- Los niños que presentan sobrepeso no pueden presentar anemia, falso, cualquier persona que no consuma cantidades significativas de hierro puede estar predispuesto al desarrollo de anemia.
- El consumo de vísceras y menudencia controlan la anemia, Verdadero Nuestro organismo absorbe entre el 24% y 35% del hierro contenido en alimentos como el hígado.

### ¿Cuáles son los signos y síntomas de la anemia?

- El cansancio o debilidad.
- Piel pálida o amarillenta.
- Desaliento o mareo.
- Pulso débil y rápido.
- Respiración rápida.
- Incremento del sueño.
- Irritabilidad.



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!*



### ¿Cuáles son las consecuencias de la anemia?

- Niños con bajo desarrollo, crecimiento.
- Niño con poco rendimiento escolar.
- Niños con bajo peso al nacer.
- Mayor riesgo 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!*



## **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

### **METODOLOGIA**

#### Descripción de la estrategia

Se llevará a cabo la protagonización de un cuento mediante un video, usado como estrategia para dar a conocer el tema, que tiene como objetivo educar a la población en las temáticas relacionadas con respecto a la alimentación saludable.

Para desarrollar la estrategia se considerarán las siguientes actividades.

Se realizará una convocatoria mediante plataforma virtual "Microsoft Teams" a las madres comunitarias de cada asociación donde se encuentre la población objeto. Se iniciará la actividad con la presentación de las estudiantes del programa de nutrición y dietética de decimo semestre extendiendo una cordial bienvenida a las personas asistentes.

Se ejecutará la actividad mediante un video que protagonizará el cuento "dulce y bananin". **(Ver anexo 5 y 6)**

Por último, se resolverán las dudas e inquietudes que tengan los asistentes de la reunión.

#### **Talento humano:**

- Nutricionistas Dietistas en formación, práctica CAP X semestre
- Docente supervisor Alexander Calderón Rojas
- Madres comunitarias convocadas por asociación



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 TEORICO:

### NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La salud nutricional, alimentos y bebidas 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.

### LACTANCIA MATERNA Y NUTRICIÓN

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Son diversas las ventajas de la lactancia materna para el niño, la familia y la sociedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante seis meses, la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más.

### CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE LA DEFICIENCIA DE MICRONUTRIENTES

Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales que el cuerpo humano requiere en mínimas cantidades, por lo cual se les denomina micronutrientes. Se requieren en el organismo en diferentes etapas de la vida, dadas su relación con el funcionamiento de varios sistemas.

¿Cuáles son las mayores deficiencias de micronutrientes y sus efectos?

Las deficiencias de micronutrientes causan efectos en la salud tales como retraso en el crecimiento, retraso en el desarrollo cognitivo, baja capacidad de aprendizaje, letargo, raquitismo, infecciones recurrentes, malformaciones, deficiencias visual, entre otras, según el nutriente de que se trate. Es importante considerar que las deficiencias pueden tener consecuencias más graves en períodos de la vida que requieren un mayor aporte nutricional, como el embarazo, la lactancia, la primera infancia, la edad escolar y la adolescencia. Las deficiencias más comunes en niños incluyen las de hierro, vitamina A, zinc y yodo, en los adultos existe mayor vulnerabilidad en la mujer en edad fértil, debido a la necesidad de mantener adecuadas reservas de hierro y contrarrestar la pérdida mensual, así como ácido fólico para prevenir en un embarazo el riesgo de defectos del tubo neural en los recién nacidos.



*"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



¿Qué acciones se vienen desarrollando para prevenir la deficiencia de micronutrientes en el país?

1. Diversificación de la alimentación: Busca promover la combinación de alimentos variados, nutritivos, propios de las regiones y en cantidades adecuadas que permitan el aporte de nutrientes sugeridos para la edad y estado fisiológico de la población, sin alterar su relación con las costumbres y reconociendo que los usos de los alimentos son el producto de su ambiente actual y de su historia.
2. Fortalecimiento de acciones prioritarias: Son medidas que integralmente contribuyen a la prevención y control de las deficiencias de micronutrientes y en general al mejoramiento del estado de salud de niños, niñas, adolescentes y en general a toda la población; las cuales son: el pinzamiento del cordón umbilical cuando deje de latir, lactancia materna y alimentación complementaria y desparasitación.
3. Fortificación: Se refiere a la adición de micronutrientes a los alimentos procesados. En muchas situaciones, esta estrategia puede conducir a mejoras relativamente rápidas en el estado de micronutrientes de una población, y a un costo muy razonable. Para Colombia se plantean los siguientes métodos: fortificación de alimentos de consumo masivo (harina de trigo y sal), fortificación de alimentos específicos (bienestarina), y fortificación casera con micronutrientes en polvo
4. Biofortificación o fortificación biológica de los alimentos: Es el proceso mediante el cual se obtienen alimentos vegetales que resultan enriquecidos en micronutrientes biodisponibles. Estos cultivos “se fortifican a sí mismos”, y soportan altos niveles de minerales y vitaminas en sus semillas y raíces.
5. Suplementación con Micronutrientes: Es el mejoramiento de la ingesta de nutrientes a través de formas farmacéuticas por vía oral o parenteral. Principalmente se realiza suplementación de Hierro, Vitamina A, Zinc, Ácido Fólico, Calcio, o cualquier otra vitamina o mineral que sea deficiente en la población; siendo esta una medida que logra impacto a corto plazo y permite la atención en forma individual a la población definida para intervención.

## ALIMENTACION SALUDABLE

### 1. Consuma alimentos variados y nutritivos diariamente

La alimentación es más saludable y nutritiva cuando se incluyen diferentes tipos de alimentos en cada comida. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo.



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!*



### 2. Disminuya el consume de grasas saturadas y evite las comidas rápidas

El consumo habitual de grasas saturadas es perjudicial para la salud. Estas se encuentran en la manteca, mantequilla y carnes rojas. Están contenidas en productos de pastelería, galletas y postres. El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud; los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, empanadas y pollo frito son altamente calóricos, abundantes en grasa y pobres en nutrientes y fibra.

### 3. Aumente el consumo de frutas y verduras. Son “5 al día”

Consumir 3 frutas y 2 verduras de diferentes colores diariamente, mejora su salud y su nutrición. Las frutas (mango, papaya, guayaba, melón, naranja, durazno), aportan vitaminas A y C, necesarias para el sistema inmunológico, y para la visión. También aportan fibra natural, necesaria en la digestión. Las verduras son ricas en vitaminas y algunos minerales indispensables para activar la mente, proteger el corazón, mantener el rendimiento físico y el sistema nervioso. Se recomienda consumir verduras de hoja verde (espinaca, acelga, brócoli) y de color amarillo (ahuyama, zanahoria, calabacín); también anaranjadas, violetas, blancas, y rojas.

### 4. Vigile su peso constantemente

### 5. Evite el consume de bebidas azucaradas

Las bebidas azucaradas son las gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas a las cuales se les ha agregado azúcar. Estas aportan solamente calorías vacías, es decir, carecen de nutrientes. Las personas que las consumen habitualmente tienen mayor riesgo de padecer enfermedades como obesidad y diabetes. Prefiera beber agua, en lugar de refrescos y gaseosas.

### 6. Limite el consumo de sal en su alimentación

No utilice sal de mesa para agregar a las comidas. Limite el uso de salsas de tomate o mayonesa y evite los alimentos elaborados con alto contenido de sodio como los enlatados, embutidos, carnes frías y caldos de carne o gallina. Prefiera los alimentos frescos. Consumir demasiado sodio puede elevar la presión arterial.

### 7. Seleccione y prefiera alimentos integrales

Los alimentos integrales tienen mayor valor nutricional que los alimentos refinados. Conservan su contenido de vitaminas (especialmente vitamina E y complejo B) y minerales. Por su alto contenido de fibra permiten convertir la grasa directamente en energía evitando



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!*



que esta se acumule en los tejidos y las arterias previniendo la aparición de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Seleccione pan, tostadas, cereales de desayuno, arroz, avena y quinua, integrales.

### 8. Tome medidas para el manejo y conservación de los alimentos

Seleccione alimentos sanos y frescos. Use agua segura o trátela adecuadamente. Lávese las manos con jabón antes de preparar los alimentos, y después de ir al baño. Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios. Lave las frutas y las verduras antes de consumirlas. Separe los alimentos crudos de los cocinados. Proteja los alimentos de los insectos y plagas, consérvelos en recipientes tapados y no los deje a temperatura ambiente durante más de 2 horas. No descongele los alimentos a temperatura ambiente y cocínelos completamente.

### 9. Lacte a su bebe y apoye a las mujeres que decidan lactar

Una vida saludable comienza con leche materna. Es el mejor alimento que puede darse al bebé desde que nace hasta los seis meses de edad, porque le proporciona todos los nutrientes y las defensas que necesita para crecer, desarrollarse y evitar las infecciones. A partir de los seis meses de edad, el niño debe empezar a recibir alimentos altamente nutritivos, y continuar la lactancia materna hasta bien entrado el segundo año de vida. Está comprobado que la lactancia materna protege a las personas contra la obesidad.

### 10. ¿Por qué 5 al día en Colombia?

El consumo de frutas y hortalizas en Colombia es muy bajo, ya que entre los dos productos el consumo es menor a 70 kilos por persona al año, esto implica que se consumen menos de 200 gramos al día por persona. En 2008, el consumo nacional aparente per cápita de frutas y hortalizas fue de 85 kilogramos por persona al año, lo que equivale a un consumo diario de 235 gramos. Estas cifras están por debajo de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que sugiere como mínimo 400 gramos de frutas y hortalizas al día para una buena salud.

## INOCUIDAD DE ALIMENTOS

La inocuidad de los alimentos es la garantía de que los alimentos no causaran daño al consumidor cuando se preparen y consuman de acuerdo con el uso al que se destinan.



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!*



## PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA

Las nuevas Guías Alimentarias Basadas en Alimentos - GABA para la población colombiana mayor de 2 años, están representadas a través del ícono “El Plato saludable de la Familia Colombiana”, el cual invita a la población a reunirse en familia para consumir alimentos frescos y variados de sus 6 grupos de alimentos.

El plato ayuda a elegir una alimentación para cada tiempo de comida, indicando que se deben incluir alimentos frescos y variados de todos o la mayoría de los grupos en porciones adecuadas.

También, invita a consumir alimentos autóctonos, que se producen y preparan en las regiones de nuestro país y hacen parte de la cultura colombiana, especialmente cuando están en cosecha y se consiguen a mejor precio. El ícono incentivo además el consumo de agua, la realización de actividad física y la práctica de volver a la mesa para compartir en familia los espacios de alimentación. De esta manera, se contribuye a fortalecer los Hábitos y Estilos de Vida Saludables - HEVS en los diferentes grupos poblacionales, etnias y contextos territoriales.



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!*



### Recomendaciones según las GABA

1. Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el plato saludable de la familia colombiana
2. Para favorecer la salud de huesos, músculos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos derivados y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas
4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física.

### ¿Qué es “5 al día”?

‘5 al día es’ un movimiento internacional cuyo principal objetivo es promocionar el consumo de frutas y verduras frescas en el mundo. Está presente en más de 40 países de los 5 continentes.

Surgió en Estados Unidos en el año 1989 para dar respuesta a los cambios alimenticios que han provocado un descenso paulatino del consumo de frutas y verduras frescas a favor de otros productos sustitutivos y, en consecuencia, un deterioro de la dieta y un incremento del riesgo de padecer enfermedades crónicas. 5 es el número de raciones de frutas y hortalizas que la comunidad científica recomiendan consumir al día para lograr una dieta saludable. ‘5 al día’ es la mayor estrategia de promoción del consumo de frutas y hortalizas en el mundo, cuyas actividades han obtenido resultados contrastados en la modificación de los hábitos alimenticios de los consumidores. La iniciativa cuenta con el apoyo de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud, la FAO y el Instituto Europeo para la Investigación del Cáncer, así como del resto de los foros y organizaciones



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!*



que promueven la importancia de una dieta equilibrada como factor determinante en la prevención de las principales enfermedades. (Hernández & Ruiz, 2010).

“5 al día”, un mensaje muy saludable. Las frutas y verduras frescas contienen nutrientes imprescindibles para el organismo humano. Tienen un bajo aporte calórico y son ricas en fibra, vitaminas, minerales y agua. Poseen una acción antioxidante y no contienen colesterol. Una alimentación pobre en estos alimentos está asociada con un mayor riesgo de padecer enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) recomiendan en un informe conjunto una dieta baja en grasas y azúcar y rica en frutas y hortalizas, así como un modo de vida activo, como principales medidas para prevenir las enfermedades crónicas más comunes: obesidad, diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Una dieta que incluya al menos 5 raciones de frutas y hortalizas al día supone grandes beneficios para la salud a todas las edades:

### **Imprescindibles para niños y adolescentes.**

- ✓ La ingesta adecuada de ácido fólico y vitamina C contenidos en las frutas y verduras frescas son esenciales para su desarrollo.
- ✓ Algunos estudios han relacionado la deficiencia de ácido fólico (presente sobre todo en las verduras de hoja verde) con una disminución del rendimiento escolar.
- ✓ Su consumo ayuda a prevenir la obesidad, patología en aumento entre la población infantil.
- ✓ La adquisición de hábitos de alimentación saludables en la infancia contribuye al mantenimiento de una mejor calidad de vida, a la prevención de enfermedades crónicas y a la longevidad. (Asociación para la Promoción del Consumo, 2010).

### **Clasificación de frutas y verduras en cinco colores.**

Las verduras y frutas se clasifican según su color en: verde, amarillo-anaranjado, blanco, azul-morado y rojo. Lo ideal es que el plato tenga al menos dos a tres colores todos los días, o que durante el día se consuma una variedad de colores, de preferencia “cinco porciones, cinco colores”. Cada color tiene propiedades distintas, por lo tanto, un alimento no sustituye a otro y deben combinarse durante el día. A continuación, se presentan los principales alimentos dentro de cada color y el beneficio que ellos otorgan. Cabe destacar que muchas de las características nutricionales son comunes en las verduras y frutas como por ejemplo, que en general son bajas en calorías, libres de grasas, todas aportan vitaminas, minerales y fibra dietética. Adicionalmente todas las verduras y frutas contienen una amplia variedad de compuestos biológicamente activos conocidos como fitoquímicos. Existen alrededor de cien mil diferentes compuestos que le dan el color y sabor a la verdura



*“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!*



o fruta y son los que definen el beneficio en la salud de las personas. Muchos de estos compuestos poseen acción antioxidante, es decir, previenen el daño oxidativo de las células y por ende ciertas enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres.

### **Verde.**

Este grupo aporta pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales como magnesio y potasio y fibra. El color verde se debe a la presencia de la clorofila. Las verduras de color verde oscuro se caracterizan por ser buen aporte de folatos, que son indispensables para la adecuada función y desarrollo del cerebro. Por ejemplo, la luteína y la zeaxantina de la familia de los carotenoides, que se encuentran en la espinaca y el brócoli entre otros vegetales, tienen propiedades antioxidantes y ayudan a proteger los ojos al mantener la retina en buen estado. Las crucíferas, como el repollo, los repollos de bruselas y el nabo, contienen ciertos fitoquímicos que se han asociado a la reducción del riesgo de tumores cancerígenos.

### **Amarillo – Anaranjado.**

Estas verduras y frutas aportan principalmente caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A y tiene efecto antioxidante. El caroteno se aisló por primera vez a partir de la zanahoria, hortaliza a la que debe su nombre. Este grupo se caracteriza también por ser una buena fuente de vitaminas C, ácido fólico y algunos minerales como magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad. El ácido fólico, que en la mayoría de los casos se consigue en los vegetales de hojas verdes, también se encuentra en las frutas y verduras amarillo - anaranjado. El ácido fólico es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

### **Blanco.**

Contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B. Poseen minerales como potasio, magnesio y, por sobre todo, destaca su efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico. Además a través de la fibra ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol. Estos vegetales se han estudiado en relación con los siguientes elementos:

- Alicina presente en ajos, cebollas y cebollines, con el fin de determinar de qué manera puede ayudar a bajar el colesterol, la presión arterial y aumentar la habilidad del organismo para combatir las infecciones.
- Índoles y sulforafanos que se encuentran en vegetales como la coliflor, para determinar de qué manera pueden inhibir el crecimiento cancerígeno.



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!*



- Los polifenoles que se encuentran en las peras y las uvas blancas se están evaluando a fin de identificar su posible papel en la reducción del riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer.

### **Azul – Morado.**

Debe su color a una sustancia llamada antocianina que tiene efecto antioxidante. Poseen minerales como potasio, magnesio, vitaminas del complejo B y algo de vitamina C. Aportan fitoestrógenos, polifenoles y ayudan en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

### **Rojo.**

Son fuente de carotenoides, vitaminas A, C, ácido fólico entre otras vitaminas del complejo B. Poseen además altas cantidades de potasio. Son muy bajas en sodio por lo que deben su efecto protector en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su color rojo se debe a la presencia de un potente antioxidante llamado licopeno. Se han asociado dietas altas en licopeno con la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, como el de próstata. (Zacarías, y otros, 2006).

### **Necesidad del consumo de frutas y verduras.**

Las vitaminas, los minerales y otros componentes de la fruta y las hortalizas son esenciales para la salud humana. Por ejemplo, la fibra alimentaria contribuye al tránsito a través del aparato digestivo y a reducir los niveles de colesterol en la sangre; las vitaminas y minerales ayudan a mantener un adecuado estado de salud y un grado aceptable de bienestar y los fotoquímicos, como los compuestos que dan a los tomates y las zanahorias sus vivos colores, tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Además, estos productos favorecen una adecuada digestión de otros nutrientes, aumentan el volumen intestinal, lo que ayuda a regular el apetito y suelen implicar una mayor seguridad de los alimentos, tanto los frescos como los preparados. Conviene saber que las frutas y hortalizas, junto con los cereales y leguminosas, constituyen un grupo de alimentos mucho más estables que los de origen animal. Suelen mantenerse crudos en condiciones de conservación mejores, no es necesaria gran cantidad de sal y suelen ser especialmente ricos en sustancias antioxidantes. Consecuentemente, pueden incluso ayudar a reducir el número de casos de enfermedades transmitidas por los alimentos.

En este punto es importante hacer una matización en cuanto a los alimentos ecológicos. Si estos vegetales se abonan con materiales fecales procedentes de animales o personas, nos podemos encontrar con un riesgo aumentado, ante la existencia de microorganismos



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!*



peligrosos como Salmonella o E. coli, lo que requiere extremar las medidas de control para estos alimentos.

(Rodríguez, 2006).

### **¿Por qué es importante que los niños coman frutas, verduras y hortalizas?**

Teniendo en cuenta que tanto las frutas, como las verduras y las hortalizas son especialmente ricas en vitaminas, minerales, agua, fibra y antioxidantes, nos encontramos ante alimentos saludables que ayudan al pequeño en el crecimiento y desarrollo de su organismo. Gracias a su riqueza en agua y fibra aportan saciedad, lo que unido a su bajo contenido calórico, son alimentos ideales en la prevención de la obesidad infantil. También ayudan a prevenir enfermedades como: cáncer infantil, enfermedades cardiovasculares (entre ellas diabetes y colesterol alto, que han sufrido un gravísimo incremento en la población infantil en los últimos años), trastornos digestivos y enfermedades neurodegenerativas. Además, si el pequeño se resiste, son muy fáciles de preparar, de manera que puede comerlas crudas, en zumos o batidos. (González, 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





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



## METODOLGIA

**Población Objeto:** Niños y niñas de 2 a 5 años de edad vinculados a los hogares comunitarios de bienestar del centro zonal 2 Cúcuta, Norte de Santander

**Estrategia:** Video práctico de movilidad articular y ejercicios funcionales en casa para niños y niñas de 2 a 5 años dirigido por profesional en área de educación física, recreación y deporte. **(Ver Anexo 7)**

### Descripción:

- ✓ saludo de bienvenida por parte del profesional a todos los niños y niñas y da inicio al video realizando ejercicios de flexibilidad por 1 minuto
- ✓ continúa con ejercicios de movilidad articular apoyando los talones y punta de pie, zancadas y skipping cada uno por 1 minuto
- ✓ Realiza hidratación intermedia en cada ejercicio y enseña cómo controlar respiración durante el ejercicio.
- ✓ continúa con ejercicios de coordinación de brazos y piernas y de desplazamientos laterales por 1 minuto cada uno.
- ✓ Por ultimo realiza ejercicios de flexibilidad y finaliza el video.



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 TEORICO:

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (OMS, 2010)

La edad preescolar es un momento idóneo para establecer hábitos de actividad física (AF) y nutrición adecuados, que mejorarán el nivel de condición física (CF) esencial para la prevención de algunas enfermedades, como la obesidad, la cual se asocia con consecuencias para la salud que pueden persistir en la adolescencia y edad adulta

### RECREACIÓN

Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento

Los beneficios de realizar actividad física son múltiples:

- ✓ Mejora la salud ósea, aumenta la densidad y función de los huesos. Mejora el estado muscular, disminuye las caídas (y por ende las fracturas óseas)
- ✓ Contribuye en la prevención y control de las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, infarto o ataque cerebrovascular), distintos tipos de cáncer (colon, mama, endometrio, esófago adenocarcinoma, hígado, cardias, riñón y leucemia mieloide crónica y enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol alto).
- ✓ Tiene un importante impacto en la salud mental: mejora la autoestima, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Mejora funciones cognitivas como concentración, memoria y atención. Mejora el rendimiento escolar y laboral.
- ✓ Mejora la destreza motriz y las habilidades de nuestros movimientos cotidianos.



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!*



- ✓ Mejora la digestión y la regularidad del tránsito intestinal.
- ✓ Ayuda a mejorar y conciliar el sueño
- ✓ Favorece el establecimiento de vínculos y las relaciones sociales.

Desde las primeras etapas de la vida se pueden modificar aquellos hábitos de actividad física que han mostrado asociación evidente con problemas de salud posteriores. La práctica regular de ejercicio físico en niños y adolescentes puede prevenir y tratar situaciones psicoafectivas, desmineralización ósea y algunos tipos de cánceres. Para algunas de estas alteraciones, la actividad física es uno de los factores de protección modificables más importantes.

La infancia es un momento esencial para la promoción de hábitos de vida saludables como la Actividad Física y la evitación de comportamientos sedentarios. Durante la primera infancia, la actividad física es casi siempre lúdica, es decir, juego espontáneo. Esto debe facilitarse en el hogar, en la escuela y en los tiempos de ocio. Los niños y las niñas deben ser estimulados a moverse todos los días ya que los hábitos de vida saludable se deben establecer cuanto antes. Parte de su tiempo libre lo deben dedicar a participar en juegos, deportes y cualquier otra actividad en que muevan su cuerpo, para que así puedan desarrollar todos los aspectos de la buena forma 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!*



# 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!*



## INDICADOR PA 162- LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

### INTRODUCCIÓN

La historia de la lactancia materna comienza desde el mismo origen de la especie humana, es importante reconocer que la leche materna no es una simple colección de nutrientes sino un producto vivo de gran complejidad biológica, activamente protectora e inmunomoduladora que estimula el desarrollo adecuado del lactante. (Lozano, 2015)

La evidencia sustenta que la leche materna es el mejor alimento para la salud y el desarrollo infantil, es durante este período fundamental porque le proporciona todas las vitaminas, minerales, enzimas y anticuerpos que los niños necesitan para crecer de manera saludable, también se considera un alimento seguro, se conserva con la temperatura adecuada, no requiere preparación y está disponible incluso en entornos con malas condiciones de salubridad y agua potable. De esta manera, la lactancia materna garantiza el acceso de los bebés a una cantidad suficiente y segura de alimentos asequibles y nutritivos, los protege de infecciones, diarreas, problemas respiratorios, problemas digestivos, diabetes, alergias, desnutrición y deshidratación, entre otras complicaciones. (Valdés & Brahm, 2017)

De igual manera, la lactancia materna también trae beneficios para las madres: se reduce la mortalidad de las madres y las hemorragias posparto, disminuyen el riesgo de contraer cáncer de seno o cáncer de ovarios, ayuda a disminuir de peso y beneficia el vínculo de amor con su bebé al sentir confianza y afecto por su hijo. (Valdés & Brahm, 2017)

Posterior a los seis meses de edad de los niños y las niñas, se inicia la alimentación complementaria, un proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, por lo tanto, se necesitan otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. La Organización Mundial de la Salud recomienda que se inicie en la edad mencionada porque ya se ha desarrollado del sistema digestivo, neurológico, renal e inmunológico del niño o niña.

De igual manera, la UNICEF recomienda que, a partir de los seis meses, los niños consuman una dieta diversa y frecuente de alimentos complementarios ricos en nutrientes e higiénicamente preparados, además de la leche materna, deben proporcionar suficiente energía, proteínas, grasas, vitaminas y minerales para satisfacer las necesidades de los niños y las niñas (UNICEF)

Por lo tanto, mediante el presente trabajo, los estudiantes de X semestre vinculados al Centro Zonal Cúcuta 2, esperan aportar información confiable, con bases científicas sobre



*"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!*



lactancia materna y alimentación complementaria en menores de 2 años de edad a las madres comunitarias y agentes educativos vinculados a los diferentes servicios ofertados por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar pues que, ellos los encargados de realizar el acompañamiento en todo el proceso educativo de los niños, las niñas y además, funcionan como vínculo directo con los padres de familia para la replicación de 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!*



### OBJETIVOS

#### OBJETIVO GENERAL

Reforzar los conocimientos de los agentes educativos comunitarios en temas relacionados con la lactancia materna y la alimentación complementaria en el marco de las guías alimentarias basadas en alimentos.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fomentar la práctica de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años.
- Desarrollar habilidades para identificar los problemas durante el amamantamiento Y el riesgo de la interrupción temprana de la lactancia materna.
- Promover la introducción de alimentos a partir de los 6 meses de edad, de acuerdo con el esquema establecido en las guías alimentarias para la población colombiana.

**Poblacion objeto:** Agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias.



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 TEÓRICO

### Lactancia materna exclusiva

La Lactancia Materna en forma exclusiva es cuando el niño(a) no ha recibido ningún alimento sólido ni líquido (agua, té y otros), ni otro tipo de leche que no fuera la materna durante los primeros seis meses de vida.

La leche materna es el primer alimento natural de los niños, proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida y sigue aportándoles al menos la mitad de sus necesidades nutricionales durante segundo año de vida.

El inicio temprano de la lactancia materna trae beneficios para la salud, el desarrollo cerebral y motor del bebé, además de prevenir la mortalidad, en gran medida porque reduce el riesgo de contraer enfermedades infecciosas.

Los recién nacidos que son colocados en el pecho durante la primera hora de vida tienen una menor probabilidad de morir en el período neonatal. Dos estudios recientes, que incluyeron cerca de 34,000 recién nacidos, muestran que el riesgo de muerte se incrementa a medida que existe demora en el inicio de la lactancia materna. La primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto se llama calostro.

Esta es una leche espesa, amarillenta o transparente, que contiene todos los elementos necesarios para nutrir al bebé, anticuerpos y otras proteínas protectoras, lo mismo que las dosis de vitamina A y otros micronutrientes requeridos para fortalecer su sistema inmune. Es considerada la primera vacuna y no se debe desechar. (ICBF, 2018)

La Lactancia Materna ofrece innumerables beneficios para el bebé, la madre, la familia y la sociedad, dentro de los que se encuentran:

- Brinda al bebé todos los nutrientes que necesita para su crecimiento y desarrollo saludable.
- La leche de la madre se adapta a las necesidades de su bebé y por ello se digiere más fácilmente que cualquier otra leche.
- La leche materna es más segura e higiénica porque el niño (a) la toma directamente de su mamá.
- Está disponible a toda hora y en cualquier lugar, y se conserva bien dentro del pecho materno, aún cuando la madre haya pasado un tiempo sin amamantar, evitando así enfermedades infecciosas como diarreas.



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!*



- A través de su leche, la mamá le trasmite al bebé factores de protección “anticuerpos” que los protegen contra las enfermedades infecciosas.

La Organización Mundial de la Salud menciona que cada vez hay más datos que indican que la lactancia materna puede tener beneficios a más largo plazo, como reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad en la infancia y la adolescencia. Algunos datos también señalan una relación entre la lactancia materna y la reducción del riesgo de diabetes tipo 2, menor tensión arterial y mayor puntuación en las pruebas de inteligencia. (ICBF, 2018)

La lactancia materna favorece y fortalece la relación de afecto entre la mamá y el bebé; contribuye al desarrollo de niños inteligentes, seguros, y emocionalmente estables. El contacto “piel a piel” es fundamental para iniciar este vínculo afectivo, por tanto, los profesionales de la salud que atienden el parto deben garantizar poner al bebé en el pecho de la madre una vez nace y amamantar dentro de la primera hora de nacido. El contacto físico del bebé con la madre, el padre y el grupo familiar fortalece las relaciones intrafamiliares, los vínculos afectivos y disminuyen los riesgos de presentar violencia intrafamiliar. (ICBF, 2018)

Alimente al bebé cada vez que lo pida, día y noche: esto es lo que se llama “lactancia a demanda”. Los bebés piden cuando tienen hambre y esto favorece que la madre produzca la leche que su hijo necesita. Para lograrlo el niño debe mamar con frecuencia.

La leche materna contiene el líquido que el bebé necesita durante los primeros 6 meses, por tanto, no necesita agua, ni té, ni jugos, ni otros líquidos. Varios estudios han demostrado que, si los bebés reciben lactancia materna exclusiva, no requieren agua adicional durante los primeros 6 meses de vida, incluso en climas cálidos. La leche materna está compuesta por un 88 % de agua, y esta es suficiente para satisfacer la sed del lactante. Los líquidos adicionales desplazan la leche materna y no incrementan la ingesta total de energía y nutrientes. También se ha evidenciado que la administración de agua, caldos y té, especialmente durante la primera semana de vida, aumenta el riesgo de diarrea en el recién nacido. (ICBF, 2018)

#### **Alimentación complementaria:**

Es el proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, por lo tanto, se necesitan otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. La Organización Mundial de la salud recomienda que se inicie a los 6 meses de edad por el desarrollo del sistema digestivo, neurológico, renal e inmunológico del niño o niña.



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!*



A partir de los 6 meses de edad, el bebé necesita más aportes de energía y nutrientes que deben garantizarse con la introducción de alimentos de manera adecuada, tanto en cantidad como en calidad. Estos alimentos deben ser variados, frescos y naturales, sin adición de sal, ni azúcar. La introducción de la alimentación complementaria debe ser paulatina, incorporando alimentos poco a poco, hasta llegar a un patrón de consumo familiar al cumplir el primer año de vida. Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones: de los 6 a los 12 meses de edad, la leche materna sigue siendo la fuente más importante de alimentación, el consumo de una dieta sana y variada como fuente de nutrientes debe aumentar con la edad, ofrecer variedad de frutas y verduras, suministrar alimentos sólidos ricos en hierro como las vísceras y zinc, como las leguminosas, son muy importantes para los bebés amamantados, se debe realizar una transición gradual de consistencia: entre los 6 y 8 meses se ofrecen alimentos en forma de puré espeso, machacados o enteros blandos; y a partir de los 8 meses hasta el año, se ofrecen alimentos en pequeños trozos, más duros de consistencia, que el bebé pueda agarrar con su mano, evitando aquellos que por su forma ocasionen atoramientos como uvas, nueces o trozos de zanahoria o manzanas

Este periodo de transición a otros alimentos es de gran vulnerabilidad pues si las prácticas de alimentación no son apropiadas, las niñas y niños están expuestos a sufrir malnutrición tanto por déficit de consumo de alimentos llevando a la desnutrición como por exceso en el consumo de alimentos llevando a sobrepeso y obesidad; de igual manera, aumenta el riesgo de infecciones y enfermedades. Para ello, deben garantizarse la preparación y almacenamiento seguro de los alimentos complementarios. Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos (lavado de manos, guardar los alimentos en forma segura, servirlos inmediatamente después de su preparación, emplear utensilios limpios para preparar y servir los alimentos, no usar biberones). (ICBF, 2018)

De igual manera, es importante realizar este proceso en el momento indicado, es decir a los 6 meses porque cuando se introduce la alimentación complementaria temprana, antes de los 4 meses o tardía, después de los 6 meses, se presentan diversas complicaciones en los niños y niñas. Entre las complicaciones tempranas se encuentran: daño renal por sobrecarga de solutos, no se garantiza la madurez inmunológica, riesgo de alergias alimentarias y entre las complicaciones tardía están: las complicaciones inmunológicas, trastornos de deglución, desnutrición y deficiencia de nutrientes. **Fuente especificada no válida.**

Es importante, resaltar algunas recomendaciones prácticas para tener en cuenta en el proceso: preparar la comida sin adición de sal, azúcar o endulzantes, incorporar la comida en forma gradual y progresiva, si el niño o niña rechaza algún alimento que prueba por



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!*



primera vez, no lo presione y deje pasar un tiempo antes de intentarlo nuevamente, no ofrecer alimentos enlatados, evitar las preparaciones fritas, prefiera los alimentos asados, cocidos, horneados, al vapor, al momento de brindar los alimentos a los niños, se debe hacer en un ambiente agradable, no ofrecer los alimentos en el recipiente que fueron preparados, sino en un plato para brindarle la confianza al niño/niña y que tome el cubierto por su cuenta, para favorecer la estimulación sensorial, preparar los alimentos teniendo en cuenta los sabores, colores, texturas, consistencias y temperaturas **Fuente especificada no válida.**



SC-CER96940



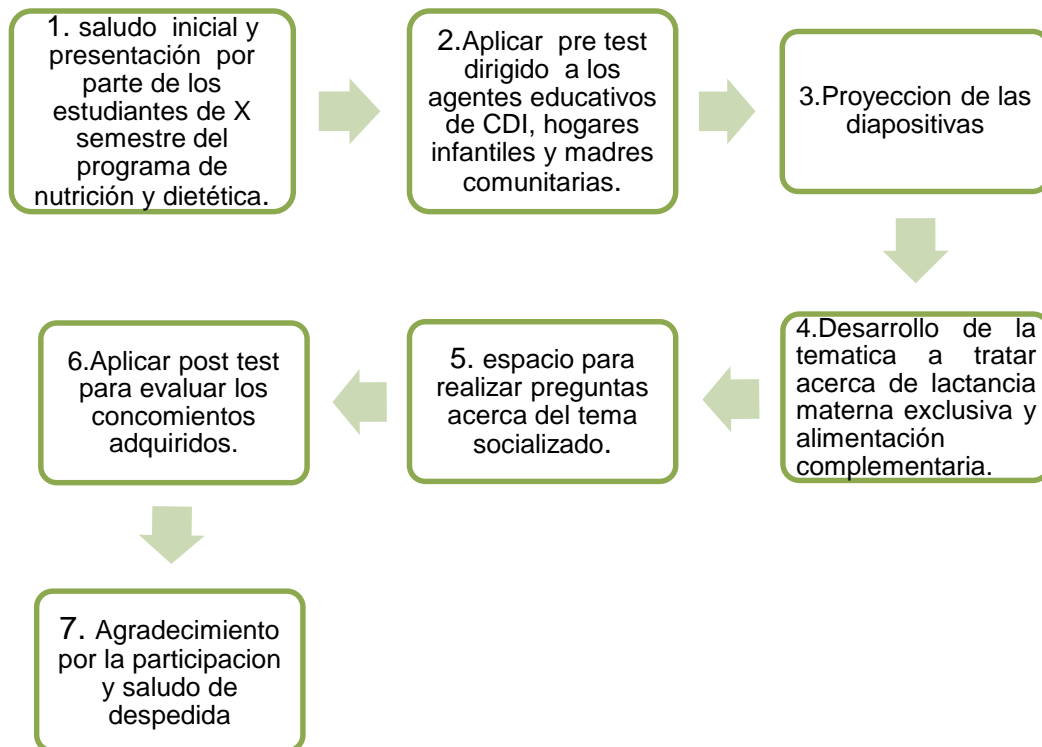
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



## METODOLOGÍA

Para el proceso de la capacitación acerca de lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria en el marco de las guías alimentaria basadas en alimentos (GABAS) se deben tener en cuenta las siguientes etapas:



**1. Saludo inicial y presentación por parte de los estudiantes de X semestre del programa de nutrición y dietética:** se da inicio a través de la conexión a la plataforma tecnológica Microsoft Teams o zoom por parte de los estudiantes de X semestre del programa de nutrición y dietética como de los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias en los horarios establecidos para cada uno de los mismos, cuando se haga efectiva la conexión con las respectivas plataformas se realiza un cordial saludo y presentación con los respectivos nombres y nombre del programa a cual se pertenece y la temática a desarrollar las cuales son: lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**2. Aplicar pre-test dirigido a los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias:** se efectúan las instrucciones para la aplicación del pre- test lo cual consiste en que los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias diferenciados cada uno en un grupo de WhatsApp, a los cuales se les remite un link a través de One Drive para que se unan y respondan de manera efectiva el pres test el cual consta de 5 preguntas y tienen un tiempo de 1 minuto por pregunta para responder, con el fin de evaluar conocimientos previos de la temática a tratar.

**3. Proyección de las diapositivas:** previamente diseñadas en la plantilla de ICBF se comparten a través de las plataformas tecnológicas ya mencionadas con la finalidad de articularse la socialización de los estudiantes y sostener una ayuda visual del tema en desarrollo, para una mejor captación de la información.

**4. 4. Desarrollo de la temática a tratar acerca de lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria:** con el apoyo de las diapositivas, una infografía (**Ver anexo 8**) y un video representativo (**Ver anexo 9**), se socializa los temas de interés los cuales corresponden a la lactancia materna incluido definición, componentes, duración, beneficios, técnica de extracción, recomendaciones para que los niñas y niños crezcan sanos y fuertes, enfermedades que se pueden prevenir a través de la lactancia como: (diarrea, diabetes, desnutrición, neumonía problemas digestivos y obesidad) ventajas y beneficios para las madres lactantes. Con respecto alimentación complementaria se socializará definición, recomendaciones para el inicio de la ablactación en el transcurso de los meses, patrón alimentario por grupos de edad y grupo de alimentos definidos por las GABAS y recomendaciones, esta temática es apoyada por una una cartilla para alimentación complementaria (**Ver anexo 10**) la cual será compartida a través del grupo de WhatsApp para los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias y su respectivo grupo.

**5. Espacio para realizar preguntas acerca del tema socializado:** se brindará un espacio al terminar la capacitación para que los participantes realicen preguntas o aclaren algún tipo de duda que surja del tema socializado.

**6. Aplicar post test para evaluar los conocimientos adquiridos:** luego del desarrollo del tema se dan las instrucciones para la aplicación del post-test lo cual consiste en que los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias diferenciados cada uno en un grupo de WhatsApp, a los cuales se les remite un link a través de One Drive para que se unan y respondan de manera efectiva el pres test el cual consta de 5 preguntas y tienen un tiempo de 1 minuto por pregunta para responder, con el fin de evaluar



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!*



conocimientos adquiridos en la socialización que como central fue lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria.

**7. Espacio para realizar preguntas acerca del tema socializado.** Para finalizar la capacitación se ofrece agradecimiento a cada uno de los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias, por la disposición de tiempo y la participación, y un saludo final.

## RECURSOS

RECURSOS	
<b>HUMANOS</b>	Estudiantes de x semestre del programa de nutrición y dietética. Agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias.
<b>MATERIALES</b>	Video de lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria. Infografía acerca de lactancia materna exclusiva. Diapositivas de apoyo
<b>EQUIPOS</b>	Computador



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!*



## **INDICADOR PA 162- PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL MARCO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS-GABA<sub>s</sub>**

### **INTRODUCCIÓN**

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales. Por consiguiente, el fomento de un entorno alimentario saludable y, en particular, de sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado. (OMS, 2018)

La alimentación saludable es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos. La Organización Mundial de la Salud se refiere a la alimentación saludable como aquella que, logra un equilibrio energético y un peso normal, reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans, aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos, reduce el consumo de azúcares libres y además reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia. (ICBF, 2015)

Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares. (ICBF, 2015)

Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo y en Colombia; su elevada presentación está relacionada de manera amplia con factores de riesgo del comportamiento tales como una dieta no saludable. La alimentación, como factor estructural, ha presentado en las últimas décadas modificaciones en sus patrones, asociadas a las transformaciones sociales y demográficas, que han sustituido la alimentación tradicional, basada en su mayor parte en alimentos de origen vegetal (cereales integrales, frutas, verduras de hoja, raíces y tubérculos, legumbres, frutos oleaginosos) por alimentos de alta densidad energética que incluye alimentos de elevado



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!*



contenido en grasa total y grasas saturadas, azúcares refinados, refrescos y cereales que además son elaborados en complejos procesos industrializados; así mismo, es sabido que la población consume niveles de sal mucho más elevados que los recomendados para la prevención de enfermedades y que a nivel mundial, los más afectados por éste fenómeno son las poblaciones pobres que optan por opciones de alimentación más “baratas” siendo generalmente las menos saludables. Lo anterior, constituye en conjunto un factor de riesgo para el desarrollo de Enfermedades No Transmisibles (ENT) como hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia, sobrepeso u obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes mellitus tipo II. (Minsalud, 2013)

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), en el desarrollo de cada una de sus intervenciones ha verificado la necesidad de fortalecer el componente de promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la población que atiende el ICBF. En este sentido los servicios o intervenciones dirigidas a la primera infancia, infancia, adolescencia y familia tienen planteado un componente de alimentación y nutrición que requiere fortalecerse para promover una mejor salud y nutrición. De esta manera, la Dirección de Nutrición desarrolla una estrategia de Información, Educación y Comunicación - IEC, a través de la implementación del indicador PA-162 el cual hace referencia al número de agentes educativos capacitados que participan en la estrategia de información, educación y comunicación para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables. (ICBF, 2020)

Teniendo en cuenta esta información, la universidad de Pamplona brinda su aporte para el desarrollo de esta estrategia, por medio del apoyo que realizan los Nutricionistas Dietistas en formación que desarrollan su práctica Campos de Acción Profesional en los diferentes centros zonales que conforman la Regional Norte de Santander, a través de la elaboración, implementación y ejecución de material educativo, relacionado con las temáticas que se requieren.



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

Hoy en día, más de 820 millones de personas siguen padeciendo hambre en todo el mundo, lo que destaca el inmenso reto que supone alcanzar el objetivo del hambre cero para 2030. El hambre está aumentando en casi todas las subregiones de África y, en menor medida, en América Latina y Asia occidental. Otro hecho alarmante es que cerca de 2000 millones de personas padecen inseguridad alimentaria moderada o grave en el mundo. La falta de acceso regular a alimentos nutritivos y suficientes que estas personas padecen las pone en un mayor riesgo de malnutrición y mala salud. (FAO, 2019) De la misma manera esta situación no difiere en gran medida de las estadísticas nacionales, puesto que los resultados de la Encuesta nacional de situación nutricional (ENSIN 2015), evidencian que el 54,2% de los hogares en Colombia presentan inseguridad alimentaria en el hogar (INSAH), esta proporción se redujo en 3,5 puntos porcentuales comparada con la (ENSIN 2010); sin embargo y a pesar de todos los esfuerzos del país para superar la pobreza, el desempleo, acceso a servicios, entre otros, 1 de cada 2 hogares continúa en esta situación en razón a que persisten determinantes sociales y económicos que impiden el logro del derecho a la alimentación. Además, al desagregar la INSAH por niveles, la INSAH leve indica restricciones en la calidad y diversidad de la dieta y alcanza un 31,9%, la moderada evidencia la afectación en la cantidad de los alimentos consumidos que representa un 13,8% y la severa (8,5%) corresponde a una situación extrema donde se ve afectado el acceso a los alimentos de los niños y niñas menores de 18 años del hogar. **(Minisalud et al., 2015)**

Así mismo, la desnutrición por deficiencia de micronutrientes continúa siendo un problema de salud pública. En consecuencia, se ha presentado una gran atención a la situación nutricional en especial a la de nutrientes como el hierro, la vitamina A y el zinc, específicamente, la deficiencia de hierro y vitamina A son altamente prevalentes en algunas regiones del país y tienen repercusiones serias en términos de salud y desarrollo económico para las poblaciones afectadas que además son las más vulnerables. **(León et al., 2015)**

A nivel mundial, 1,65 millones de defunciones anuales por causas cardiovasculares se han atribuido a una ingesta de sodio excesiva. Las estimaciones actuales indican que la ingesta media mundial de sal es del orden de 10 g diarios (3,95 g/ día de sodio), la prevalencia mundial de la hipertensión en adultos de 18 años o más fue de un 22% en 2014. (OMS, 2014)

Las enfermedades cardiovasculares fueron la causa principal de defunción por ENT en 2012 y fueron responsables de 17,5 millones de fallecimientos, o el 46% de las muertes por



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!*



ENT. De estas muertes, se estima que 7,4 millones se debieron a ataques cardíacos (cardiopatía isquémica) y 6,7 millones a accidentes cerebrovasculares. (OMS, 2014)

Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia para el año 2015 en Colombia aumento el consumo de alimentos industrializados y de comidas fuera de casa, así mismo, la actividad física en tiempo libre aumentó entre 2010 (19,9%) y el 2015 (23,5%) y caminar como medio de transporte se mantuvo igual en 2010 (33,8%) y en el 2015 (30,3%). (MINSALUD, 2015)

En el departamento Norte de Santander debido a las malas prácticas de autocuidado, generadas por la falta de educación, inadecuado automanejo de la enfermedad y el bajo acceso a los Alimentos con alto valor nutricional, hace que predominen hábitos de estilos de vida saludables poco favorables, Lo que explica que aumentara la mortalidad por enfermedades del sistema circulatorio, 169.5 muertes x 100.000 habitantes, prevalencia de Hipertensión arterial 3.6 en cada 100.000 habitantes y Diabetes Mellitus 1.2 por cada 100.000 habitantes en el año 2013 en los municipios de Cúcuta (917 casos), Ocaña (121), Pamplona (79 casos) villa del rosario (74 casos) y Tibú (63 casos), en el año 2012, Situación que es agravada por la presencia de los siguiente factores: el sedentarismo influenciado por el uso indiscriminado de la tecnología, obesidad, uso inadecuado del tiempo libre, deficiente infraestructura de escenarios deportivos, consumo de spa lícito, alto consumo de alimentos calóricos, bajo impacto de los programas de promoción y prevención, factores hereditarios, barreras de accesibilidad y oportunidad en la atención. (Alberto et al., 2019)

En este mismo sentido se han creado estrategias que buscan educar a la población colombiana, como lo son las guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años cuyo propósito es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como orientar a la industria de alimentos. Las GABA constituyen una forma práctica de alcanzar las metas nutricionales establecidas para la población, tomando en consideración los factores sociales, económicos y culturales, y el ambiente físico y biológico donde se desenvuelve dicha población. **(Arley & Torres, 2012)**

Por lo tanto, se hace necesario que las Nutricionistas Dietistas en formación de decimo semestre de la Universidad de Pamplona durante el primer semestre académico 2020, en el marco de acompañar a las familias colombianas para que los días de aislamiento preventivo se conviertan en experiencias enriquecedoras en familia, crear vínculos afectivos y hacer de su hogar un entorno protector, el presente documento está organizado con el objetivo de dar a conocer las actividades establecidas y orientaciones para llevar a cabo la capacitación sobre promoción de alimentación saludable en el marco de las guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de dos años,



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!*



dirigida a las madres Comunitarias de los Hogares comunitarios del centro zonal Cúcuta 1, quienes replicaran a los padres de familia la información brindada y de esta manera lograr que ellos en sus hogares desarrollen hábitos de alimentación saludables.



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

Fortalecer conocimientos de las madres comunitarias en temas relacionados con la promoción de alimentación saludable en el marco de las guías alimentarias basadas en alimentos-GABAS dando cumplimiento al indicador PA-162.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer el material educativo según la temática promoción de alimentación saludable en el marco de las guías alimentarias basadas en alimentos-GABAs.
- Implementar las actividades de capacitación con la población objeto en coordinación con el profesional en nutrición de primera infancia del centro zonal.
- Determinar el alcance de la capacitación por medio de la aplicación del post-test.



SC-CER96940



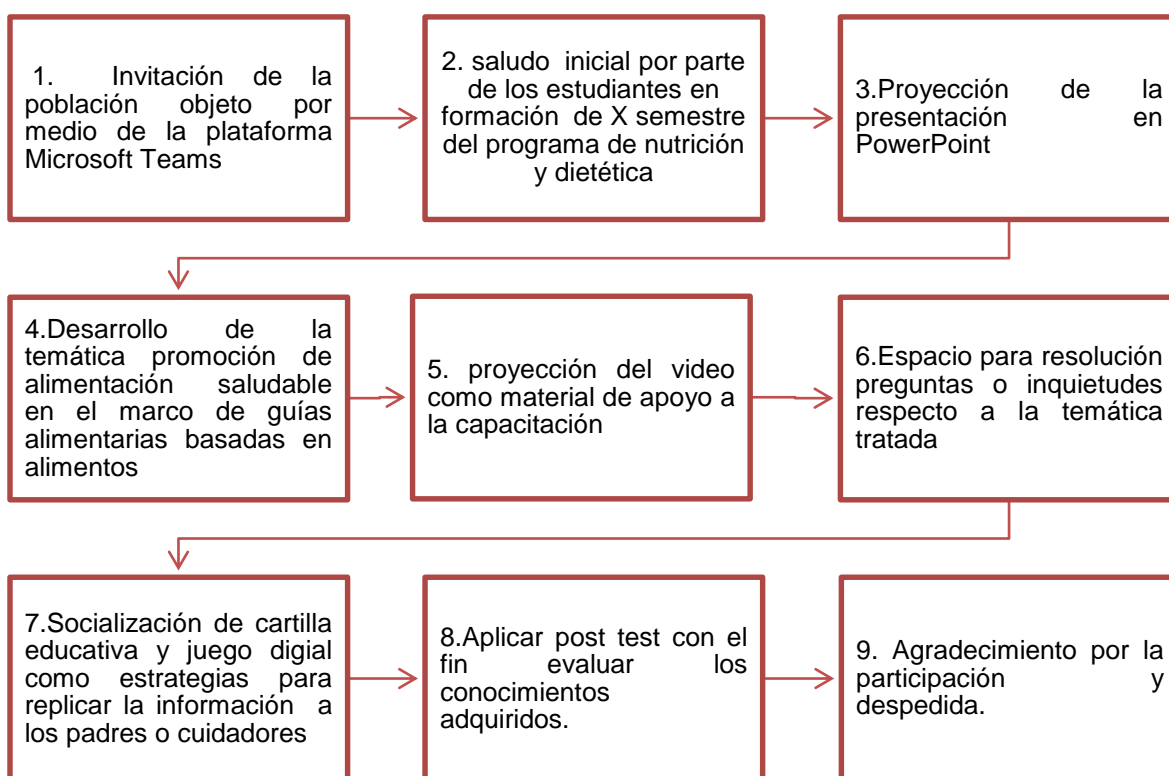
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



## METODOLOGÍA

- Para el proceso de ejecución de la temática promoción de alimentación saludable en el marco de las guías alimentaria basadas en alimentos (GABAS), dirigida a los agentes educativos de los programas de primera infancia pertenecientes al centro zonal.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### 1. Invitación de la población objeto por medio de la plataforma Microsoft Teams.

Para la ejecución de la capacitación sobre promoción de alimentación saludable en marco de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs) se realizará la invitación generada en la plataforma de video conferencias Microsoft Teams, esta será enviada por medio de correos electrónicos a la población objeto.

### 2. Saludo inicial y presentación por parte de los estudiantes en formación de X semestre del programa de nutrición y dietética

Una vez se haga efectiva la conexión en la plataforma Microsoft Teams, se da inicio a la capacitación con un cordial saludo y presentación de los estudiantes a cargo de esta, así mismo se da a conocer la temática a desarrollar titulada Promoción de Alimentación Saludable en Marco de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.

### 3. Proyección de la presentación en PowerPoint

Se realiza la proyección de las diapositivas las cuales se diseñaron previamente en la plantilla de ICBF, estas se comparten a través de la opción compartir pantalla de la plataforma tecnológica Teams como ayuda visual del tema, para hacer de captación de la información dinámica.

### 4. Desarrollo de la temática promoción de alimentación saludable en el marco de guías alimentarias basadas en alimentos.

Con el apoyo de las diapositivas y un video se socializa el tema promoción de alimentación saludable, en esta se incluye definición de las guías alimentarias basadas en alimentos y, alimentación saludable, se describen uno a uno los 9 mensajes que se encuentran en las guías alimentarias:

- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana.
- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.



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!*



- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
- Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
- Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.

Estos mensajes se articularon con la emergencia sanitaria por el COVID -19, así mismo se mencionan los beneficios de llevar una alimentación saludable y como llevar cada mensaje a la práctica.

### **5. proyección del video como material de apoyo a la capacitación.**

Al finalizar la presentación en PowerPoint se proyectará el video (**Ver Anexo 11**) el cual elaboró como material educativo que servirá para retroalimentar la información brindada durante la capacitación, en este se encuentra una pequeña definición de alimentación saludable, posteriormente se describen uno a uno los 9 mensajes que se encuentran en las guías alimentarias, además el material será enviado a los presentes en la videoconferencia.

### **6. Espacio para resolución preguntas o inquietudes respecto a la temática tratada.**

Al terminar la proyección de la presentación en PowerPoint y del video, se dará un espacio para que los participantes realicen preguntas o aclaren inquietudes que se presentaron durante el desarrollo del tema socializado.

### **7. Socialización de cartilla educativa y juego digital “semáforo alimentario juega y diviértete” como estrategias para replicar la información a los padres o cuidadores.**

Con el fin de replicar la información con los padres o cuidadores para fortalecer los conocimientos en cuanto a promoción de alimentación saludable en personas mayores de 2 años se explica y entrega una cartilla educativa en medio digital (**Ver Anexo 12**) donde se plasma los 9 mensajes para llevar una vida saludable, armonizada con imágenes alusivas a la temática. Además, incluye recomendaciones nutricionales y de bioseguridad en el marco de la atención del COVID-19. Así mismo se le dará a conocer la estrategia



*“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!*



“semáforo alimentario juega y diviértete”, este es un juego digital pedagógico que contiene actividades como arma tu plato (rompecabezas) y la identificación de los alimentos que se deben consumir sin restricción, ocasionalmente y con restricción (relacionar alimentos de acuerdo a la restricción). Se les explicará por medio de un video el paso a paso de la instalación del programa JCLIC, para ejecución de los juegos esto se realizará por medio de un correo electrónico el cual contiene los respectivos juegos relacionados con la temática.

### **8. Aplicar post test con el fin evaluar los conocimientos adquiridos**

Posteriormente a la socialización de la cartilla y juego digital se dan las instrucciones para la aplicación del post-test el cual se desarrollará por el sistema One Drive, por medio del link correspondiente al post test, este se compartirá con el fin de que los participantes ingresen y respondan de acuerdo a los conocimientos adquiridos en la capacitación, el post test consta de 10 preguntas 5 preguntas de temas generales y 5 del tema de la exposición y tienen un tiempo de 1 minuto por pregunta para responder

### **9. Agradecimiento por la participación y saludo de despedida**

Finalmente, se realizan los agradecimientos a cada uno de los participantes por la participación, se concluye con la despedida por parte de los Nutricionistas Dietistas en formación de 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





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



## MARCO CONCEPTUAL

### PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL MARCO DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA POBLACION COLOMBIANA MAYOR DE DOS AÑOS

**Alimentación saludable:** Es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos.

La OMS se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.

Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares.

### GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS GABAS

La OMS y la FAO definen las Guías Alimentarias como la expresión de los principios de educación nutricional en forma de alimentos. El propósito de las Guías Alimentarias es educar a la población y guiar las políticas nacionales de alimentación y nutrición, así como orientar a la industria de alimentos. Las GABA constituyen una forma práctica de alcanzar las metas nutricionales establecidas para la población, tomando en consideración los factores sociales, económicos y culturales, y el ambiente físico y biológico donde se desenvuelve dicha población.

Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Son dinámicas, flexibles y temporales, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados o reforzados.



*“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 objetivo de las Guías Alimentarias es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles, y buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales.

## MENSAJES DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

### 1. CONSUMA ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS COMO LO INDICA EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA.

El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud:



El Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada. Nos indica que, en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas.

Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables.



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!*



También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio.

Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.

### EMERGENCIA SANITARIA COVID-19

#### Entrega de Ración para Preparar (RPP)

Esta estrategia busca promover las condiciones indispensables para el disfrute del nivel más alto posible de salud en la primera infancia, promoviendo el acceso y consumo de alimentos en cantidad, calidad e inocuidad como se describe en el componente de Salud y Nutrición. (ICBF, 2020)

#### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE MENSAJE?

La buena alimentación es importante desde el vientre materno hasta la vejez. La buena alimentación nos sirve para crecer, desarrollarnos y mantener el bienestar.

- **Durante el embarazo:** Las mujeres gestantes necesitan una buena alimentación, tanto en calidad como en cantidad, para prevenir problemas de salud en este periodo, al momento del parto y luego del mismo, y para asegurar que el bebé nazca sano.
- **Durante la lactancia:** Las mujeres deben alimentarse bien luego del parto para que su cuerpo se recupere, produzcan leche suficiente y puedan amamantar a sus bebés. En los primeros seis meses la leche materna llena todas las necesidades nutricionales del bebé.
- **Durante el primer año de vida:** La buena alimentación del bebé es muy importante para que crezca y se desarrolle bien. A partir de los seis meses hay que empezar a incorporar otros alimentos paulatinamente como parte del inicio de la alimentación complementaria hasta llegar a un patrón de consumo familiar al cumplir el primer año de vida.
- **Niñas y niños de 1 a 5 años:** La buena alimentación es importante para el crecimiento y desarrollo, hay que darles pequeñas cantidades de comida, porque su estómago es pequeño y se llena fácilmente. Además, hay que acompañarles y orientarles, ya que a esa edad se distraen fácilmente cuando están comiendo. 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!*



calidad de vida en la edad adulta depende mucho de la calidad de la alimentación en los primeros años.

- **Niñas y niños de 6 a 12 años:** En esta etapa la alimentación es importante para contribuir a un adecuado crecimiento, desarrollo y aprendizaje. Los niños y las niñas que van a la escuela sin desayunar, les cuesta concentrarse en sus actividades, tienden a estar más cansados por no tener suficiente energía y tienen mayor riesgo de enfermarse.
- **Jóvenes de 12 a 18 años:** Esta etapa es de crecimiento y desarrollo rápido, con muchos cambios físicos y emocionales. Alimentarse bien en esta etapa es importante porque prepara a los adolescentes para la vida adulta, para seguir estudiando, trabajar y en algún momento ser madres y padres sin problemas de salud y tener bebés saludables.
- **Personas adultas:** En esta etapa la buena alimentación contribuye a conservar la salud, rendir en el trabajo, estar fuertes y no enfermarse.
- **Personas adultas mayores:** En esta etapa la buena alimentación es importante para mantener la salud y evitar enfermedades como la diabetes, la presión alta, la anemia y el mal funcionamiento del corazón. La alimentación debe tener una consistencia adecuada por la debilidad en los dientes y para facilitar la digestión y el apetito.

Cuando no se come bien, el cuerpo se enferma. Tal vez al principio no se note, pero si la mala alimentación continúa por mucho tiempo las personas sufren malnutrición (desnutrición, sobrepeso u obesidad).

Además, cuando las personas comen mucho o escogen comidas de baja calidad nutricional, como gaseosas, productos de paquete, comidas rápidas y golosinas, puede haber un mayor riesgo de padecer diabetes, presión alta y enfermedades del corazón, entre muchas otras.

Comer poco o comer mucho es dañino para la salud. El consumo de alimentos de nuestras regiones, frescos y variados como se muestra en el Plato saludable de la Familia Colombiana permitirá una buena alimentación desde la infancia hasta la vejez, garantizando un crecimiento y desarrollo adecuados, así como el mantenimiento del bienestar.

### ¿CÓMO LLEVAR ESTE MENSAJE A LA PRÁCTICA?

- Elija alimentos de todos los grupos o su mayoría en cada tiempo de comida principal, y en los refrigerios elija de uno o dos grupos, variando la alimentación.
- Consuma la cantidad adecuada de alimentos según la edad.



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!*



- Elabore menús semanales para la alimentación familiar. Eso facilita la compra y la preparación de los alimentos, y asegura la variedad y calidad de la alimentación.
  - Incluya en la lonchera de niñas y niños más alimentos naturales (frutas, vegetales, emparedados con pan integral, nueces y maní sin sal) y menos productos de paquete.
  - Lleve a su trabajo refrigerios tan saludables como los de las loncheras infantiles, con más alimentos naturales.
  - Consuma frutas y verduras en cosecha, que son más económicas.
  - Consuma alimentos que se producen en su región, son más frescos y contribuyen a una dieta sostenible.
- 2. PARA FAVORECER LA SALUD DE MÚSCULOS, HUESOS Y DIENTES, CONSUMA DIARIAMENTE LECHE U OTROS PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO**



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE MENSAJE?

Este mensaje nos invita a consumir todos los días leche y productos provenientes de la leche como yogurt, kumis y todos los tipos de queso, excepto aquellos de alto contenido graso como los de untar (mantequilla, queso crema, crema de leche). Dado su alto contenido de proteínas y calcio, su consumo favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en niñas y niños, y en personas adultas previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento de los huesos que nos expone a mayores riesgos de fracturas.



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!*



Otros productos como el queso “petit” no corresponden a este grupo, ya que no son elaborados con leche propiamente dicha, sino con sus derivados, como el suero, que tienen menos nutrientes que la leche.

El mensaje también invita a incluir el huevo en la alimentación diaria, que es uno de los alimentos más completos y económicos de la canasta familiar. Al ser fuente de proteína de alta calidad, también favorece la salud de músculos, dientes y huesos. En niñas y niños contribuye al crecimiento, y en personas adultas sanas ayuda a mantener el funcionamiento del cuerpo. Aunque es un alimento fuente de colesterol, no tiene un efecto negativo en la salud, siempre y cuando haga parte de una alimentación balanceada.

### **¿QUÉ BENEFICIOS TRAE CONSUMIR DIARIAMENTE LECHE U OTROS PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO?**

Mantener un consumo adecuado de leche, productos lácteos y huevo trae beneficios como:

- Dar mayor variedad a la alimentación y mejorar su aceptabilidad.
- Contribuir a una dieta basada en productos frescos. y Consumir alimentos densos en nutrientes. y Mejorar la salud de músculos, huesos y dientes.
- Favorecer el crecimiento en niñas, niños y adolescentes.
- Mantener la vitalidad y un adecuado estado de salud en personas adultas.
- Reducir el riesgo de osteoporosis en personas adultas.
- Disminuir el riesgo de fracturas, principalmente en personas adultas.

### **¿CÓMO LLEVAR ESTE MENSAJE A LA PRÁCTICA?**

- Al momento de comprar leche y productos lácteos, tenga en cuenta que hay una oferta amplia de productos elaborados a base de suero lácteo, los cuales tienen un menor costo en el mercado, pero no contienen los mismos nutrientes que la leche.
- Incluya en su alimentación como mínimo dos (2) vasos de leche o productos lácteos cada día. y Para reducir la grasa en las recetas que llevan crema de leche, puede sustituirla parcialmente por yogurt o kumis.
- Para las personas adultas y adultos mayores, elija leche y productos lácteos bajos en grasa. (Semidescremados o descremados).
- Consuma un (1) huevo diario en el marco de una alimentación que incluya frutas y verduras en las porciones recomendadas. Puede reemplazarlo por queso. y Prefiera consumir el huevo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite.



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

**3. PARA UNA BUENA DIGESTIÓN Y PREVENIR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, INCLUYA EN CADA UNA DE LAS COMIDAS FRUTAS ENTERAS Y VERDURAS FRESCAS.**



**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE MENSAJE?**

Este mensaje nos invita a incluir frutas y verduras en la alimentación diaria de toda la familia. Las frutas y verduras constituyen una fuente disponible y muy variada de vitaminas y minerales.

Las frutas son agradables para la mayoría de las personas, niñas y niños, las consumen con agrado. Además, son muy versátiles, ya que pueden comerse al natural, en trozos, en jugos con agua y/o leche, combinadas con verduras en ensaladas o con otros alimentos como aderezos, entre otras posibilidades. Nuestro país es un paraíso de frutas y verduras y nos ofrece una inmensa oferta de ellas a lo largo del año y en todas las regiones. ¡¡¡Aprovechemos esa riqueza y diversidad!!!

Las verduras también son fuente importante de vitaminas y minerales, que contribuyen a la regulación de diferentes procesos vitales. Son la base de las ensaladas y al ser alimentos con una amplia gama de colores y sabores, permiten construir platos llamativos y agradables, más aún cuando son combinadas con frutas.



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



## EMERGENCIA SANITARIA COVID-19

### LAVADO Y DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

Para lavar y desinfectar frutas y verduras, aplique los siguientes pasos:

- Primero lávelas bien con agua limpia así tengan cáscara; puede ayudarse con un cepillo si están muy sucias. No retire los tallos o cabos de las frutas antes de lavarlas.
- Lave las verduras con hojas, hoja por hoja.
- Déjelas en remojo durante cinco (5) minutos en agua con bicarbonato (diluya una cucharada sopera en un litro de agua)
- Elija como por ejemplo hipoclorito de sodio (diluya cinco (5) gotas en un litro de agua) o vinagre (diluya un (1) vaso en un litro de agua).
- Lávelas de nuevo con agua hasta estar seguro de quitar el desinfectante.

### ¿QUÉ BENEFICIOS TRAE COMER FRUTAS Y VERDURAS?

Comer frutas y verduras en abundancia nos sirve para:

- Mantener y mejorar la salud.
- Variar la alimentación diaria.
- Mantener un peso saludable, pues nos proporcionan una sensación de saciedad rápida, con un bajo aporte de calorías.
- Reducir el riesgo de padecer ECNT como: DM2, HTA, dislipidemias, ECV, cáncer gástrico y colorectal, entre otras.
- Evitar el estreñimiento, gracias a su contenido de fibra dietaria.
- La fibra además es importante para ayudar a reducir los niveles de colesterol y disminuir la absorción de la glucosa, lo que previene enfermedades del corazón y la diabetes. Así mismo, la fibra soluble es importante para ayudar a reducir los niveles de colesterol.
- Recibir micronutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo, como las vitaminas A, del complejo B y C, minerales como el sodio, el hierro y muchos más.
- Los micronutrientes además tienen acción antioxidante, es decir, rompen los radicales libres que son las sustancias que generan daño en los órganos y están relacionadas con el proceso de envejecimiento y el cáncer.



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!*



## ¿CÓMO LLEVAR ESTE MENSAJE A LA PRÁCTICA?

- Consuma al menos cinco (5) porciones de frutas y verduras al día: una o dos al desayuno, por ejemplo, un vaso de zumo de fruta y/o una porción de fruta picada o entera; una porción de fruta entera a media mañana, una ensalada o verdura cocida para acompañar el almuerzo, una fruta a media tarde y/o una ensalada o verdura para acompañar la cena, como parte de una alimentación fraccionada y saludable.
- Busque que la alimentación de su familia incluya al menos tres colores diferentes de frutas y verduras en el día, con el propósito de aprovechar nutrientes variados.
- Incluya frutas y verduras en las loncheras, ya sea del colegio, universidad o la oficina.
- Entre comidas principales, consuma frutas o verduras, evitando los productos de alimentos muy procesados. Cuando tenga hambre, favorezca primero el consumo de una fruta o verdura.
- Aprenda a preparar ensaladas llamativas y agradables con verduras “crudas y/o cocidas”, y/o frutas para fomentar el hábito de comerlas.
- Consuma frutas enteras, aprovechando las que estén en cosecha y sean de la región.
- Prefiera las frutas y verduras frescas a las procesadas.
- Disponga de frutas y verduras listas para consumir en todos los lugares donde se desarrolle su vida diaria.
- Prefiera las verduras crudas. Si las cocina, hágalo por el menor tiempo posible según el tipo de preparación para evitar que pierdan sus nutrientes.
- Corte las frutas y verduras en formas creativas para hacerlas más provocativas al consumo.



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

**4. PARA COMPLEMENTAR SU ALIMENTACIÓN CONSUMA AL MENOS DOS VECES POR SEMANA LEGUMINOSAS COMO FRIJOL, LENTEJA, ARVEJA Y GARBANZO.**



**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE MENSAJE?**

Las leguminosas son granos secos que crecen en vaina como el frijol, las lentejas, las habas, el garbanzo y la arveja verde seca. Este mensaje invita a consumirlas 2 veces por semana, ya que son alimentos ricos en fibra, y contienen carbohidratos, proteínas, minerales como hierro, calcio y zinc, vitamina A y vitaminas del complejo B. Entre los alimentos de origen vegetal, las leguminosas se destacan por tener el mayor contenido proteico, y de mejor calidad. Sin embargo, son pobres en algunos aminoácidos esenciales, de ahí que, combinándolas con cereales como arroz o maíz, se mejora su calidad nutricional.

**¿QUÉ BENEFICIOS TRAE CONSUMIR LEGUMINOSAS?**

Consumir leguminosas trae numerosos beneficios:

- Aportan proteína, que ayuda al crecimiento y al mantenimiento de los músculos. Si se combinan con cereales como arroz o maíz se obtiene una proteína de origen vegetal de buena calidad, lo que representa en ocasiones una opción de consumo para las personas.
- Aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol en la sangre, lo que ayuda a prevenir la enfermedad cardiovascular.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- La fibra contenida en ellas también ayuda a combatir el estreñimiento. Como los granos de las leguminosas tienen cáscara y esta no se digiere, en su camino por el intestino hacen limpieza como si se tratara de una escoba.
- Aportan vitaminas que ayudan a mantener procesos como la visión, la hidratación de la piel, la transmisión de impulsos nerviosos, la integridad de pelo y uñas y la defensa contra enfermedades.
- La absorción del hierro que contienen estos alimentos mejora al acompañar su consumo con alimentos fuente de vitamina C como naranja, guayaba, mandarina.
- Producen sensación de saciedad, ayudando a regular el apetito.
- Tienen bajo costo, alto rendimiento, son fáciles de conservar y de muy buena aceptación para el consumo.

### ¿CÓMO LLEVAR ESTE MENSAJE A LA PRÁCTICA?

- Cuando consuma leguminosas, acompañelas de cereales como arroz, arepa o pan. Es una mezcla deliciosa, que además las hace más nutritivas.
  - Consuma, además en el mismo tiempo de comida, alguna fruta fuente de vitamina C, como naranja, limón, guayaba, mandarina, entre otras, para mejorar la absorción del hierro que contienen.
  - Evite consumirlas con lácteos, pues esa mezcla dificulta la absorción del hierro.
- 5. PARA PREVENIRLA ANEMIA, LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y MUJERES JÓVENES DEBEN COMER VÍSCERAS UNA VEZ POR SEMANA.**



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE MENSAJE?

Porque está encaminado a prevenir la anemia por deficiencia de hierro, una enfermedad que afecta a un grupo muy numeroso de colombianos. Esta enfermedad se caracteriza por la disminución de la cantidad de hierro en la sangre, que es un mineral necesario para la formación y funcionamiento de la sangre, de la que depende el transporte de oxígeno desde los pulmones hasta los diferentes órganos de nuestro cuerpo.

Los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro son múltiples: decaimiento, bajo rendimiento y falta de entusiasmo, entre otros. Niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes presentan un mayor riesgo de anemia por deficiencia de hierro. Es muy importante que mujeres adolescentes y mujeres jóvenes, debido a la pérdida de sangre durante el ciclo menstrual, consuman alimentos ricos en hierro.

Entre los alimentos naturales de fuente animal que contienen hierro fácilmente absorbible y en cantidades importantes están las vísceras, en particular las vísceras rojas como pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón, entre otras. El consumo de tan solo una porción de vísceras cocinadas a la semana contribuye a prevenir este tipo de anemia.

Es bueno aclarar que productos embutidos como chorizo, mortadela, jamón, salchicha y salchichón no cumplen esta función; por el contrario, por su alto contenido de sodio, no es aconsejable consumirlos con frecuencia.

### ¿QUÉ BENEFICIOS TRAE COMER VÍSCERAS COCINADAS?

Comer vísceras cocinadas una vez a la semana trae beneficios como:

- Niñas y niños más atentos y con mejor aprendizaje.
- Mujeres sanas y en mejores condiciones para programar un embarazo. y Entusiasmo y dinamismo en la realización de las actividades cotidianas.
- Mejor funcionamiento de músculos y órganos en general.
- Mejor apetito.

### ¿CÓMO LLEVAR ESTE MENSAJE A LA PRÁCTICA?

- Consuma por lo menos una (1) porción de vísceras cada semana, en reemplazo de la carne del día. Aunque el contenido de colesterol en las vísceras puede ser importante, el consumo de una porción a la semana no tiene efectos negativos en personas sanas. Además, dado su bajo costo, esta práctica ayuda a ahorrar dinero destinado a la canasta familiar.



SC-CER96940



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

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

- Acompañe las vísceras con alimentos fuente de vitamina C, preferiblemente jugos naturales de frutas como naranja, mandarina, maracuyá, lulo, etc., para mejorar la absorción del hierro por parte del organismo.
  - Si no cuenta con nevera en su hogar, es preferible que compre y consuma las vísceras el mismo día.
  - Consuma también verduras de hoja verde, que son ricas en hierro, aunque este es menos absorbible, complementa el consumo de hierro en el organismo.
  - Alimentos de origen vegetal que tienen una coloración similar a las carnes rojas, como la remolacha, no son fuentes de hierro. Su coloración está relacionada con un pigmento natural que no tiene ningún vínculo con este mineral.
  - El hierro con el que se elaboran barras, herraduras o puntillas no tiene nada que ver con el que se encuentra en los alimentos ni cumple sus mismas funciones, incluso es tóxico.
- 6. PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE, REDUZCA EL CONSUMO DE "PRODUCTOS DE PAQUETE", COMIDAS RÁPIDAS, GASEOSAS Y BEBIDAS AZUCARADAS.**



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE MENSAJE?

Este mensaje nos invita a reducir el consumo de productos de paquete, los que son menos naturales y más procesados (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.), comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, porque son muy ricas en las llamadas “calorías vacías”, que se llaman así porque no aportan ningún otro nutriente o lo aportan en cantidades mínimas, lo que favorece el sobrepeso y la obesidad sin nutrir al cuerpo. Asimismo, estos productos tienen alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcar que favorecen la aparición de enfermedades como diabetes, hipertensión y enfermedades del



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



corazón. Por lo general, no nos percatamos de la cantidad de calorías que consumimos con las bebidas. Las gaseosas y los jugos artificiales aportan gran cantidad de azúcar.

### ¿POR QUÉ EVITAR CONSUMIR ESTOS PRODUCTOS?

El consumo excesivo de estos productos puede ser dañino para la salud por varias razones:

- Promueven la formación de malos hábitos alimentarios desde temprana edad.
- Su consumo desplaza el consumo de otros alimentos más saludables.
- Interfieren en la absorción de nutrientes.
- Favorecen el sobrepeso y la obesidad.
- Favorecen la aparición de ECNT como: DM2, hipertensión y enfermedades del corazón. y Favorecen la desmineralización ósea.
- Son costosos y crean adicción. y Promueven caries dental.

### ¿CÓMO LLEVAR ESTE MENSAJE A LA PRÁCTICA?

- Evite comprar este tipo de productos en las compras de alimentos para su hogar.
- No es recomendable usar las golosinas como castigo o recompensa.
- Procure que el consumo de este tipo de productos sea ocasional, que sea la excepción y no la regla, y que se consuman en pequeñas cantidades.
- Sustituya las bebidas gaseosas y jugos artificiales por agua o por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido o bajos en azúcar.
- Tenga siempre a mano refrigerios saludables: nueces, maní sin sal, palomitas de maíz naturales (sin queso, ni azúcar, ni mantequilla añadidos).
- Sustituya los postres por frutas naturales.
- Tenga variedad de frutas disponibles.
- Busque en las etiquetas de los alimentos si contienen azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa o jarabe de maíz, entre los tres primeros componentes. Prefiera los que tengan menos cantidad.
- Disminuya el consumo de alimentos que en las etiquetas contengan entre los primeros componentes azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa, o jarabe de maíz.



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!*



**7. PARA TENER UNA PRESIÓN ARTERIAL NORMAL, REDUZCA EL CONSUMO DE SAL Y ALIMENTOS COMO CARNES EMBUTIDAS, ENLATADOS Y PRODUCTOS DE PAQUETE ALTOS EN SODIO.**



**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE MENSAJE?**

Este mensaje invita a consumir menos sal y advierte de la existencia de algunos alimentos con mayor contenido de sal, cuyo consumo frecuente afecta la salud, pues aumenta el riesgo de hipertensión arterial, una enfermedad crónica que daña órganos principalmente como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos. Los altos niveles de sodio que tiene la sal produce retención de líquidos en el organismo, lo que provoca un aumento del volumen sanguíneo y con ello mayor presión sobre las arterias.

Los alimentos que producen este efecto indeseado son principalmente los procesados que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, enlatados como atún y sardinas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, galletería y panes industrializados, entre otros.

También están asociadas al alto consumo de sal el cáncer de estómago, las enfermedades del riñón y la osteoporosis. Al comer menos sal y menos alimentos ricos en sal se disminuye la posibilidad de aparición de enfermedades asociadas.



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!*



## ¿QUÉ BENEFICIOS TRAE COMER MENOS SAL?

Reducir el consumo de sal trae numerosos beneficios:

- Mejora la salud del corazón y el aparato circulatorio.
- Previene o controla la hipertensión arterial.
- Reduce el riesgo de cáncer de estómago.
- Previene el daño en los riñones.
- Disminuye gastos médicos. y Los alimentos naturales y frescos son más económicos que los alimentos procesados y ultraprocesados.

## ¿CÓMO LLEVAR ESTE MENSAJE A LA PRÁCTICA?

- Cocine con menos sal y no la adicione al tanteo; acostúmbrese a utilizar un instrumento de medida (por ejemplo, una cucharita) para saber cuánta sal consume diariamente.
- Quite el salero de la mesa. Evite agregar más sal a los alimentos ya preparados al momento de consumirlos.
- No agregue sal a la comida de bebés y niños pequeños. Ellos perciben los sabores de manera distinta a las personas adultas, permita que conozcan los sabores naturales de los alimentos, no es necesario agregar sal a sus comidas.
- Prefiera el consumo de alimentos “al natural” como verduras, frutas frescas, lácteos semi descremados y descremados, carnes frescas (aves, res, pescado, cerdo), en vez de aquellos conservados o procesados con sal.
- Utilice alternativas diferentes a la sal para sazonar y dar sabor a los alimentos, como hierbas, especias o frutas.
- Aprenda a saborear los alimentos “al natural”, pues muchos de ellos ya contienen sodio como uno de sus nutrientes.
- Evite usar sazonadores como cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas preparadas porque tienen altísimo contenido de sodio.
- Evite preparar y consumir sopas, consomés y cremas de paquete por la misma razón.
- Reemplace los productos de paquete ricos en sal, que usualmente se consumen entre comidas y en las loncheras infantiles, por frutas, queso, frutos secos y semillas, sin adición de azúcar o sal.
- Identifique y evite los alimentos y preparaciones con alto contenido de sodio, leyendo su etiqueta. Prefiera los productos procesados con menor contenido de sal declarado en su etiqueta.



*“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!*



- Disminuya el consumo de sal de manera gradual para evitar ocasionar el rechazo a las preparaciones.
- 8. CUIDE SU CORAZÓN, CONSUMA AGUACATE, MANÍ Y NUECES, DISMINUYA EL CONSUMO DE ACEITE VEGETAL Y MARGARINA; EVITE GRASAS DE ORIGEN ANIMAL COMO MANTEQUILLA Y MANTECA.**



### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE MENSAJE?

Las grasas cumplen importantes funciones en nuestro cuerpo:

- Permiten conservar la temperatura corporal.
- Protegen los órganos internos de golpes y lesiones.
- Permiten la absorción de las vitaminas A, D, E y K.
- Proporcionan saciedad.
- Absorben y retienen sabores de los alimentos.

Este mensaje plantea una diferenciación entre los alimentos con alto contenido de grasas benéficas (insaturadas), los cuales se deben consumir con frecuencia, y los alimentos que contienen grasas saturadas, que consumidas aún en pequeñas cantidades pueden ser perjudiciales para la salud. El consumo de las grasas insaturadas favorece la salud de corazón, venas y arterias, mientras que el consumo alto de las grasas saturadas puede desarrollar hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud.

Algunos frutos secos como las nueces y el maní sin sal proveen grasas benéficas para la salud; lo mismo hace el aguacate. Cosa diferente ocurre con el exceso de consumo de grasas de origen animal porque estas se adhieren a las paredes de venas y arterias impidiendo el paso normal de la sangre. Estas grasas perjudiciales están en las partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca y la mantequilla y otros



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!*



alimentos vegetales, así esta sea de origen vegetal, pues también contienen grasas saturadas. Por esto, debemos comer preferiblemente las grasas benéficas, es decir, insaturadas, sin exceso, y evitar las grasas perjudiciales, o sea las saturadas.

Muchos alimentos, y en especial los procesados, contienen grasa que no se ve. Por ejemplo, las crispetas de maíz que venden en el cine (debido a la forma en que las preparan), los alimentos envasados como salsas y aderezos para ensaladas, las donas, pasteles y galletas, los alimentos de paquete, entre otros.

### ¿QUÉ BENEFICIOS TRAE EVITAR LAS GRASAS PERJUDICIALES?

Consumir grasas saludables y reducir el consumo de grasas perjudiciales trae importantes beneficios:

- Mejora la salud del corazón, venas y arterias, y por tanto disminuye el riesgo de sufrir infartos.
- Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad.
- Mejora la absorción de las vitaminas solubles en grasa, necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.

### ¿CÓMO LLEVAR ESTE MENSAJE A LA PRÁCTICA?

- Disminuya al máximo el consumo de preparaciones fritas, dentro y fuera de casa. Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.
- Si emplea aceite para frituras en sus preparaciones, evite reutilizarlo, ya que esto genera compuestos dañinos para la salud del corazón.
- Consuma durante el día frutos secos como maní sin sal, nueces, cacahuete, almendras, marañón o pistacho. Son excelentes pasabocas.
- Incluya frecuentemente aguacate en su alimentación, en porciones adecuadas.
- Modere el consumo de margarina, aunque es una grasa vegetal se debe consumir en pequeñas cantidades, sin exagerar su consumo.
- Evite el uso de manteca, así sea de galón, y de mantequilla, ya que estas grasas son perjudiciales para su corazón.
- Use aceites vegetales. Prefiera aquellos de un solo ingrediente, es decir, evite las “mezclas de aceites vegetales”, ya que son menos saludables.
- Tenga en cuenta que productos como galletas, helados y productos de paquete, también contienen grasa. Reduzca su consumo.
- Revise la etiqueta de los productos y prefiera aquellos cuyas grasas sean vegetales.



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 mercado ofrece una gama de productos “light”, tenga en cuenta que estos contienen cierta cantidad de grasa y que en ocasiones tienen adición de azúcares.
- Como regla general, prefiera grasas líquidas sobre grasas sólidas, controlando su consumo.

## **9. POR EL PLACER DE VIVIR SALUDABLEMENTE REALICE ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR.**



### **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE MENSAJE?**

Ante el creciente número de personas con problemas de sobrepeso y obesidad, y la tendencia creciente a realizar actividades sedentarias, este mensaje nos habla de la importancia de llevar un estilo de vida más activo, que incorpore la actividad física en nuestro estilo de vida y disminuir las actividades sedentarias, complementando una alimentación sana.

La actividad física hace referencia a aquellas actividades que implican movimiento del cuerpo, distintas de las labores rutinarias. Se recomienda:

Los niños y niñas de 1 a 4 años deben acumular al menos 180 minutos diarios de actividad física a través del juego activo estructurado o no estructurado de cualquier intensidad.

Los niños y niñas de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa y actividades de fortalecimiento óseo y muscular, como mínimo 3 veces a la semana.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Los adultos deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad vigorosa, y dos veces o más por semana realizar actividades de fortalecimiento muscular.

Los adultos mayores adicionalmente deberán incluir ejercicios de flexibilidad, coordinación y equilibrio.

La actividad física es mejor si se hace al aire libre y es acorde con los gustos de las personas, como correr, a montar en bicicleta o saltar lazo, o practicar deportes de grupo.

Toda actividad física genera gasto de calorías, aunque aquellas de mayor esfuerzo y al aire libre generan un gasto mayor.

### ¿QUÉ BENEFICIOS TRAE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Realizar alguna actividad física todos los días trae numerosos beneficios:

- Mantiene un adecuado estado de salud.
- Disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y mejora la figura.
- Mejora la salud de músculos, corazón, venas y arterias.
- Disminuye el riesgo de infartos.
- Fortalece los huesos y las articulaciones.
- Mejora la absorción de las vitaminas necesarias para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- Mejora la concentración.
- Disminuye los niveles de estrés.
- Aumenta la resistencia al cansancio.
- Mejora la autoestima y la percepción de los sucesos de la vida.
- Previene enfermedades como diabetes, hipertensión y cáncer.

### ¿CÓMO LLEVAR ESTE MENSAJE A LA PRÁCTICA?

- Realice actividades físicas de su agrado, sin importar el tipo: desde caminar, pasando por tomar clases de baile o natación, hasta ir al gimnasio.
- Saque tiempo para realizar actividades al aire libre y en familia.
- Fomente en niñas y niños el hábito por la actividad física, permitiéndoles elegir la actividad de su agrado.



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!*



- Reduzca e invite a sus hijas e hijos a reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver televisión y jugar videojuegos, intercambiándolas por algún tipo de actividad física según la preferencia y facilidad.
- Inicie su actividad física con ejercicios de bajo esfuerzo y aumente su intensidad a medida que pase el tiempo, para lograr mantener un nivel saludable.
- En los edificios, prefiera subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Cuando el trayecto sea corto, prefiera caminar a tomar transporte público o utilizar el carro.
- Utilice la bicicleta para transportarse.



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!*



## INDICADOR PA 162 – PREVENCIÓN DE DESPERDICIOS DE ALIMENTOS

### INTRODUCCIÓN

En el mundo existen alrededor de 795 millones de personas que no tienen suficientes alimentos para llevar una vida saludable y activa, según un informe del programa mundial de alimentos. Esta situación ha encendido la alarma en varios países para impulsar estrategias que eviten las pérdidas y desperdicios de alimentos. (Cujilema, 2018)

Disminuir la pérdida y el desperdicio de alimentos se convirtió en un propósito mundial a partir de la aprobación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible suscritos por 193 países en la Asamblea General de Naciones Unidas el pasado 25 de septiembre de 2015. Dicho objetivo quedó plasmado como una de las 169 metas que estas naciones se comprometieron a alcanzar para el año 2030. Específicamente en este tema, el compromiso establece la obligación de “reducir a la mitad el desperdicio de alimentos per cápita mundial en la venta al por menor y a nivel de los consumidores y reducir las pérdidas de alimentos en las cadenas de producción y suministro, incluidas las pérdidas posteriores a la cosecha” (Unidas, 2015)

La pérdida y desperdicio de alimento (PDA) en Colombia repercute en la sostenibilidad de los sistemas alimentarios, tanto en el ámbito económico y ambiental (uso eficiente de los recursos naturales), como en el social y ético vinculado a la seguridad alimentaria y nutricional (SAN). Por ello, la propuesta es avanzar hacia sistemas alimentarios sostenibles, mejorando la eficiencia de los procesos y la participación de todos los actores, para generar resultados y beneficios más equitativos.

Es por esto que el Departamento para la Prosperidad Social (DPS), la Secretaría Técnica de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN), con el apoyo técnico de la FAO se han adelantado acciones en la PDA, a través de la elaboración de la ley 1990 del 2019, la cual tiene por objeto crear la política contra la pérdida y el desperdicio de alimentos, estableciendo medidas para reducir estos fenómenos, contribuyendo al desarrollo sostenible desde la inclusión social, la sostenibilidad ambiental y el desarrollo económico, promoviendo una vida digna para todos los habitantes. (Daza, 2019)



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 el Plan de desarrollo Pacto por Colombia pacto por la Equidad 2018 – 2022 en la Alianza por la seguridad alimentaria y la nutrición: ciudadanos con mentes y cuerpos sanos, en el objetivo 4 manifiesta que el Departamento Nacional de Planeación (DNP) coordinará la formulación de la Política Pública Nacional para contrarrestar la pérdida de alimentos (Ley 1990 del 2019), en el marco de la institucionalidad creada para la seguridad alimentaria y nutricional (SAN). (FAO, 2019)

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) es la entidad del Estado Colombiano que trabaja por la prevención y protección integral de la primera infancia, la niñez, la adolescencia y el bienestar de las familias en Colombia, brindando atención especialmente a aquellos en condiciones de amenaza, inobservancia o vulneración de sus derechos, con el fin de dar cumplimiento a la protección integral de la niñez se dictan normas sobre la creación y sostenimiento de las diferentes modalidades de atención a la primera infancia y surge la necesidad de prevenir el desperdicio de alimentos a partir de la Ley 1990 de 2019.

Para la reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos es necesario sensibilizar, formar, movilizar y responsabilizar a los productores, procesadores, distribuidores de productos alimenticios, consumidores y asociaciones a nivel local, departamental y nacional para realizar un manejo adecuado de los alimentos priorizando como destino final el consumo humano. (Daza, 2019).

La Dirección de Nutrición del ICBF diseña la estrategia de información, educación y comunicación-IEC en Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) para la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, la cual tiene como objetivo fortalecer en los agentes educativos comunitarios e institucionales, las capacidades técnicas y el uso de las herramienta educativas necesarias que les permita orientar y promover en las familias colombianas la adopción de estilos de vida y prácticas de alimentación saludable para prevenir la malnutrición y la aparición de enfermedades asociadas a la alimentación con el fin de medir la implementación de la estrategia mencionada se formuló el indicador de plan de acción PA 162, el cual consiste en medir el número de agentes educativos capacitados que participan en la estrategia de información, educación y comunicación (IEC) para la promoción de hábitos y estilos de vida saludables, el cual tiene una meta nacional de 60.400 agentes educativos capacitados para el cuatrienio 2019-2022.



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 relación a lo anterior, la regional del ICBF será la encargada de consolidar el reporte, con el aporte de todos los centros zonales y las EAS que capacitan a su talento humano en estilos de vida y prácticas de alimentación saludable. (ICBF, 2020)



SC-CER96940



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

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





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



## JUSTIFICACIÓN

El desperdicio de alimentos se refiere a la disminución en la cantidad o calidad de los alimentos como resultado de las decisiones y acciones de los minoristas, proveedores de servicios alimentarios y consumidores. (FAO, 2014)

De acuerdo con datos recientes de la FAO, a nivel global se pierden y desperdician 1.300 millones de toneladas de alimentos por año, es decir, un tercio de los alimentos producidos para consumo humano. En América Latina y el Caribe, estas cifras llegan al 34% de los alimentos producidos, lo que se representa en 127 millones de toneladas. Este fenómeno tiene lugar a lo largo de toda la cadena de valor: producción 28%, procesamiento: 6%, manejo y almacenamiento: 22%, distribución y mercado: 17%, y consumo: 28%. (OMS, 2019)

Según datos del Departamento Nacional de Planeación (DNP), en Colombia se pierden y desperdician anualmente de 9.76 millones de toneladas de alimentos, el equivalente al 34% de la producción total. Las mayores pérdidas se registran en las cadenas de frutas y vegetales (62%) y de raíces y tubérculos (25%). (FAO, 2014)

Solo en Colombia, estas pérdidas y desperdicios de alimentos serían suficientes para alimentar a 8 millones de personas al año, aproximadamente. El foco mayor de pérdidas se da en la etapa de producción, con el 40,5% (3,95 millones toneladas), seguido por el 19,8% (1,93 millones de toneladas) que se pierde en el proceso de pos cosecha y almacenamiento y 5% (342 mil toneladas) en los procesos de procesamiento industrial. (OMS, 2019).

Por lo anterior, el presente plan educativo sobre la prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de atención a la primera infancia, se realiza con base a la guía técnica del componente de alimentación y nutrición del ICBF, donde se determinan el uso de ciclos de menús, minutas patrón, la guía de estandarización de recetas, lista de mercado, lista de intercambio y análisis nutricional para que de manera organizada se establezcan las cantidades, medidas, aportes nutricionales y procesos necesarios para el aprovechamiento de los alimentos y prevención de desperdicios de alimentos en las diferentes modalidades de atención a la primera infancia del Instituto Colombiano Bienestar Familiar (ICBF)



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!*



Así mismo el ICBF ante la emergencia sanitaria y la medida de aislamiento obligatorio declarada por el Estado, busca fortalecer las prácticas de alimentación y nutrición llevadas a cabo en los hogares de familia de cada uno de los niños y niñas beneficiarios de sus servicios de atención a la primera infancia, a través procesos de capacitación a las madres comunitarias quienes son difusoras de información entre los hogares de familia vinculados al ICBF, en este caso, difusoras de información para la prevención de desperdicios de alimentos.

Por lo anterior, el ICBF en convenio con el programa de nutrición y dietética de la Universidad de Pamplona, realiza actividades de apoyo administrativo relacionadas al cumplimiento del indicador PA 162; y surge el presente Plan Educativo Para La Prevención de desperdicios de Alimentos, la cual será herramienta de capacitación, que será llevado a cabo por las nutricionistas en formación y con la previa aprobación de los docentes supervisores y el Centro Zonal Cúcuta 3.



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

Identificar estrategias para la prevención de desperdicios de alimentos que puedan ser llevadas a cabo en los servicios de atención de primera infancia y en los hogares de familia.

## OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer un programa educativo en alimentación y nutrición acorde a las necesidades de apoyo solicitadas por el Centro Zonal Cúcuta 3.
- Implementar las estrategias de alimentación y nutrición en las modalidades de atención de primera infancia y los hogares de familia.
- Establecer mecanismos de evaluación de las estrategias desarrolladas en la población objeto.



SC-CER96940



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

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



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



## MARCO CONCEPTUAL

La pérdida de alimentos es la disminución en la cantidad o calidad de los alimentos como resultado de las decisiones y acciones de los proveedores en la cadena alimentaria excluyendo a los minoristas, proveedores de servicios de alimentos y consumidores.

Los alimentos se desperdician de muchas maneras:

- Los productos frescos que se desvían de lo que se consideran óptimo, por ejemplo en términos de forma, tamaño y color, a menudo se eliminan de la cadena de suministro durante las operaciones de clasificación
- Los minoristas y los consumidores suelen descartar los alimentos que están cerca de la fecha de consumo preferente o que la han superado
- Grandes cantidades de alimentos comestibles sanos a menudo no se usan o sobran y se descartan de las cocinas domésticas y establecimientos de comida (FAO, 2011)

Los alimentos de temporada o frescos, como su nombre también indica, hace referencia al tiempo (momento) y define aquellos productos (principalmente fruta, verdura, setas y pescado) que, de manera natural y debido a su ciclo biológico, se encuentran en el punto óptimo de consumo en algún momento del año. Es decir, sólo están disponibles durante un período de tiempo concreto. (Hospital de Barcenola , 2019)

Actualmente dentro de la cadena de producción se desperdician alimentos a pesar de ser inocuos, entendiendo inocuidad como el conjunto de condiciones y medidas necesarias durante la producción, almacenamiento, distribución y preparación de alimentos para asegurar que una vez ingeridos, no representen un riesgo para la salud. (Minsalud, 2017)

Para garantizar que los alimentos permanezcan en buen estado es necesario evitar la contaminación cruzada, es decir, la mezcla o contacto de alimentos para el consumo, con materia cruda contaminada o en estado de descomposición y hacer uso de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) son los principios básicos y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de alimentos para consumo humano, con el objeto de garantizar que los productos en cada una de las operaciones mencionadas cumplan con las condiciones sanitarias adecuadas de modo que se disminuyan los riesgos inherentes a la producción. (ICBF, 2020)



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Los manipuladores de alimentos son todas aquellas personas que interviene directamente en forma permanente u ocasional, en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos. (ICBF, 2020)

Con el uso de las BPM se evita la aparición de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA): Síndrome originado por la ingestión de alimentos o agua, o ambos, que contengan agentes etiológicos (causantes de enfermedades), en cantidades tales que afectan la salud del consumidor individualmente o en grupos de población.

**Higiene de los alimentos:** Todas las condiciones y medidas necesarias para asegurar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en cualquier etapa de su manejo (ICBF, 2020)

Con la prevención del desperdicio de alimentos se fortalece la seguridad alimentaria y nutricional (SAN) en Colombia, la cual hace referencia a la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa. (CONPES 113, 2007)

La educación de alimentaria y nutricional (EAN) son estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario, y político. (FAO, 2007)



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

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

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

Haciendo uso de la plataforma de video llamadas Teams la docente supervisora N.D Susana Jaimes informa a los nutricionistas dietistas en formación sobre la solicitud por parte de la regional del ICBF para que el programa de nutrición y dietética apoye en las actividades de capacitación para el cumplimiento del indicador PA 162. Se socializa la necesidad de elaborar 3 temáticas de capacitación para los Centros Zonales 1, 2 y 3 de Cúcuta, dentro de las cuales corresponde la temática Derecho a la Alimentación, la cual fue modificada por Prevención de desperdicios de alimentos en los servicios del ICBF teniendo en cuenta la necesidad de Centro Zonal 3 de Cúcuta por parte de la nutricionista dietista de primera infancia Angélica Navarrete.

La docente Susana Jaimes informa las fechas de diseño del 7 al 14 de mayo, fecha de aprobación 15 al 19 de mayo y fecha de ejecución del plan educativo el 22 de mayo al 5 de junio del presente año, además se acordó la elaboración del material de apoyo complementario y una estrategia de evaluación (Pos test) por medio de una encuesta On drive donde evaluará a las madres comunitarias y donde se registrará la asistencia a la capacitación, por último, se establece que las capacitaciones se llevarán a cabo por medio de la plataforma de video llamadas Teams.

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

Mediante una video llamada realizada por la plataforma Teams, la nutricionista dietista de primera infancia Angélica Navarrete del Centro Zonal Cúcuta 3 y los docentes supervisores N.D Andreina Mendoza y N.D Mauricio acosta comunican a los nutricionistas dietistas en formación, la solicitud generada por la regional del ICBF para el apoyo de los procesos de capacitación para la prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de primera infancia a las madres comunitarias, en el marco del cumplimiento del indicador PA 162 como estrategia de Información, Educación y Comunicación (IEC). Se indica la necesidad por difundir la información de manera práctica y sencilla a través de la estructuración de consejos o tips haciendo uso de material educativo



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

Para realizar la capacitación sobre prevención de desperdicios de alimentos, se establece hacer uso de una presentación realizada en Diapositivas y hacer entrega del siguiente material educativo

- Menú semanal (**Ver anexo 13**)
- Recetario (**Ver anexo 14**)
- Infografía para la prevención de desperdicios (**Ver anexo 15**)

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

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

### 4. Concertación de la población objeto

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

### 5. Ejecución del programa educativo

#### 5.1 Saludo a la población objeto

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



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



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

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

- **Diapositiva 2:** En Colombia se pierden 9,76 millones de toneladas de comida al año, lo que es equivalente al 34% de la producción total y las mayores pérdidas se registran en las cadenas de frutas y vegetales (62%) y de raíces y tubérculos (25%). Para la prevención de pérdidas de alimentos el gobierno nacional instaura la ley 1990 de 2019, la cual es la Política Pública Nacional para contrarrestar la pérdida de alimentos, en el marco de la institucionalidad creada para la seguridad alimentaria y nutricional (SAN).
- **Diapositiva 3:** El ICBF como entidad pública de la nación reconoce la alimentación como un derecho inalienable y lo fomenta y garantiza en los niños y niñas menores de 5 años a través de la entrega de tres tiempos de comida (Refrigerio en la mañana, almuerzo y refrigerio en la tarde), lo cual cubre el 70% de los requerimientos diarios de la población beneficiaria de las de las modalidades de atención institucional, familiar y comunitaria. Actualmente debido a la emergencia sanitaria declarada por el estado, el ICBF hace entrega mensual de una ración para preparar a todos sus beneficiarios de las diferentes modalidades de atención a la primera infancia.
- **Diapositiva 4:** La imagen 1 reúne claves para la prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de primera infancia del ICBF y en los hogares de los niños y niños beneficiarios. Realice lectura de cada clave y mencione que se explicaran a continuación.
- **Diapositiva 5:** La planificación de un menú semanal es una clave para la organización y permite visualizar que tan saludable será el consumo de los alimentos en la familia durante la semana. Esta planificación debe tener en cuenta las necesidades familiares y las existencias de alimentos disponibles, (Ministerio de agricultura, 2014). Al finalizar la capacitación se hará entrega del material educativo “Menú semanal” el cual es una estrategia para que en todos los hogares de familia se aproveche al máximo las compras de alimentos y se disminuya el desperdicio de alimentos
- 
- **Diapositiva 6:** Al momento de cocinar debe tenerse en cuenta las raciones y cantidades a preparar, para lo cual puede hacerse uso de técnicas para la medición caseras como, por ejemplo, tener en cuenta el tamaño de las manos de cada uno de los que van a consumir los alimentos, tenga en cuenta la imagen 1 Lo anterior debido

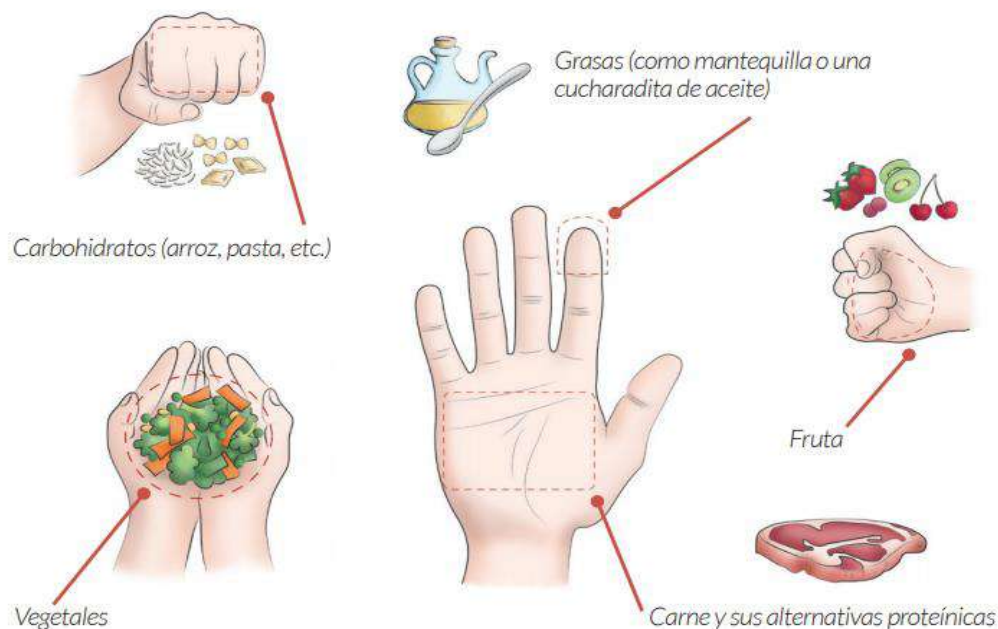


a que el tamaño de una ración es una cuestión subjetiva, pues depende de las características de cada persona, como por ejemplo edad, estado de salud y nivel de actividad física. Sin embargo, puede ser de gran ayuda para cocinar una ración apropiada a tus necesidades. (Ministerio de agricultura, 2014)

### Imagen 1. Ajuste de raciones a preparar

#### Tamaños de los diferentes grupos de alimentos:

- Porción de carbohidratos como el arroz y frutas equivale al tamaño del puño



cerrado

- Porción de productos cárnicos equivale a tamaño de la palma de la mano
- Porción de aceites equivale a la punta del dedo índice
- Porción de verduras/ensaladas equivale a la cantidad que sostengan las dos manos abiertas y juntas



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Reduzca el consumo de azúcares y aumente el consumo de grasas saludables
- **Diapositiva 7:** El ICBF ha diseñado una serie de formatos y procesos que se deben llevar a cabo en cada uno de sus servicios de atención con el fin de establecer de manera organizada las cantidades, aportes nutricionales y procesos necesarios para el adecuado servicio a los beneficiarios, con el fin de prevenir desperdicios de alimentos en las diferentes modalidades de atención a la primera infancia., dentro de los cuales se incluye:
  - **Ciclo de menús:** Conjunto de menús diarios, derivados de una minuta patrón, que se establece para un número determinado de días y que se repite a lo largo de un periodo
  - **Minuta patrón:** Patrón de alimentos a tener en cuenta según el grupo de alimentos, medida, cantidad y frecuencia para consumir en uno o varios tiempos de comida, que se ajusta a los requerimientos calóricos y de nutrientes de una población determinada de acuerdo con el ciclo vital en que se encuentre
  - **Estandarización de recetas:** Permite a los manipuladores de alimentos, la preparación de recetas, garantizando la homogeneidad del producto final, minimizando el riesgo de desperdicio y facilitando que los usuarios del servicio reciban las cantidades indicadas por alimento.
  - **Lista de intercambios:** Son agrupaciones, en las cuales los alimentos incluidos en cada una de las listas, poseen aproximadamente el mismo valor de energía, carbohidratos, proteínas y grasas; por lo tanto, un alimento se puede reemplazar por otros dentro de la misma lista.
  - **Análisis nutricional:** Permite cuantificar el aporte nutricional calculado de la alimentación.
  - **Lista de mercado:** Permite al coordinador del servicio de alimentos calcular la cantidad de alimentos que se requieren adquirir en el mercado, de forma semanal, para optimizar el proceso de compra de alimentos y es una herramienta fundamental para desarrollar la propuesta de compras locales.
- **Diapositiva 8:** Para realizar una lista de compra es útil tomar los alimentos según los diferentes grupos con el fin de ahorrar tiempo al buscar los productos en la tienda



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!*



1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
2. Frutas y verduras
3. Leches y productos lácteos
4. Carnes, huevos y leguminosas secas
5. Grasas
6. Azúcares

Otra opción para organizar la lista de compra es según su lugar de almacenamiento: despensa o nevera. (Ministerio de agricultura, 2014)

- **Diapositiva 9:** Existen muchos estudios que indican que ir de compra con el estómago vacío impulsa a comprar productos innecesarios, por lo tanto, procure ir de compras después de algún tipo de comida. Así mismo, para más economía compre productos en oferta por paquetes de varias unidades y siga una secuencia en la compra. se debe tener en cuenta mantener la cadena de frío, es decir que el orden de compra se inicia por los alimentos no perecederos, seguido por los frescos, refrigerados y, finalmente, congelados. Evita ubicar los productos cárnicos crudos sobre otros productos.
- **Diapositiva 10:** Para un servicio de alimentación o en los hogares de familia lo más recomendable es seguir la técnica de almacenamiento *Primero En Entrar, Primero En Salir* (PEPS), lo cual asegura la regla básica de rotación de productos, protege la frescura y calidad de los alimentos. Los primeros alimentos recibidos (Entradas) deben ser los primeros en ser utilizados (Salidas), así minimiza sus desperdicios y desechos.
- **Diapositiva 11 y 12:** Al momento de comprar los alimentos es útil conocer aquellos productos que se encuentran en cosecha en el mes para disminuir costos en la compra y tener productos de calidad.



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 2. Frutas en temporada de cosecha según los meses del año.

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

<b>OFERTA ALTA</b>
<b>OFERTA MEDIA</b>
<b>OFERTA BAJA</b>



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

PRODUCTO		ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	<b>ACELGA</b> <i>(Beta vulgaris L.)</i>												
	<b>AHUYAMA</b> <i>(Cucurbita maxima Duching)</i>												
	<b>Aji</b> <i>(Capsicum frutescens L.)</i>												
	<b>AJO</b> <i>(Allium sativum L.)</i>												
	<b>ALCACHOFA</b> <i>(Cynara scolymus L.)</i>												
	<b>APIO</b> <i>(Apium graveolens L.)</i>												
	<b>ARVEJA VERDE</b> <i>(Phaseolus sativus L.)</i>												
	<b>BERENJENA</b> <i>(Solanum melongena L.)</i>												
	<b>BROCOLI</b> <i>(Brassica oleracea L.)</i>												
	<b>CALABAZA</b> <i>(Cucurbita pepo L.)</i>												
	<b>CALABACÍN</b> <i>(Cucurbita pepo L.)</i>												
	<b>CEBOLLA BULBO</b> <i>(Allium cepa L.)</i>												
	<b>CEBOLLA OCAÑERA</b> <i>(Allium cepa L.)</i>												
	<b>CEBOLLA LARGA</b> <i>(Allium fistulosum L.)</i>												
	<b>CILANTRO</b> <i>(Coriandrum sativum L.)</i>												
	<b>COLIFLOR</b> <i>(Brassica oleracea L.)</i>												
	<b>ESPINACA</b> <i>(Spinacia oleracea L.)</i>												
	<b>FRIJOL VERDE</b> <i>(Phaseolus vulgaris L.)</i>												
	<b>HABA</b> <i>(Vicia faba L.)</i>												
	<b>HABICHUELA</b> <i>(Phaseolus vulgaris L.)</i>												
	<b>LECHUGA</b> <i>(Lactuca sativa L.)</i>												
	<b>MAZORCA</b> <i>(Zea mays L.)</i>												
	<b>PEPINO COHOMBRO</b> <i>(Cucurbita sativus L.)</i>												
	<b>PEPINO COMÚN</b> <i>(Sesuvium portulacastrum L.)</i>												
	<b>PIMENTÓN</b> <i>(Capsicum annuum L.)</i>												
	<b>RABANO</b> <i>(Raphanus sativus L.)</i>												
	<b>REMOLACHA</b> <i>(Beta vulgaris L.)</i>												
	<b>REPOLLO</b> <i>(Brassica oleracea L.)</i>												
	<b>TOMATE</b> <i>(Solanum lycopersicon L.)</i>												
	<b>ZANAHORIA</b> <i>(Daucus carota L.)</i>												



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



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

- **Diapositiva 15:** Aprovechar las sobras de alimentos que quedan en el hogar es una técnica útil para el aprovechamiento de los alimentos. Por ello al finalizar la capacitación se hará entrega de un recetario diseñado especialmente para elaborar preparaciones sencillas y deliciosas.
- **Diapositiva 16:** A continuación, se darán una serie de tips para la conservación de alimentos
- **Diapositiva 17:** Cada alimento según sus características fisicoquímicas y etapas de maduración pertenecen a un tipo de almacenamiento específico:
  - **Almacenamiento en congelación:** Incluye a aquellos alimentos o preparaciones que no piensan consumir en un momento cercano y por lo tanto se deben mantener en temperaturas de  $-18^{\circ}\text{C}$  para que se detenga el proceso de maduración o descomposición. Ejemplo: Carne, pollo, pescado, alimentos ya preparados para consumir en un par de días. Mencione que estos alimentos deben descongelarse de la siguiente manera: Del congelador al refrigerador y del refrigerador a temperaturas ambiente, de esta manera se garantiza que se mantendrá la integridad, apariencia, sabor y color del alimento. Se debe mantener el congelador limpio y libre de hielo y escarcha. Los alimentos se colocan manteniendo cierta distancia entre ellos para permitir la circulación de aire. Las carnes se deben sacar de su empaque inicial y congelarse deshuesadas, libres de grasa visible preferiblemente dividida en porciones.
  - **Almacenamiento en refrigeración:** Incluye alimentos o preparaciones que se piensan consumir pronto o se buscan proteger y por lo tanto deben mantenerse a temperaturas entre  $0$  y  $4^{\circ}\text{C}$  de manera que se detenga el proceso de descomposición o altera la conservación del mismo. Ejemplo,



SC-CER96940

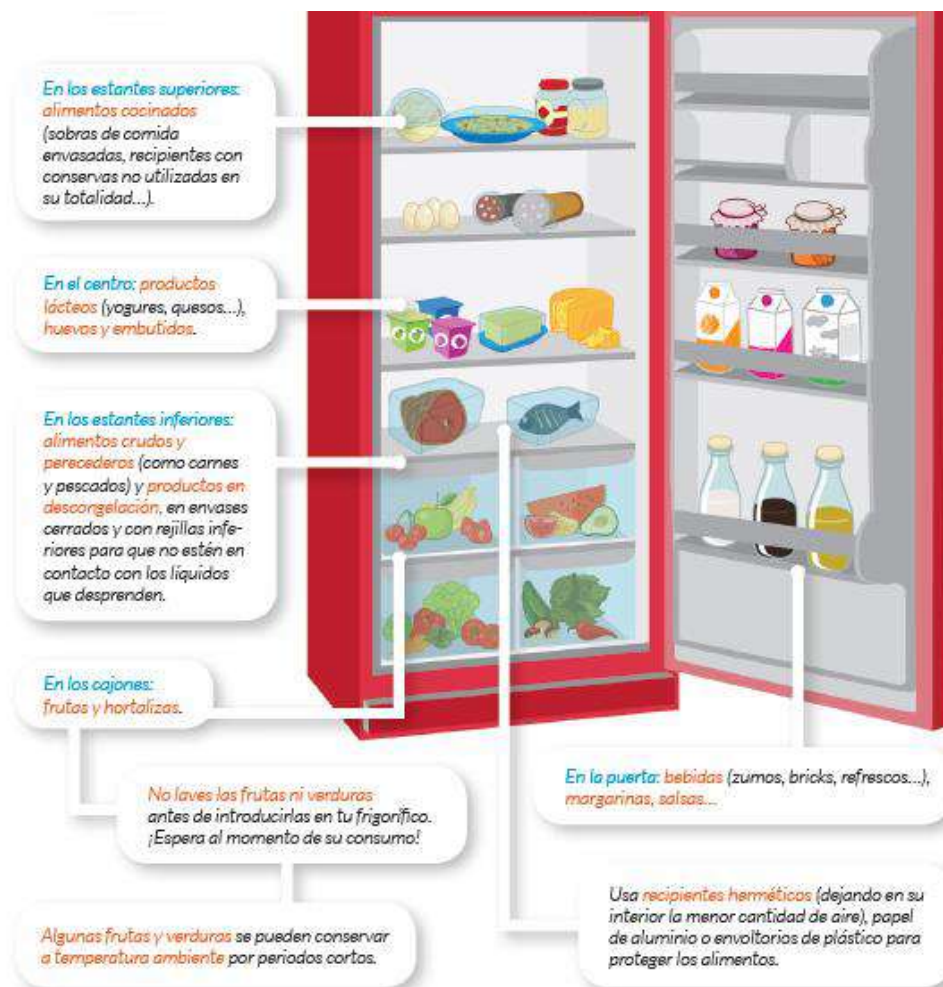


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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

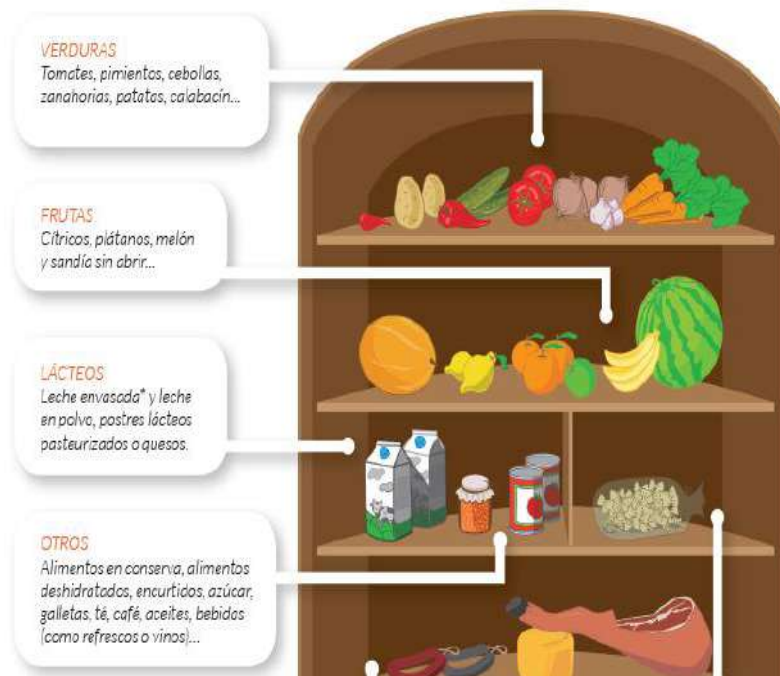
Productos lácteos (Leche, yogurt o quesos), frutas y verduras que ya están maduras y/o que se desea enlentecer su proceso de maduración, entre otros. No se recomienda guardar alimentos calientes en la nevera, primero se deben dejar enfriar. Los alimentos cocidos se deben mantener separados de los crudos haciendo uso de envases adecuados. (Ministerio de agricultura, 2014)

**Imagen 4. Técnicas de almacenamiento de los alimentos en una nevera**



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

**Imagen 5. Técnicas de almacenamiento de los alimentos en la despensa**



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



con plástico para cocina sin dejar aire en su interior y déjalo en el refrigerador. (Ministerio De Agricultura,2014)

- **Diapositiva 21:** Para conservar el pepino durante más tiempo es recomendable envolverlo con servilletas o toallas de papel húmedas y llevarlos al refrigerador. Las verduras de hoja verde se guardan en bolsas de plástico o envueltas en papel de vinipel y se almacenan en el refrigerador, asegúrese que no quede agua entre las hojas, pues en caso contrario terminarán pudriéndose. (Ministerio de agricultura, 2014)
- **Diapositiva 22:** A continuación, se darán una serie de tips para contribuir a la preservación del medio ambiente.
- **Diapositiva 23:** Mediante el reciclaje se elaboran nuevos productos a partir de aquellos elementos que ya no son de utilidad pero que tienen valor por su composición, permitiendo ahorrar energía y recursos naturales (agua, metales, minerales, tierra y plantas). Aprender a separar los residuos de tu hogar es muy fácil y es muy importante para el medio ambiente.

**Imagen 6. Clasificación de residuos sólidos según su composición.**

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



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



- **Diapositiva 25:** El compostaje es un proceso de transformación de la materia orgánica en abono natural. Es posible obtener el máximo provecho de los residuos orgánicos generados en el hogar elaborando un propio compost para utilizarlo como abono para el jardín o para las macetas. Pasos para compostar:
  1. Busca un lugar a la sombra cerca de una fuente de agua (es ideal bajo un árbol de hoja caduca por proporcionar sombra en verano y mejor temperatura en invierno). Evita la exposición a corrientes de aire.
  2. Preparar la base de compostaje en un recipiente adecuado en el que se añadirá la materia orgánica que, poco a poco, se convertirá en compost. Este recipiente lo podemos comprar o, mejor todavía, construir uno propio reciclando y dando una segunda vida a objetos que ya han cumplido su labor inicial como, por ejemplo, tastos viejos y cajas de fruta de madera entre otros.
  3. Introducir los residuos orgánicos de alimentos y jardín (cuanto más triturados mejor), en proporción de 2/1 entre material húmedo y material seco.
  4. Cada vez que se introduzca material nuevo, mezclar con el material más antiguo y cubrir con material antiguo y hojas. Remover frecuentemente para mantener una correcta aireación.
  5. Mantener el grado de humedad sin llegar a empapar el compost, añadiendo agua cuando sea necesario
  6. Transcurridos el mes el compost estará listo para ser utilizado. (Ministerio De Agricultura, 2014)
  
- **Diapositiva 26:** Antes de continuar con la entrega del material educativo (Recetario, menú semanal en infografía) se agradece a la población por la atención prestada hasta el momento y se le da lugar para que manifiesten sus opiniones, comentarios o preguntas respecto a los temas abordados

## A. MENÚ SEMANAL

A continuación, se hace proyección del menú semanal (**Ver anexo 14**)



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!*



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

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

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

A continuación, ya con el ejemplo del día lunes elaborado, las madres comunitarias elaborarán de manera participativa un menú para el día martes, el cual también ira escribiéndose en la plantilla del material educativo y será aprobado y aconsejado por las nutricionistas dietistas en formación.

Al finalizar deberá diligenciarse la lista de compras con los alimentos necesarios para preparar los menús diseñados del día lunes y martes.

### B. RECETARIO

Posteriormente se hará proyección del recetario, el cual consta de 10 preparaciones realizadas con las sobras de alimentos más cotidianos dentro de los hogares de familia. Se leerá y explicará ante las madres comunitarias cada una de las preparaciones. **(Ver anexo 15)**

### C. INFOGRAFÍA

Para finalizar la capacitación se hará entrega de una infografía, la cual es resumen gráfico de todas las claves que se deben tener en cuenta para la prevención de desperdicios de alimentos en los servicios de primera infancia del ICBF y en los hogares de familia de los niños y niñas beneficiarios **(Ver Anexo 16)**



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 (ANEXO PA162- LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA)**

### **METODOLOGÍA**

- 1) Saludo de bienvenida
- 2) Presentación de los expositores
- 3) Generalidades del desarrollo de la capacitación por parte del nutricionista dietista de primera infancia del centro zonal Cúcuta 2.
- 4) Desarrollo de las temáticas a abordar
- 5) Resolución de dudas e inquietudes
- 6) Aplicación de un post - test mediante la plataforma virtual de Google Drive. y confirmación de asistencia. **(Ver anexo 16)**
- 7) Agradecimientos y despedida.

Se realiza un cordial saludo a los asistentes por parte del profesional en nutrición y dietética Alexander Calderón Rojas, el cual da unas indicaciones para llevar a cabo el desarrollo de la actividad, se brinda un espacio de 10 minutos para que toda la población convocada pueda ingresar a la plataforma.

Inicia la capacitación con la estudiante Susan Daniela Pérez Peña, quien abordó la temática de Lactancia Materna su definición, fisiología de la leche materna y los pasos para la producción láctea dentro de los cuales incluyen: 1. estímulo, 2. liberación hormonal, 3. Producción de leche, 4. Reflejo de eyección y 5. Vaciado. De igual manera socializa la composición de la misma en cuanto al aporte de agua, macronutrientes como carbohidratos, proteínas y grasas y micronutrientes como vitaminas y minerales como el calcio, hierro, magnesio, cobre, zinc, sodio, potasio y otros.

Siguiendo con la temática de lactancia materna la estudiante María de los Ángeles García Hernández explica y define los tipos de leche que se encuentran como son: el calostro, la leche de transición y la leche madura, beneficios de la lactancia materna para la madre y el lactante según las GABAS, resaltando que en estos últimos se benefician ya que la leche materna los protege contra enfermedades infecciosas y crónicas, e incrementa el desarrollo cognitivo y reducción de la mortalidad infantil.

Seguidamente la estudiante Karenn Dajhana Alzate Parra explica de manera didáctica utilizando un muñeco el correcto agarre del pecho para la lactancia materna, la posición correcta del bebé y la postura de la madre, las técnicas correctas de extracción y la conservación de la leche materna incluyendo la temperatura y el tiempo en el que puede ser almacenada, continuando con la sustentación la estudiante explica la infografía la cual



*"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!*



resume la temática abordada y proyecta el video para complementar los conocimientos adquiridos.

Karen Dayana Zequeira Cubides inicia abordando la siguiente temática correspondiente a alimentación complementaria definiendo en que consiste, las recomendaciones según las Guías Alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, niños y niños menores de 2 años.

Para dar finalidad a la sustentación la estudiante Laury Stefany Bastos Sandoval continua socializando el tema de la guía para la introducción de alimentos para niños y niñas de 6 a 23 meses por cada grupo y subgrupo de alimento incluyendo cereales y derivados, frutas y verduras, leche y derivados lácteos, carnes, huevos y leguminosas, grasas, azúcares y dulces y algunos aspectos generales a tener cuenta, como lo establecen las GABA, para finalizar con la temática se comparte en pantalla un material educativo que correspondía a una cartilla que contenía aspectos claves de alimentación complementaria que será entregada de manera virtual a las madres.

Finalizada la intervención por parte de las estudiantes, se brindó un espacio para resolver dudas, inquietudes y sugerencias por parte de los asistentes. Seguidamente se compartió un enlace por medio del chat, para el diligenciamiento del post test de preguntas con única respuesta creado en la plataforma Google drive sobre conocimientos acerca de las temáticas abordadas con el fin de que los asistentes respondan y poder confirmar la asistencia a la capacitación.

Agradecimientos por la asistencia y despedida por parte de las estudiantes y el nutricionista dietista de primera infancia del Centro Zonal Cúcuta 2.



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



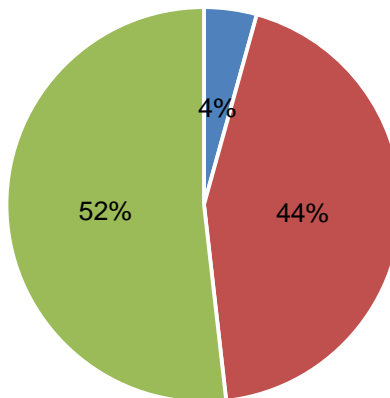
## ANÁLISIS DE RESULTADOS

**Tabla 1.** ¿Tipo de modalidad a la que pertenecen?

Modalidad	frecuencia	porcentaje
Modalidad Comunitaria	6	4,3%
Modalidad Familiar	61	43,9%
Modalidad Institucional	72	51,8%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

**Grafica 1.** ¿Tipo de modalidad a la que pertenecen?

¿Tipo de modalidad a la que pertenecen?



■ Modalidad Comunitaria ■ Modalidad Familiar ■ Modalidad Institucional

Fuente: encuesta virtual mediante plataforma de Google Drive indicador PA 162 Centro Zonal Cúcuta 2

### Análisis

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede evidenciar que el mayor porcentaje de asistencia corresponde a la modalidad institucional con un 52% que equivale a 72 personas asistentes seguidamente se evidencia que un 44% (61) de los asistentes corresponden a la modalidad familiar y en menor proporción de asistencia un 4% que corresponde a la modalidad comunitaria.

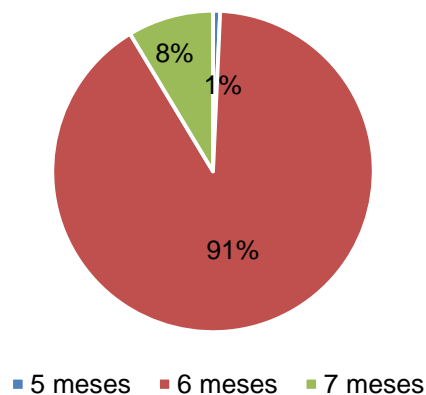


**Tabla 2.** ¿A qué edad se debe iniciar la alimentación complementaria en los niños y niñas con alimentos como la fruta?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) 5 meses	1	0,7%
b) 6 meses	126	90,6%
c) 7 meses	12	8,6%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

**Grafica 2.** ¿A qué edad se debe iniciar la alimentación complementaria en los niños y niñas con alimentos como la fruta?

¿A qué edad se debe iniciar la alimentación complementaria en los niños y niñas con alimentos como la fruta?



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma de Google Drive indicador PA 162 Centro Zonal Cúcuta 2

### Análisis

Según la gráfica N° 2 se puede evidenciar que para la pregunta ¿A qué edad se debe iniciar la alimentación complementaria en los niños y niñas con alimentos como la fruta? un porcentaje muy mínimo correspondiente 1% eligieron la opción **(A)**, seguidamente un 8% de los asistentes señalaron la opción **(c)** y finalmente y en mayor proporción correspondiente a un 91% de los participantes optaron por la opción **(b)**, siendo esta la



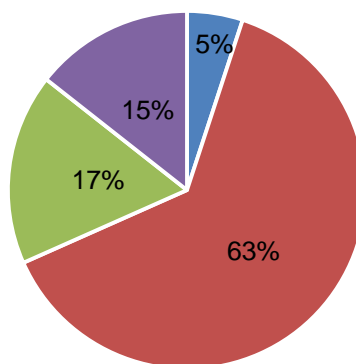
respuesta correcta; lo que permite evidenciar que la información transmitida en la capacitación fue recibida de manera clara.

**Tabla 3.** ¿Cuánto tiempo puede durar a temperatura ambiente la leche materna después de extraída?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) 10 horas	7	5,0%
b) 4 horas	88	63,3%
c) 6 horas	24	17,3%
d) Ninguna de las anteriores	20	14,4%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

**Grafica 3.** ¿Cuánto tiempo puede durar a temperatura ambiente la leche materna después de extraída?

¿Cuánto tiempo puede durar a temperatura ambiente la leche materna después de extraída?



■ 10 horas ■ 4 horas ■ 6 horas ■ Ninguna de las anteriores

Fuente: encuesta virtual mediante plataforma de Google Drive indicador PA 162 Centro Zonal Cúcuta 2

### Análisis

De acuerdo a los datos obtenidos en la gráfica N°3, podemos evidenciar que para la evaluación final se presentaron diferentes elecciones de respuesta para esta pregunta,



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





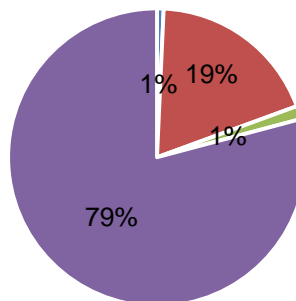
donde la opción **(b)** obtuvo el mayor porcentaje con un 63% siendo esta la respuesta correcta, seguidamente la opción **(c)** con un 17%, la opción **(d)** arrojó un 15% y por último la opción **(a)** con un 5%, de esta manera se logra evidenciar el impacto positivo que se obtuvo después de la socialización de cada una de las temáticas abordadas.

**Tabla 4.** ¿Cuál de las siguientes opciones son beneficios que aporta la lactancia materna?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Contribuye a tener niños más sanos para el país	1	0,7%
b) Fortalece el vínculo afectivo entre la madre y el hijo	26	18,7%
c) Se ahorra dinero al no comprar otras leches o fórmulas	2	1,4%
d) Todas las anteriores	110	79,1%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

**Grafica 4.** ¿Cuál de las siguientes opciones son beneficios que aporta la lactancia materna?

¿Cuál de las siguientes opciones son beneficios que aporta la lactancia materna?



- Contribuye a tener niños mas sanos para el país
- Fortalece el vínculo afectivo entre la madre y el hijo
- Se ahorra dinero al no comprar otras leches o fórmulas
- Todas las anteriores

Fuente: encuesta virtual mediante plataforma de Google Drive indicador PA 162 Centro Zonal Cúcuta 2



*"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



## Análisis

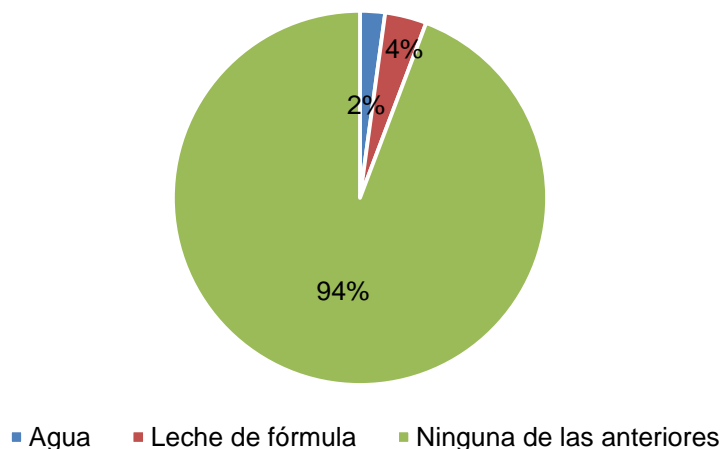
Según la gráfica N° 4 se logró evidenciar que del total de los asistentes, el 79% respondió correctamente a la pregunta eligiendo la opción **(d)**, demostrando así que el conocimiento adquirido respecto a los beneficios que aporta la lactancia materna, así mismo se puede notar que el 19% de los asistentes optaron por la opción **(b)**, seguidamente se puede evidenciar que en igual proporción y menor proporción correspondiente a un 1% de los asistentes eligieron las opciones **(a)** y **(c)**.

**Tabla 5. ¿La lactancia materna exclusiva se puede acompañar con cuál de los siguientes alimentos?**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Agua	3	2,2%
b) Leche de fórmula	5	3,6%
c) Ninguna de las anteriores	131	94,2%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

**Grafica 5. ¿La lactancia materna exclusiva se puede acompañar con cuál de los siguientes alimentos?**

¿La lactancia materna exclusiva se puede acompañar con cuál de los siguientes alimentos?



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma de Google Drive indicador PA 162 Centro Zonal Cúcuta 2



## Análisis

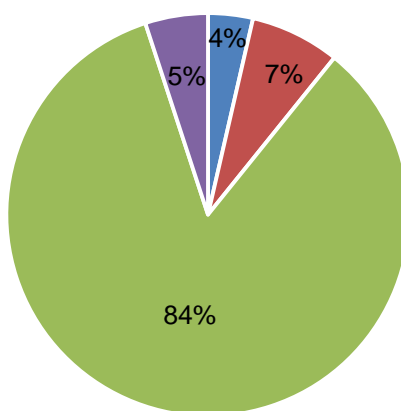
De acuerdo con los resultados de la gráfica N° 5 se observó que el 94% seleccionó la respuesta correcta la opción (c), lo que permite evidenciar que los asistentes a la capacitación tienen claro que no se debe acompañar con ningún alimento la lactancia materna exclusiva, mientras que el 4% respondieron a la opción (b) y un 2% indicaron la opción (a) opciones incorrectas, por lo que requieren reforzar la temática abordada mediante el material educativo que será facilitado a los asistentes.

**Tabla 6. ¿Cuál creería usted que es la posición correcta de amamantar a un bebé?**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
a) Acostado	5	3,6%
b) Acunado	10	7,2%
c) Cualquiera que sea cómoda para la madre	117	84,2%
d) Sentado	7	5,0%
<b>Total</b>	<b>139</b>	<b>100%</b>

**Grafica 6. ¿Cuál creería usted que es la posición correcta de amamantar a un bebé?**

¿Cuál creería usted que es la posición correcta de amamantar a un bebé?



■ Acostado ■ Acunado ■ Cualquiera que sea cómoda para la madre ■ Sentado

Fuente: encuesta virtual mediante plataforma de Google Drive indicador PA 162 Centro Zonal Cúcuta



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### Análisis

Según la gráfica N° 6 se puede evidenciar que para la pregunta ¿Cuál creería usted que es la posición correcta de amamantar a un bebé? un pequeño porcentaje correspondiente a un 4% eligieron la opción **(a)** un 5% eligieron la opción **(d)**, seguidamente un 7% de los asistentes señalaron la opción **(b)** y finalmente y en mayor proporción correspondiente a un 84% de los participantes optaron por la opción **(c)**, siendo esta la respuesta correcta; lo que permite evidenciar que la información transmitida en la capacitación fue recibida de manera clara.



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

- Para el desarrollo de la capacitación se proyectaron diferentes estrategias educativas que serán facilitadas a los asistentes para que puedan tener de manera didáctica y concisa la información clave de las temáticas abordadas
- Con respecto a la asistencia masiva de las madres FAMI y Agentes Educativos, se presentaron inconvenientes para el ingreso a la plataforma o el acceso a internet.
- Se logró evaluar la efectividad de la capacitación a través de la encuesta virtual aplicada al finalizar la intervención por medio de la plataforma “Google Drive” donde se evidenció que más de la mitad de las asistentes respondieron acertadamente cada pregunta planteada, de acuerdo a las temáticas abordadas.



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 (ANEXO PA162- PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE)**

### **METODOLOGÍA**

- 1) Saludo de bienvenida
- 2) Presentación de los expositores
- 3) Generalidades del desarrollo de la capacitación por parte del nutricionista dietista de primera infancia del centro zonal Cúcuta 2.
- 4) Desarrollo de las temáticas a abordar
- 5) Resolución de dudas e inquietudes
- 6) Aplicación de un post - test mediante la plataforma virtual de Google Drive. y confirmación de asistencia. **(Ver anexo 17)**
- 7) Agradecimientos y despedida.

### **Resumen de la Asistencia técnica (Desarrollo de la Sesión)**

Se realiza un cordial saludo a los asistentes por parte del profesional en nutrición y dietética Alexander Calderón Rojas, el cual da unas indicaciones para llevar a cabo en completa armonía el desarrollo de la capacitación.

Inicia la capacitación la estudiante Laury Stefany Bastos Sandoval socializando el tema de la alimentación saludable y su definición según la Organización Mundial de la Salud, seguido de las guías alimentarias basadas en alimentos GABAS, sus mensajes, el icono y sus componentes donde encontramos el plato saludable de la familia colombiana y sus grupos de alimentos que lo conforman, dentro de los cuales se encuentran los cereales raíces y tuberoso, frutas y verduras, leche y derivados lácteos, carnes huevos y leguminosas secas, grasas y por último el grupo de los azúcares, la actividad física recomendada y la cantidad de vasos de agua que se deben consumir al día. Describe la estrategia que se está implementando actualmente ante la emergencia sanitaria impuesta a razón del COVID-19 compuesta por una ración para preparar, la importancia de la alimentación saludable en cada uno de los ciclos de vida y como llevar esto a la práctica del día a día.

Continúa la estudiante María de los Ángeles García Hernández, con el segundo mensaje según las GABAS el cual indica que para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo, describiendo la importancia de este mensaje, los beneficios que conlleva, como usarlo en la práctica diaria, continúa con el tercer mensaje que resalta que para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas, la



*"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!*



importancia y como debe ser la desinfección de estos alimentos y la precaución que se debe tener ante la emergencia sanitaria, los beneficios de su consumo y la estrategia que se puede usar para su consumo.

La estudiante Karen Dayana Zequeira Cubides continuó abordando la temática del cuarto mensaje el cual incluye que para complementar la alimentación se debe consumir al menos dos veces por semana leguminosas como el frijol, la lenteja, la arveja y el garbanzo, la importancia de consumir estas leguminosas, el contenido de las mismas y los beneficios. Seguidamente la estudiante continúa explicando el quinto mensaje de las GABA el cual incentiva el consumo de vísceras una vez por semana con el fin de prevenir la anemia en niños, niñas y mujeres jóvenes, la importancia, los síntomas de esta enfermedad, la mejora del rendimiento, y la mejora del funcionamiento del musculo, con que alimentos se deben acompañar estos alimentos y la composición de hierro, seguido del sexto mensaje el cual nos indica la reducción en el consumo de productos de paquetes, comidas rápidas y bebidas azucaradas, resaltando el alto contenido de sodio de estos alimentos y su perjudicialidad para la salud de la población.

Seguidamente la estudiante Susan Daniela Pérez Peña continúa explicando la importancia de evitar el consumo de paquetes y bebidas azucaradas la interferencia de la absorción de nutrientes y la aparición de enfermedades como diabetes mellitus 2, hipertensión y enfermedades cardiacas, seguido del séptimo mensaje según las GABAS el cual incentiva la disminución del consumo de sodio para prevenir enfermedades como la hipertensión, cuales alimentos contienen alto contenido de sodio como, enlatados, embutidos y productos de paquete, los beneficios de evitar el consumo y la reducción de gastos.

Por último, la estudiante Karenn Dajhana Alzate Parra describió el mensaje número ocho de las GABAS que incentiva el cuidado del corazón mediante el consumo de grasas saludables como el aguacate y evitando las grasas de origen animal como margarinas y mantecas, la importancia de este mensaje, los beneficios de llevarlo a la práctica seguido de describir el mensaje nueve que invita a la población a la práctica de actividad física de forma regular, la importancia en cada grupo etareo y como se puede hacer en el marco de la prevención del COVID-19.

Agradecimientos y despedida, por parte de las expositoras y el nutricionista dietista encargado Alexander Calderón Rojas.



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

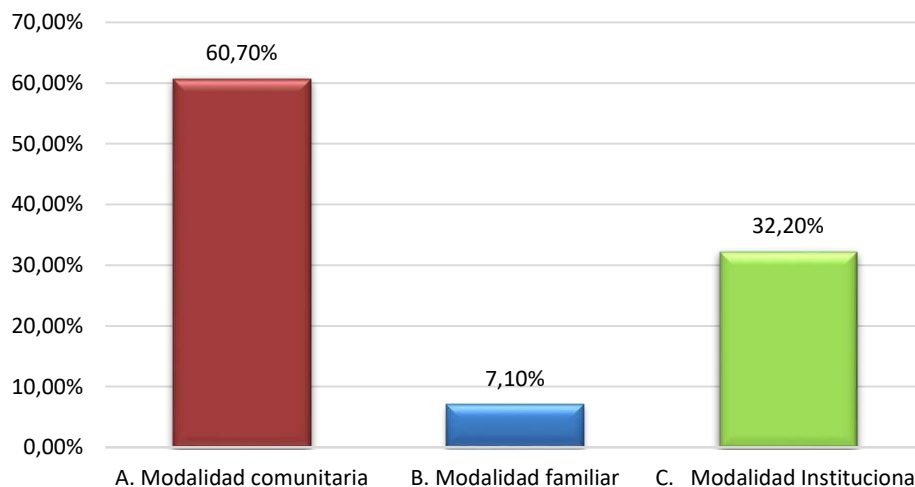


## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla N°1. ¿Tipo de modalidad a la que pertenecen?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. Modalidad comunitaria	85	60,7%
B. Modalidad familiar	10	7,1%
C. Modalidad Institucional	45	32,2%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

Grafica N°1. ¿Tipo de modalidad a la que pertenecen?



**Análisis:** De acuerdo a los datos obtenidos se logra evidenciar que en la gráfica N° 1 que el mayor porcentaje de asistentes corresponde a la modalidad comunitaria con un 60,70 % equivalente a 85 asistentes, así mismo un 32,20% equivalente a 45 asistentes y en menor porcentaje un 7,1% equivalente a 10 asistentes.





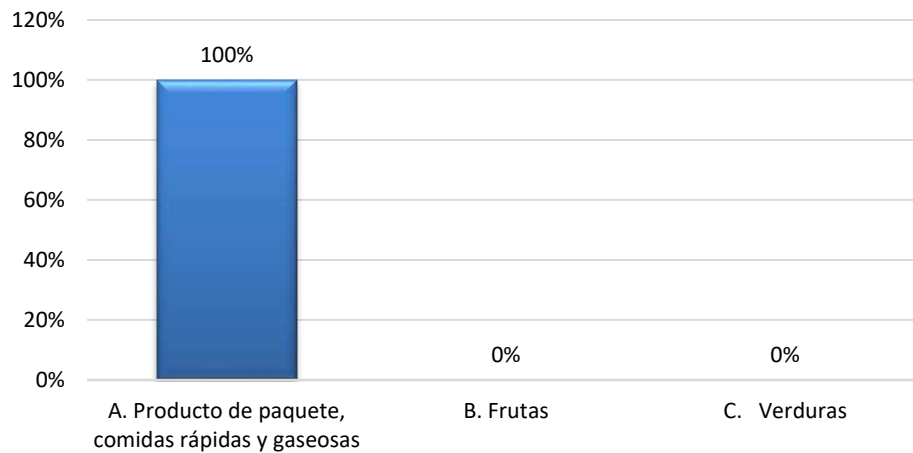
**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**TABLA N°2. ¿Qué alimentos aportan las llamadas calorías vacías?**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. Producto de paquete, comidas rápidas y gaseosas	140	100%
B. Frutas	0	0%
C. Verduras	0	0%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

**Gráfica N°2. ¿Qué alimentos aportan las llamadas calorías vacías?**



**Análisis:** A partir de los resultados obtenidos para la evaluación final, el 100% de los asistentes convocados respondió correctamente a la pregunta planteada. Lo cual indica que hubo éxito en el tema capacitado.



SC-CER96940



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

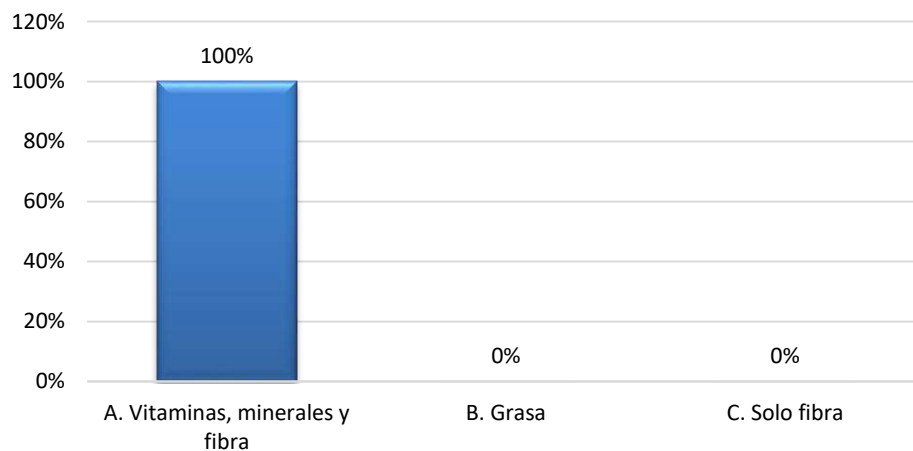
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**TABLA N°3. ¿Qué nos aporta el consumo de frutas y verduras?**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. Vitaminas, minerales y fibra	140	100%
B. Grasa	0	0%
C. Solo fibra	0	0%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

**Grafica N°3. ¿Qué nos aporta el consumo de frutas y verduras?**



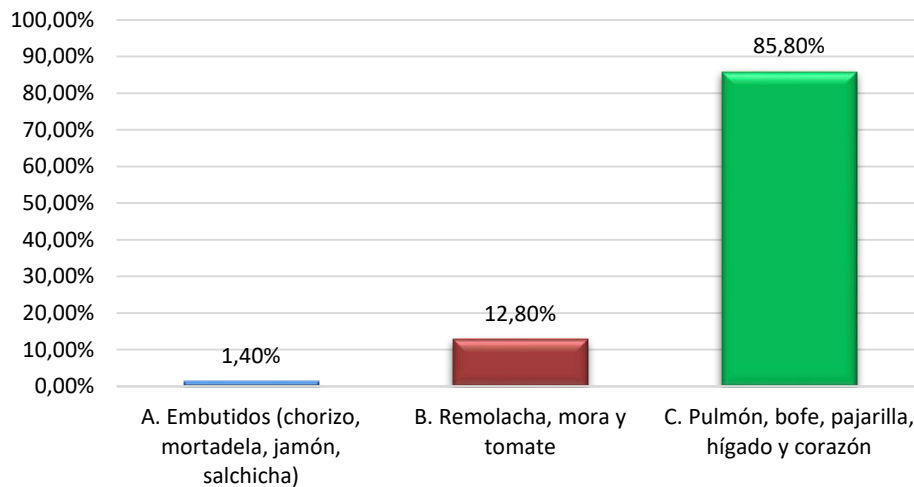
**Análisis:** A partir de los resultados obtenidos para la evaluación final, el 100% de los asistentes convocados respondió correctamente a la pregunta planteada. Lo cual indica que hubo éxito en el tema capacitado.



**TABLA N°4 ¿Cuáles alimentos son fuente del mineral hierro?**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. Embutidos (chorizo, mortadela, jamón, salchicha)	2	1,4%
B. Remolacha, mora y tomate	18	12,8%
C. Pulmón, bofe, pajarilla, hígado y corazón	120	85,8%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

**Grafica N°4 ¿Cuáles alimentos son fuente del mineral hierro?**



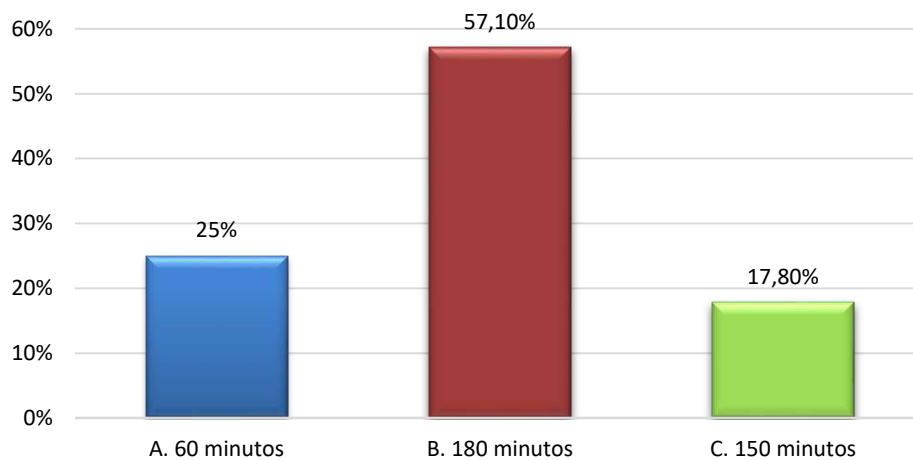
**Análisis:** De acuerdo a los resultados obtenidos en la evaluación final, el 85,80% equivalente a 120 asistentes respondió correctamente a la pregunta planteada. El 12,80% y el 1,40% respondieron incorrectamente, por lo que se requiere reforzar aún más en los alimentos fuente de este mineral.



**TABLA N°5 ¿Cuánto es el tiempo mínimo recomendado para la realización de actividad física en los niños de 1 a 4 años?**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. 60 minutos	35	25%
B. 180 minutos	80	57,1%
C. 150 minutos	25	17,8%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

**Grafica N°5 ¿Cuánto es el tiempo mínimo recomendado para la realización de actividad física en los niños de 1 a 4 años?**



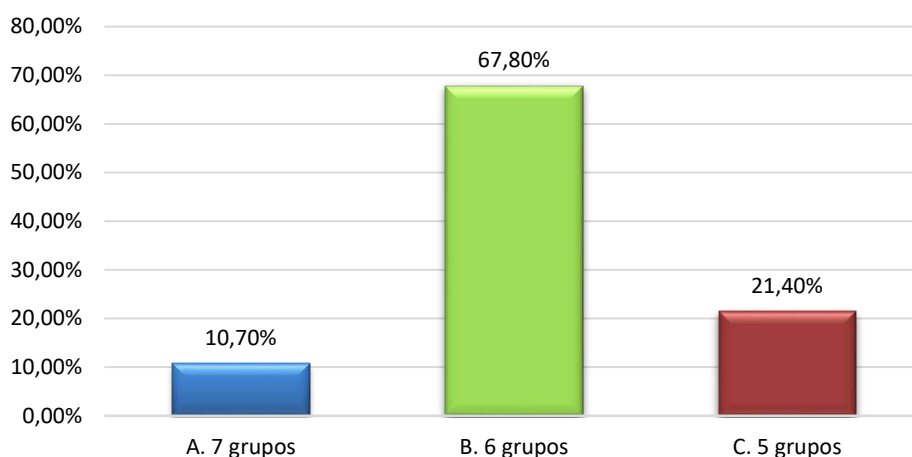
**Análisis:** De acuerdo a los resultados obtenidos de la evaluación final, el 57,10% equivalente a 80 asistentes respondió correctamente a la pregunta planteada. El 25% y el 17,80% respondieron incorrectamente, por lo que se requiere reforzar el tema de actividad física en niños y niñas.



**TABLA N°6 ¿Cuántos grupos de alimentos componen el plato saludable de la familia colombiana?**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. 7 grupos	15	10,7%
B. 6 grupos	95	67,8%
C. 5 grupos	30	21,4%
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100%</b>

**Grafica N°6 ¿Cuántos grupos de alimentos componen el plato saludable de la familia colombiana?**



**Análisis:** De acuerdo a los resultados obtenidos en la evaluación final, el 67,80% equivalente a 95 asistentes respondió correctamente a la pregunta planeada. El 21,4% y el 10,7% respondió incorrectamente. Lo que indica que aún no se tiene claridad la temática.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Durante el desarrollo de la capacitación se realizaron pausas activas con estrategias educativas donde los asistentes debían participar en las actividades, esto evidenció que las manipuladoras de alimentos y madres comunitarias se encontraron atentas durante toda la intervención.
- Con respecto a la asistencia masiva de las manipuladoras de alimentos y madres comunitarias, no se pudo realizar la capacitación al total de las convocadas debido a inconvenientes para el ingreso a la plataforma o el acceso a internet.
- Se logró evaluar la efectividad de la capacitación a través de la encuesta virtual aplicada al finalizar la intervención por medio de la plataforma “Google Drive” donde se evidenció que más de la mitad de las asistentes respondieron acertadamente cada pregunta planteada, de acuerdo a cada una de las temáticas abordadas.



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 (ANEXO PA 162 PREVENCIÓN DE DESPERDICIOS)

### METODOLOGÍA

- 1) Saludo de bienvenida
- 2) Generalidades del desarrollo de la capacitación por parte del nutricionista dietista del centro zonal 2.
- 3) Desarrollo de las temáticas a abordar
- 4) Resolución de dudas e inquietudes
- 5) Aplicación de un post - test mediante la plataforma virtual de Google Drive y confirmación de asistencia. **(Ver anexo 18)**
- 6) Agradecimientos y despedida.

Se realiza un cordial saludo a los asistentes por parte del profesional en nutrición y dietética Alexander Calderón Rojas, el cual da unas indicaciones para llevar a cabo el desarrollo de la actividad.

Inicia la capacitación la estudiante María de los Ángeles García Hernández, realizando una introducción sobre las cifras de desperdicios de alimentos en Colombia y de la ley 1990 de 2019 política creada para prevenir la pérdida y desperdicios de alimentos en el País, así mismo define y describe la composición de las Raciones para preparar que es entregada a los diferentes usuarios atendidos en las modalidades de primera infancia y continua explicando los puntos claves para reducir el desperdicio de alimentos en los servicios de alimentación y los Hogares iniciando con el primer punto clave de planificación de menús semanales.

La estudiante Susan Daniela Pérez Peña continuó abordando la temática explicando el segundo punto clave de ajustar las raciones usando la mano como guía, así mismo definió conceptos como: ciclo de menús, minuta patrón, estandarización de recetas, lista de intercambios, análisis nutricional y lista de mercado. Por ultimo explicó el tercer punto clave de comprar solo lo necesario dando algunas recomendaciones al momento de realizar las compras.

Continuó la estudiante Karen Dayana Zequeira Cubides explicando el cuarto punto clave sobre consumir los alimentos según el orden de la compra explicando el método PEPS así como su utilidad, explicó los puntos claves quinto, sexto y séptimo con temas como la compra de alimentos en cosecha, la diferencia entre los alimentos perecederos y no perecederos y el aprovechamiento de las sobras de alimentos. Para finalizar su intervención la estudiante explica el material educativo elaborado por medio de un recetario donde se



*"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!*



encuentran recetas que se pueden elaborar a partir de sobras de alimentos y una infografía sobre los puntos claves para la prevención de desperdicios de alimentos. E invita a los asistentes a participar de una actividad interactiva con preguntas referentes al tema abordado mediante la aplicación Kahoot.

La estudiante Laury Stefany Bastos Sandoval, continuó abordando los Tips para la conservación de alimentos explicando las temperaturas adecuadas para el almacenamiento de alimentos y las pautas a seguir para la conservación de frutas y verduras. Posterior a su intervención se realizó nuevamente la actividad interactiva por la aplicación Kahoot para fortalecer los conocimientos de los asistentes.

Por último, la estudiante Karenn Dajhana Alzate Parra describió los Tips para contribuir a la preservación del medio ambiente a través del reciclaje y actividades como la separación de residuos y el compostaje. Finalizada la intervención por parte de la estudiante, se brindó un espacio para resolver dudas e inquietudes por parte de los asistentes. Se compartió un enlace por medio del chat, para el diligenciamiento del post test sobre conocimientos adquiridos acerca de la temática abordada, con el fin de que las asistentes una vez terminada la llamada lo respondieran.

Agradecimientos y despedida, por parte de las estudiantes y el nutricionista dietista Alexander Calderón Rojas.



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



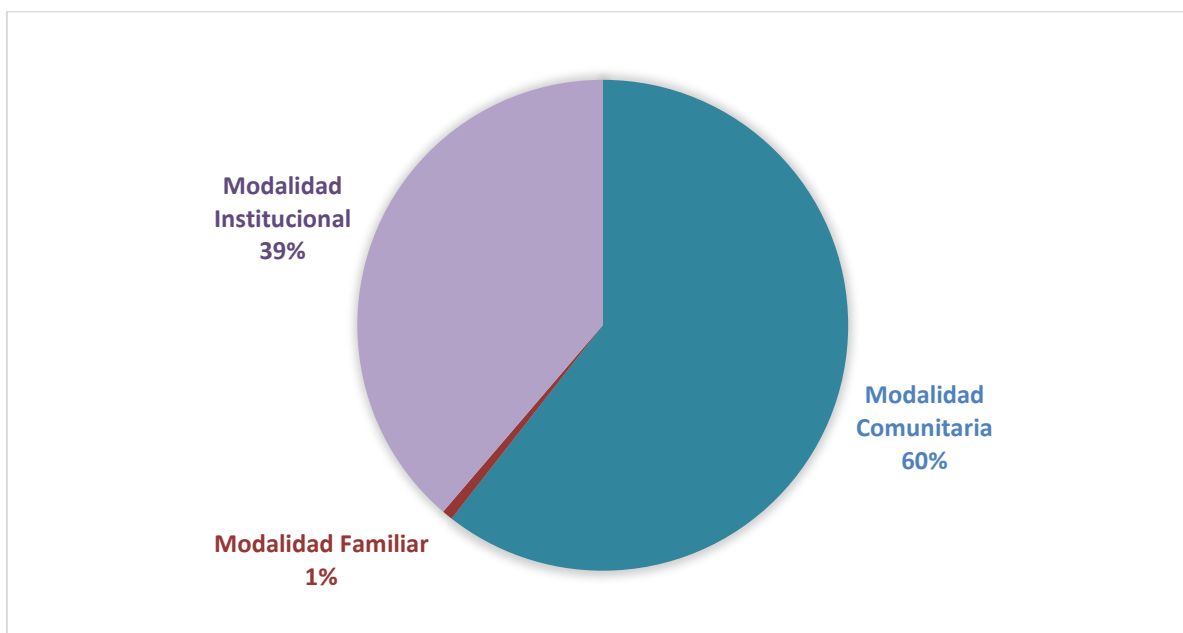


## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla N°1. ¿Tipo de modalidad a la que pertenecen?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. Modalidad comunitaria	86	60,6%
B. Modalidad familiar	1	0,7%
C. Modalidad Institucional	55	38,7%
Total	142	100%

Grafica N°1 ¿Tipo de Modalidad a la que pertenece?



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma Google Indicador PA 162 centro zonal Cúcuta 2.

### Análisis

De acuerdo a los datos obtenidos se logra evidenciar que en la gráfica N° 1 que el mayor porcentaje de asistentes corresponde a la modalidad comunitaria lo que corresponde 86 con un 60,6 %, y el 39 % corresponde a la asistencia por parte de la modalidad institucional y el 1% restante corresponde a la modalidad familiar.



SC-CER96940



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

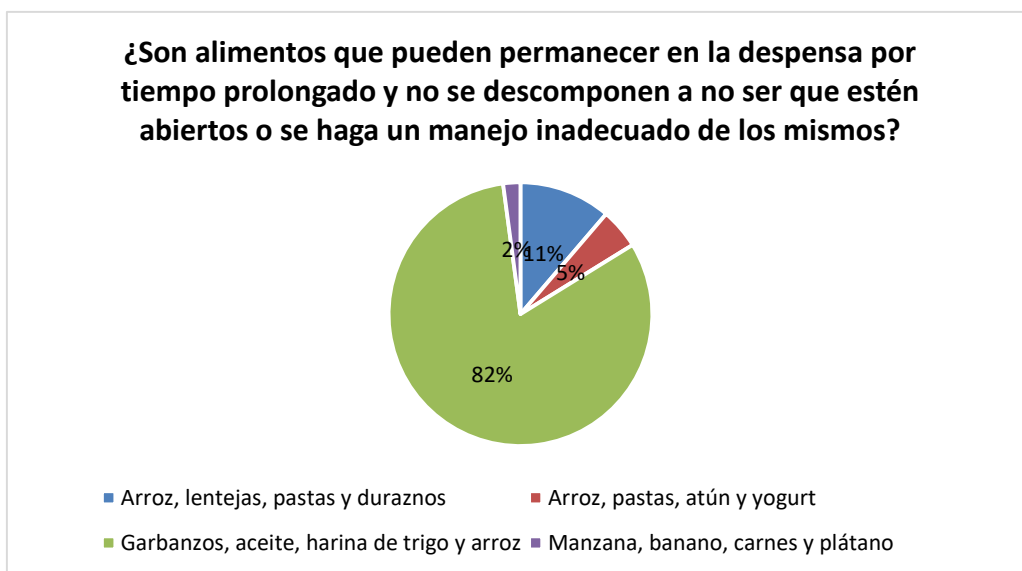
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



**Tabla N°2.** ¿Son alimentos que pueden permanecer en la despensa por tiempo prolongado y no se descomponen a no ser que estén abiertos o se haga un manejo inadecuado de los mismos?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
<b>A. Arroz, lentejas, pastas y duraznos</b>	<b>16</b>	<b>11,3%</b>
<b>B. Arroz, pastas, atún y yogurt</b>	<b>7</b>	<b>4,9%</b>
<b>C. Garbanzos, aceite, harina de trigo y arroz</b>	<b>116</b>	<b>81,7%</b>
<b>D. Manzana, banano, carnes y plátano</b>	<b>3</b>	<b>2,1%</b>
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>100%</b>

**Gráfica N° 2.** ¿Son alimentos que pueden permanecer en la despensa por tiempo prolongado y no se descomponen a no ser que estén abiertos o se haga un manejo inadecuado de los mismos?



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma Google Indicador PA 162 centro zonal Cúcuta 2.



## Análisis

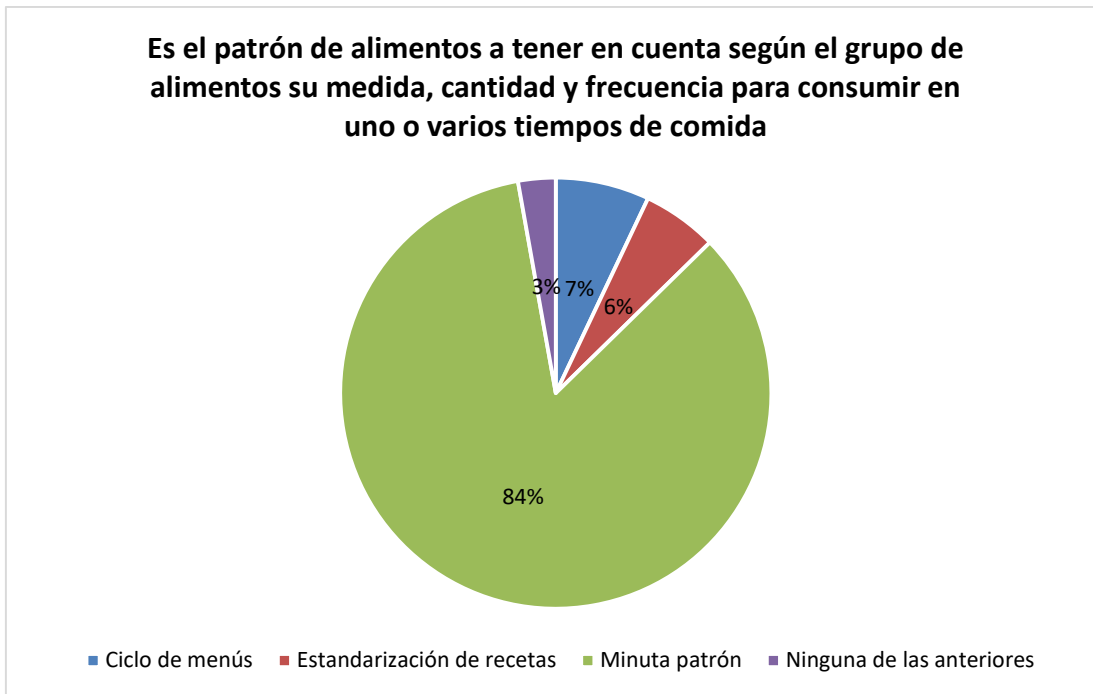
Según la gráfica N° 2 se puede identificar que para la evaluación final se presentaron diferentes elecciones de respuesta para esta pregunta, donde la opción (C) obtuvo el mayor porcentaje con un 82% siendo esta la respuesta correcta, seguidamente la opción (A) con un 11%, la opción (B) arrojó un 5% y por último la opción (D) con un 2%, sin embargo, se logra evidenciar el impacto positivo que se obtuvo después de la socialización de cada una de las temáticas abordadas.

**Tabla N°3 ¿Es el patrón de alimentos a tener en cuenta según el grupo de alimentos su medida, cantidad y frecuencia para consumir en uno o varios tiempos de comida?**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
<b>A. Ciclo de menús</b>	<b>10</b>	<b>7,0%</b>
<b>B. Estandarización de recetas</b>	<b>8</b>	<b>5,6%</b>
<b>C. Minuta patrón</b>	<b>120</b>	<b>84,5%</b>
<b>D. Ninguna de las anteriores</b>	<b>4</b>	<b>2,8%</b>
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>100%</b>



**Grafica N°3. ¿Es el patrón de alimentos a tener en cuenta según el grupo de alimentos su medida, cantidad y frecuencia para consumir en uno o varios tiempos de comida?**



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma Google Indicador PA 162 centro zonal Cúcuta 2.

### Análisis

A partir de los resultados obtenidos para la evaluación final, solo el 15,4% dieron una respuesta incorrecta, mientras que el 84,5% de los asistentes respondieron de manera acertada a esta pregunta.

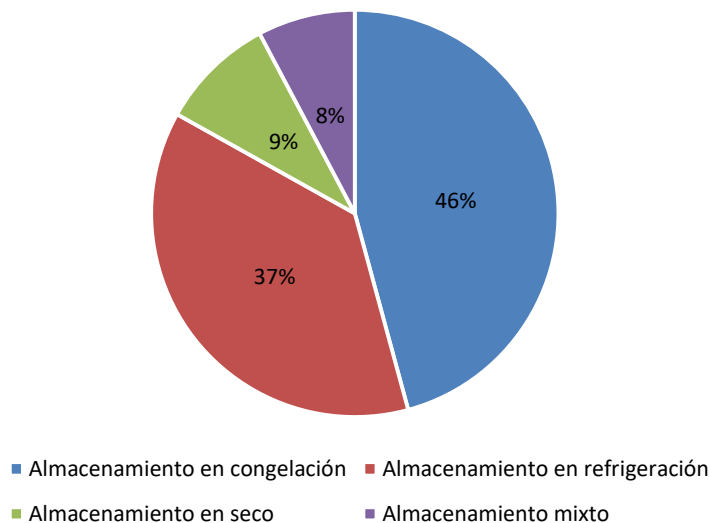


**Tabla N°4. Es el tipo de almacenamiento utilizado para los productos que necesitan ser conservados en bajas temperaturas (-18°C)**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. Almacenamiento en congelación	65	45,8%
B. Almacenamiento en refrigeración	53	37,3%
C. Almacenamiento en seco	13	9,2%
D. Almacenamiento mixto	11	7,7%
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>100%</b>

**Grafica N°4. Es el tipo de almacenamiento utilizado para los productos que necesitan ser conservados en bajas temperaturas (-18°C)**

Es el tipo de almacenamiento utilizado para los productos que necesitan ser conservados en bajas temperaturas (-18°C)



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma Google Indicador PA 162 centro zonal Cúcuta 2.





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



### Análisis.

Según la gráfica N° 4 se logró evidenciar que del total de los asistentes, el 46% respondió correctamente a la pregunta, demostrando así que el conocimiento adquirido respecto a la conservación de alimentos fue asertivo. Por el contrario, el 54% aún no tiene claro cuáles son los métodos de conservación de alimentos.

**Tabla N°5. ¿La manera correcta de conservar las frutas y verduras es?**

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A. Envolverlos en servilletas	5	3,5%
B. Refrigerarlas y almacenarlas en una bolsa plástica o vinipel	73	51,4%
C. Sumergirlos en una mezcla de agua con vinagre	23	16,2%
D. Todas las anteriores	41	28,9%
<b>Total</b>	<b>142</b>	<b>100%</b>



SC-CER96940



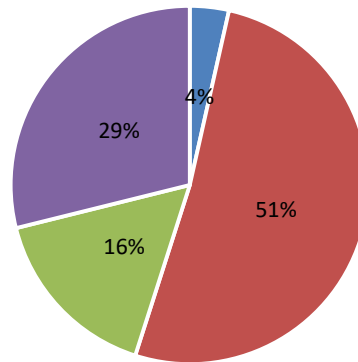
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



### Grafica N°5. ¿La manera correcta de conservar las frutas y verduras es?

La manera correcta de conservar las frutas y verduras es:



- Envolverlos en servilletas
- Refrigerarlas y almacenarlas en una bolsa plástica o vinipel
- Sumergirlos en una mezcla de agua con vinagre
- Todas las anteriores

Fuente: encuesta virtual mediante plataforma Google Indicador PA 162 centro zonal Cúcuta 2.

#### Análisis

De acuerdo con los resultados de la gráfica N° 5 se observó que el 51% seleccionó la respuesta correcta, lo que indica que realizan de manera correcta la conserva de frutas y verduras, mientras que el 49% respondieron de manera incorrecta, por lo que requieren aun poner en práctica los métodos para la conservación de alimentos.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Durante el desarrollo de la capacitación se realizaron pausas activas con estrategias educativas donde los asistentes debían participar en las actividades, esto evidenció que las manipuladoras de alimentos y madres comunitarias se encontraron atentas durante toda la intervención.
- Con respecto a la asistencia masiva de las manipuladoras de alimentos y madres comunitarias, no se pudo realizar la capacitación al total de las convocadas debido a inconvenientes para el ingreso a la plataforma o el acceso a internet.
- Se logró evaluar la efectividad de la capacitación a través de la encuesta virtual aplicada al finalizar la intervención por medio de la plataforma “Google Drive” donde se evidenció que más de la mitad de las asistentes respondieron acertadamente cada pregunta planteada, de acuerdo a cada una de las temáticas abordadas.



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!*



## **BOLETIN INFORMATIVO CENTRO ZONAL CUCUTA 2 DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR**

### **INTRODUCCIÓN**

El estado nutricional es un indicador de calidad de vida, que refleja el desarrollo físico, intelectual y emocional del individuo en relación con su estado de salud y factores alimentarios. Su valoración es importante para localizar grupos de riesgo con déficit y excesos nutricionales que pueden convertirse en el origen de enfermedades crónicas prevalentes en la actualidad, sus consecuencias pueden ser graves y permanentes en su crecimiento y desarrollo. Este estado se ve condicionado por la pobreza, fallas en el acceso al agua potable, saneamiento ambiental, fallas en los servicios de salud, aporte nutricional inapropiado y bajo nivel educativo de los padres, aumentando significativamente la probabilidad de un desarrollo integral inadecuado. Por esta razón detectar alteraciones precozmente permite la intervención oportuna reduciendo complicaciones a corto, mediano y largo plazo.

Muchos países han establecido sus propios patrones de referencia para el crecimiento en niños y jóvenes. En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS), en junio del 2016, mediante la resolución 2465 de 2016, actualizó dichos patrones, incluyendo nuevas categorías en el sistema de clasificación de los indicadores antropométricos. Es posible que el objetivo de estas nuevas categorías sea el de prevenir el sobrepeso y la obesidad en el futuro, problema que viene en aumento en Colombia según la ENSIN 2015.

Por otro lado, el Sistema de Información Cuéntame, se constituyó en una plataforma en línea orientado a apoyar la recolección de información de los servicios de las Direcciones Misionales (Primera infancia, Nutrición, Niñez y Adolescencia y Familias) a través del cargue de información uno a uno o masivo de las EAS, Contratos, UDS, Beneficiarios y Talento Humano de los Servicios que presta el ICBF. Este aplicativo permite además de recopilar información de las atenciones realizadas a los beneficiarios, contar con el módulo de reportes que habilita la generación de consolidados según criterios de selección con el fin de validar los registros ingresados en la pantalla de Salud y nutrición. Es así, que mediante la pantalla de Salud y Nutrición de la plataforma Cuéntame, se registra las variables antropométricas y permite validar la información de garantía de derechos (como vacunación, control de crecimiento y desarrollo, etc) con su respectivo procesamiento y generación de gráficas para la evaluación de las tendencias de cada indicador antropométrico, además permite su consulta en cualquier momento y desde cualquier nivel.



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

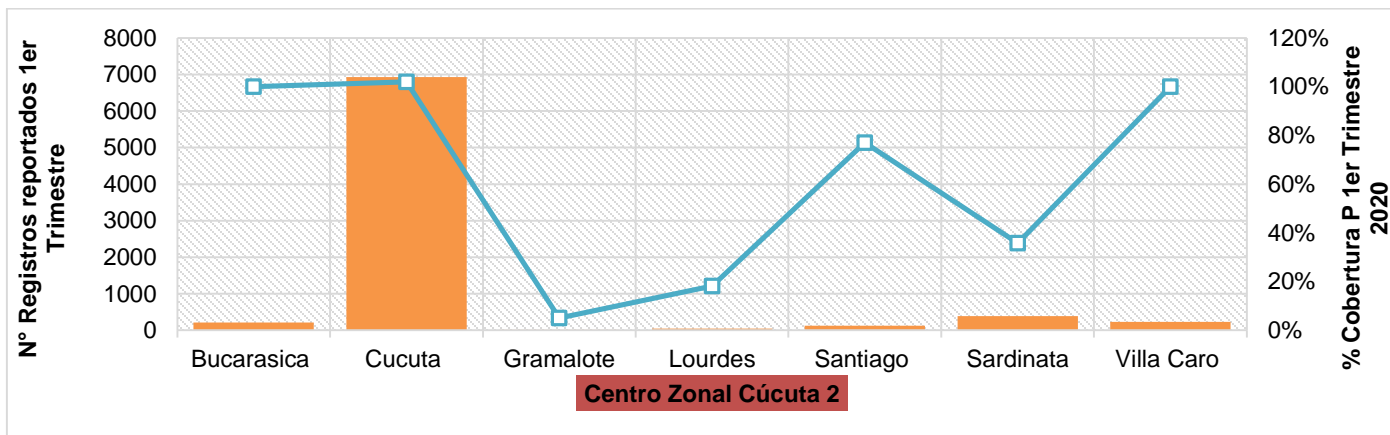


## 1. Cobertura Centro Zonal Cúcuta 2.

Para el análisis de los datos obtenidos durante el primer trimestre del año 2020 se tuvo en cuenta el reporte del sistema de información cuéntame del Centro Zonal Cúcuta 2, con fecha de corte del 15 de abril.

La cobertura es un indicador que demuestra los cupos asignados por programa o modalidad, el objetivo de este componente es dar a conocer el total de la población que cuenta con mediciones antropométricas respecto a la población atendida en este periodo, allí se reportan el total de registros de los beneficiarios de las modalidades de primera infancia, de acuerdo a las metas sociales y financieras programadas para realizar el análisis del alcance de los servicios, permitiendo identificar sus necesidades.

**Gráfico 1.** Número de registros de seguimiento nutricional de los beneficiarios de las modalidades de atención de Primera Infancia ICBF, reportados en el sistema de información Cuéntame Centro Zonal Cúcuta 2 primer trimestre de 2020.



Fuente: Sistema de Información Cuéntame ICBF. BD Disponibles primer trimestre del 2020.

El centro zonal 2 establece dentro de sus metas sociales y financieras una cobertura para la atención en primera infancia de 7942 cupos distribuidos en cada uno de los municipios que lo conforman. En el gráfico se puede observar que el municipio de Cúcuta cubre un 102% equivalente a 6931 sobrepasando el límite de la cobertura la cual corresponde a 6749, seguidamente en igual proporción se encuentra los municipios de Villa caro y Bucarasica con un 100 % de cobertura, en un orden descendente se ubican el municipio de Santiago con un 77%, el municipio de Sardinata con un 35,80%, el municipio de Lourdes con un 18,20%, y finalmente el municipio de Gramalote con un 5%.



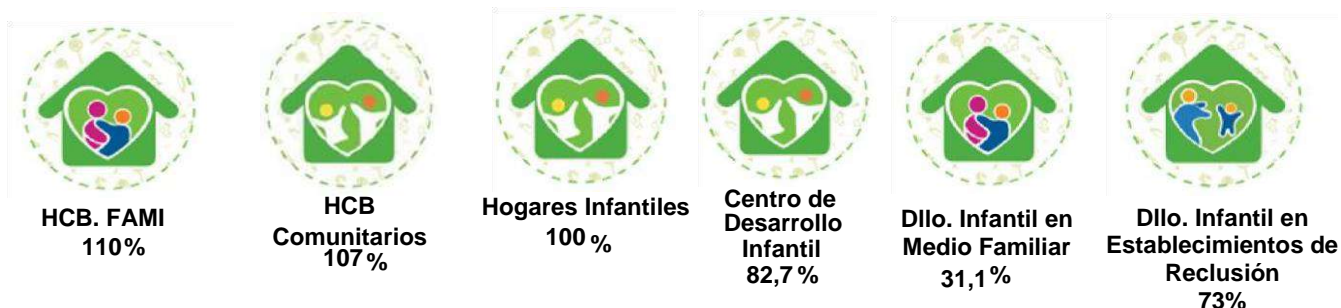


## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### 1.1. Porcentaje de registro de seguimiento nutricional de los beneficiarios de modalidades de atención de Primera Infancia ICBF, reportados al Sistema de Información Cuéntame según los servicio para el primer trimestre de 2020, Centro zonal Cúcuta 2.



La modalidad de atención de primera infancia que logro una mayor cobertura para el primer trimestre del 2020 corresponde a los Hogares Infantiles con un 100%. Sin embargo, se presentaron programas que superaron los límites de cobertura, lo cual puede relacionarse a posibles modificaciones en el aplicativo con el cargue de datos que pudo duplicar la información o por aquellos beneficiarios que en su momento ingresaron a las servicios de las modalidades pero actualmente no están recibiendo la atención y aún no han sido retirados del sistema, estos programas son HCB FAMI con un 110%, y HCB Comunitarios con un 107%. Finalmente, los programas de atención con menor cobertura fueron los Centros de Desarrollo Infantil con un 82,7%, la

Modalidad Desarrollo Infantil en establecimientos de reclusión con un 73% y Desarrollo Infantil en medio familiar con un 31,1%.



SC-CER96940



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

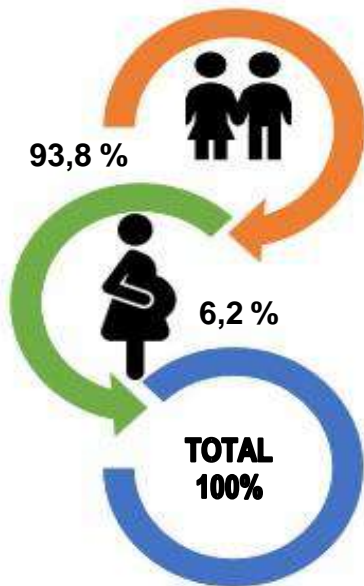
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



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



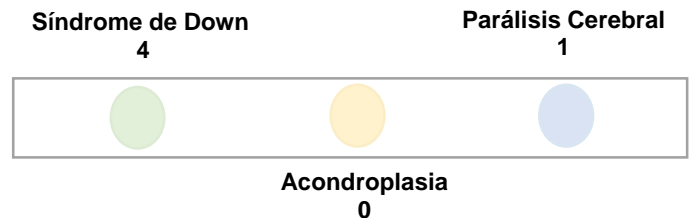
**1.2. Porcentaje de registros reportados al Sistema de Información Cuéntame según tipo de beneficiario para el primer trimestre de 2020, Centro Zonal Cúcuta 2.**



Del total de los usuarios atendidos en las modalidades de primera infancia un 93,8% corresponde a 7447 niños y niñas y un 6,2% equivalen a 495 mujeres en gestación, para un total de 7942 usuarios.

**1.3. Población con Discapacidad atendida en las modalidades de atención de Primera Infancia ICBF.**

La población atendida con discapacidad presente en el centro zonal 2 para la primera toma de 2020, aborda un total de 5 usuarios ubicados en el municipio de Cúcuta correspondientes a las discapacidades de síndrome de Down y parálisis cerebral.



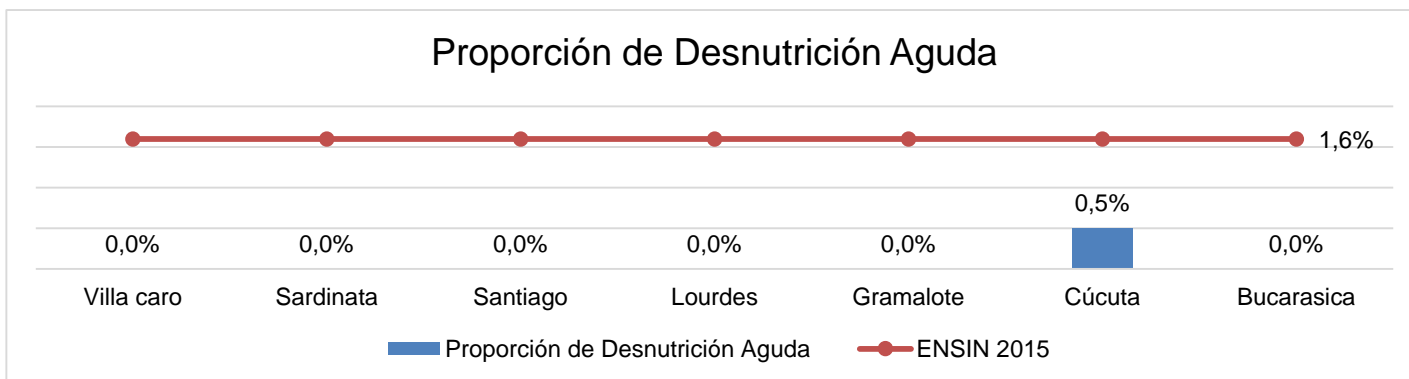
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



#### 1.4 Prevalencia de casos de desnutrición aguda (moderada y severa) en niños y niñas menores de cinco años beneficiarios de modalidades de atención de Primera Infancia ICBF primer trimestre 2020, Centro zonal Cúcuta 2.

**Gráfica N°2.** Prevalencia de casos de desnutrición aguda en niños y niñas atendidos en las modalidades de Primera Infancia de ICBF, Centro zonal Cúcuta 2, primer trimestre 2020.



*Fuente: Sistema de Información Cuéntame ICBF. BD Disponibles primer trimestre del 2020.*

El centro zonal Cúcuta 2 presenta niñas y niños con Desnutrición Aguda atendidos en las modalidades de Primera Infancia, el municipio en el cual se halló este diagnóstico fue Cúcuta con un 0,5%, correspondiente a 35 casos de desnutrición aguda moderada y 4 casos de desnutrición aguda severa. Cabe resaltar que todos los valores están por debajo de las cifras nacionales reportadas por la ENSIN 2015 la cual es de 1,6%. Para

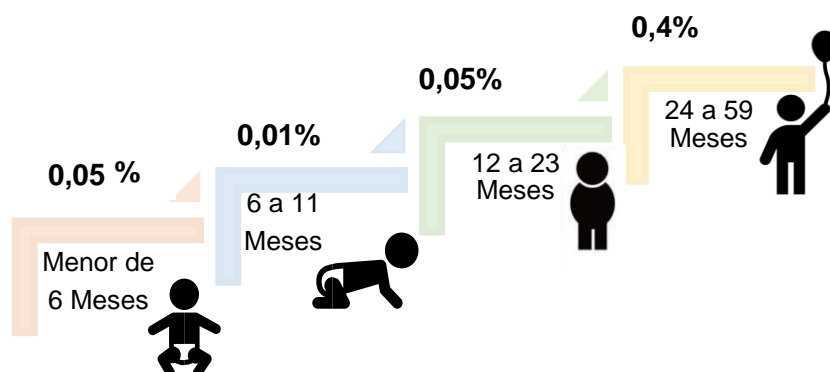
Obtener esta gráfica se utilizó el total de niños reportados con desnutrición aguda sobre el total de niños y niñas atendidos en los programas de primera infancia.

Según el Instituto Nacional de Salud, los niños y niñas que se encuentran con desnutrición aguda moderada y severa en la primera infancia presentan mayor riesgo de enfermar por causas asociadas al déficit de nutrientes; altera todos los procesos vitales del niño y aumenta el riesgo de muerte; puede afectar la capacidad intelectual y cognitiva del niño disminuyendo su rendimiento escolar y el aprendizaje de habilidades para la vida. Dentro de las causas asociadas a la desnutrición aguda se encuentran un sistema de salud deficiente, malas condiciones de saneamiento básico, bajo acceso a los alimentos, desplazamiento forzado, conflicto armado, bajos niveles socioeconómicos y situación de pobreza.



## 2.1. Prevalencia de casos de desnutrición aguda (moderada y severa) en niños y niñas menores de cinco años beneficiarios de modalidades de atención de Primera Infancia ICBF por grupo de edad, primer trimestre 2020, Centro Zonal Cúcuta 2.

La prevalencia de Desnutrición aguda en las modalidades de atención de primera infancia reportada en el primer trimestre 2020, registró que según el grupo de edad es mayor en niños y niñas desde los 24 a 59 meses con 0,4%, seguido de los niños y niñas de 12 a 23 meses y los menores de 6 meses se encuentran en igual proporción con un 0,05 % y por último los niños y niñas entre los 6 a 11 meses con 0,01%.



## 2. Prevalencia de niños y niñas menores de cinco años con Desnutrición Global y Riesgo de Bajo Peso para la Edad, primer trimestre 2020, Centro Zonal Cúcuta

**Gráfica N°3.** Prevalencia de casos de desnutrición global y riesgo de bajo peso en niños y niñas atendidos en las modalidades de Primera Infancia de ICBF, primer trimestre 2020.



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



Fuente: Sistema de Información Cuéntame ICBF. BD Disponibles primer trimestre del 2020.

Según la resolución 2465 del 2016 el indicador peso para la edad refleja la masa corporal en relación con la edad cronológica y está influido por la longitud o talla, por lo cual es de carácter compuesto y resulta compleja su interpretación debido a que tiene significados diferentes. En la gráfica se puede observar una

mayor prevalencia en la clasificación de peso adecuado para la edad equivalente a un 73,8% de los niños y niñas menores de 5 años pertenecientes a modalidades de primera infancia, seguidamente un 15% de los usuarios presentan riesgo de bajo peso para la edad y un 2,3 % desnutrición global. En Colombia, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional reporta que los niños y niñas menores de 5 años presentan un porcentaje en relación a la desnutrición global del 3,1 % evidenciándose que comparado con los resultados anteriormente mencionados, estos se encuentran por debajo de la línea media nacional.



SC-CER96940



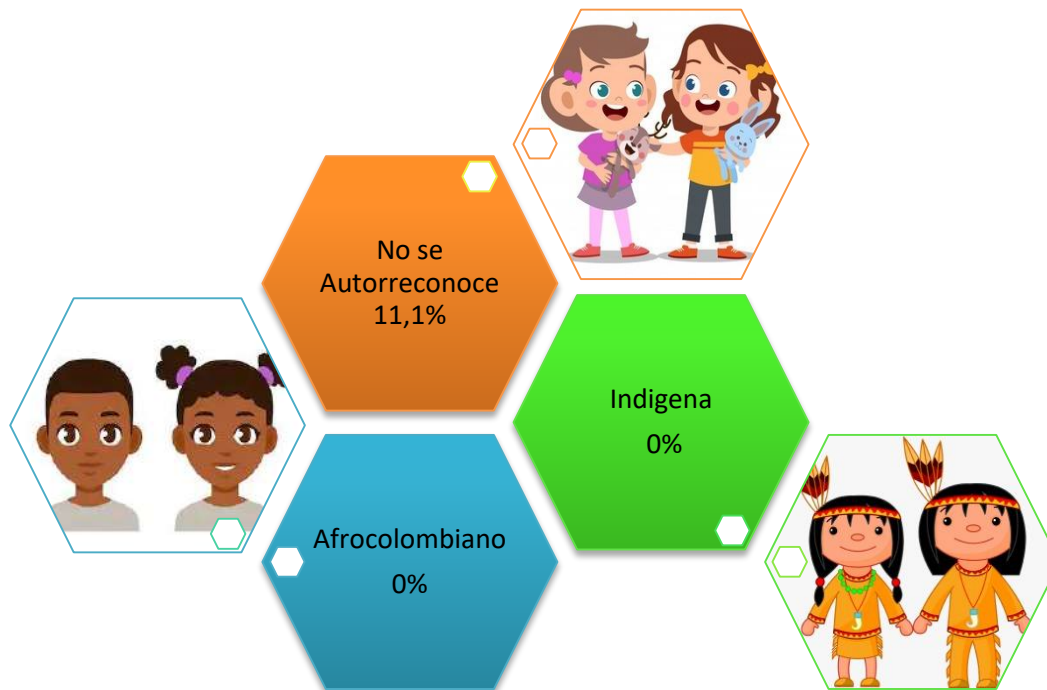
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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





**3. Prevalencia de retraso en talla en niños y niñas menores de cinco años beneficiarios de modalidades de atención de Primera Infancia ICBF según grupo étnico para el primer trimestre 2020, Centro Zonal Cúcuta 2.**



En el caso del indicador talla/ edad relacionado con el grupo étnico al que el beneficiario refiere pertenecer, la prevalencia de Retraso en Talla se encuentra en el grupo de los niños y niñas que no se autorreconocen, encontrándose una proporción de 11,1 % para un número de 825 niños y niñas.

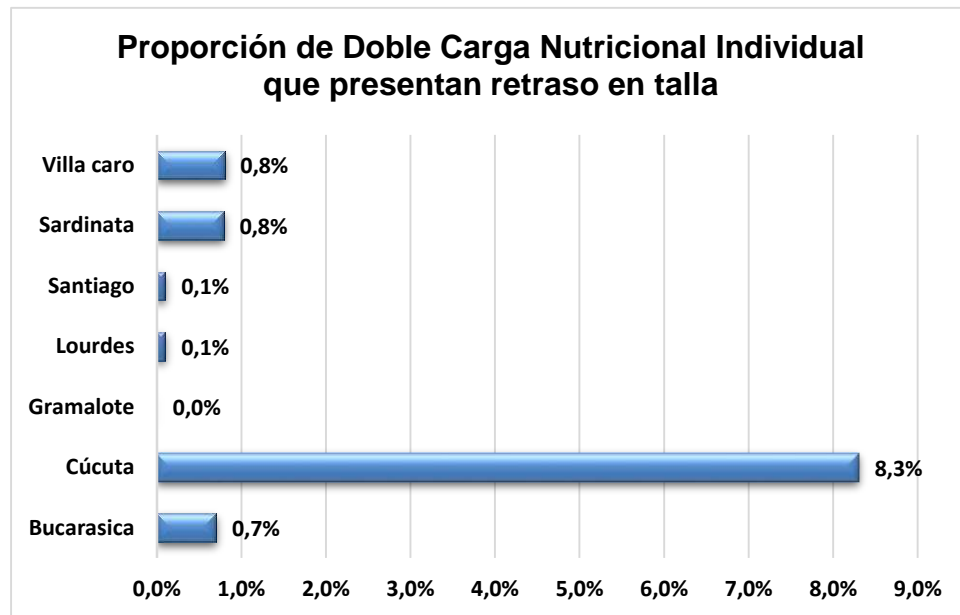
**4. Prevalencia de doble carga nutricional en niños y niñas menores de cinco años que presentan retraso en talla, atendidos en las modalidades de Primera Infancia ICBF primer trimestre 2020, Centro Zonal Cúcuta 2.**



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



**Gráfica N°4.** Prevalencia de casos de doble carga nutricional en niños y niñas atendidos en las modalidades de Primera Infancia de ICBF, Centro Zonal Cúcuta 2, primer trimestre 2020.



*Fuente: Sistema de Información Cuéntame ICBF. BD Disponibles primer trimestre del 2020.*

La condición de doble carga nutricional presenta mayor prevalencia en el municipio de Cúcuta correspondiente a un 8,3% de niños y niñas menores de cinco años con exceso de peso y retraso en talla, seguido por los municipios de Villa caro y Sardinata con un 0,8%, así mismo el municipio de Bucarasica presenta un 0,7% y finalmente los municipios de Santiago y Lourdes con un 0,1%.



SC-CER96940



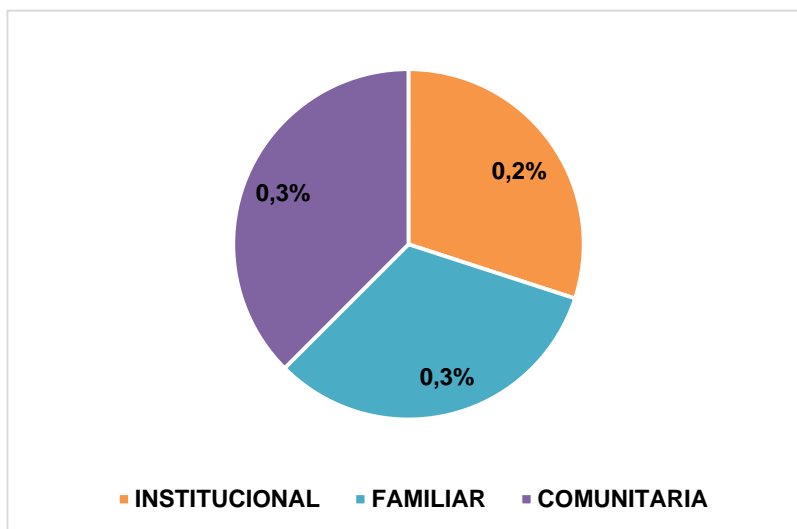
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



**5. Prevalencia de Obesidad en niños y niñas menores de cinco años beneficiarios de modalidades de atención de Primera Infancia ICBF por grupo modalidad, primer trimestre 2020, Centro Zonal Cúcuta 2.**

**Gráfica N°5.** Prevalencia de casos de obesidad en niños y niñas atendidos en las modalidades de Primera Infancia de ICBF, primer trimestre 2020.



Las modalidades de atención de primera infancia con mayor prevalencia de obesidad en los niños y niñas menores de 5 años, son la familiar y comunitaria correspondientes a un 0,3%, seguida de la modalidad Institucional con un 0,2%. Comparada a nivel departamental están por debajo del porcentaje que en el caso de Norte de

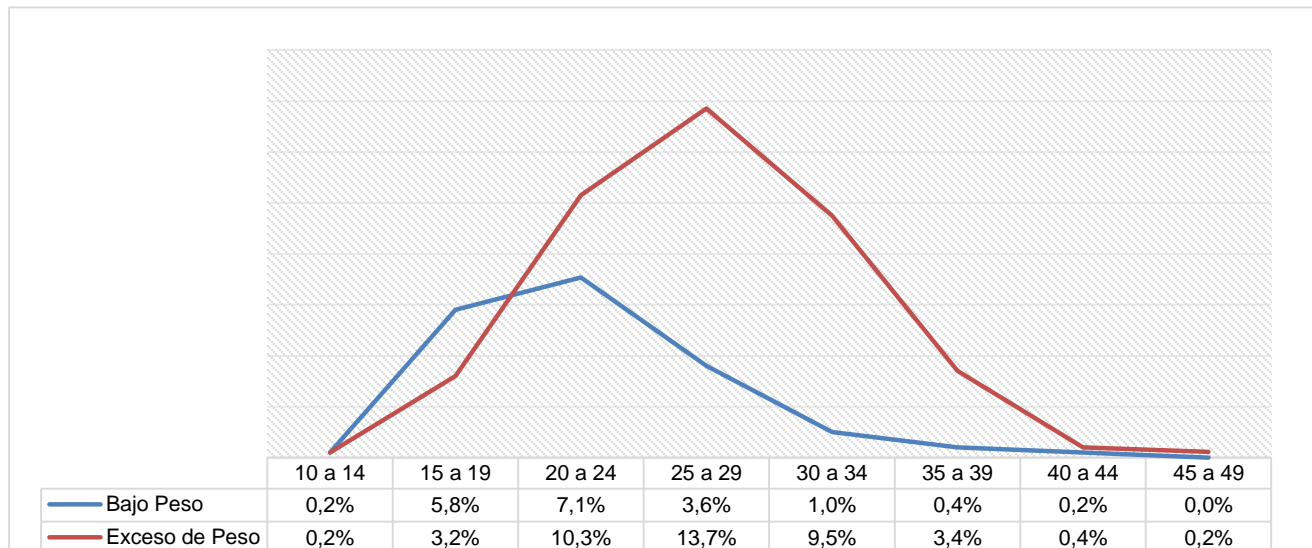
Santander es de 3% según los datos registrados por el IDS. Para obtener la gráfica se tuvo en cuenta el total de niños y niñas de cada una de las modalidades y para este caso propiamente aquellos que presentan obesidad.

*Fuente: Sistema de Información Cuéntame ICBF. BD Disponibles primer trimestre del 2020.*



**6. Prevalencia de bajo peso y exceso de peso para la edad gestacional en mujeres gestantes beneficiarias de modalidades de atención de Primera Infancia ICBF por quinquenio, primer trimestre 2020, centro Zonal Cúcuta 2.**

**Gráfica N°6.** Prevalencia de casos de bajo peso y exceso de peso para la edad gestacional en mujeres gestantes atendidas en las modalidades de Primera Infancia de ICBF por quinquenio, primer trimestre 2020.



Fuente: Sistema de Información Cuéntame ICBF. BD Disponibles primer trimestre del 2020.

La gráfica anterior evidencia la relación de mujeres gestantes que presentan bajo peso para la edad gestacional y exceso de peso por quinquenio, en donde la mayor prevalencia de bajo peso se presenta en gestantes en las edades comprendidas entre 20 a 24 años de edad con un 7,1% y por otro lado el exceso de peso corresponde mayoritariamente al grupo de edad de 25 a 29 años representado con un 13,7 %.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- En el indicador de cobertura de niños, niñas y gestantes se observa que en el primer seguimiento del año la mayor cobertura se presentó en el municipio de Cúcuta con un 102% equivalente a 6931 cupos, sobrepasando el límite de la cobertura establecida en el centro zonal Cúcuta 2.
- Se resalta la importancia de la obtención precisa de los datos en el aplicativo sistema de información cuéntame para poder realizar los análisis
- is pertinentes para cada indicador en el total de la población, ya que hay usuarios que presentaron Flags diferentes a cero el cual indica que hay errores en el cargue de la información en dicho sistema.
- El seguimiento nutricional es de vital importancia porque permite identificar de manera oportuna los casos de malnutrición por déficit o exceso en la población beneficiara de las modalidades de primera infancia con el fin de poder realizar estrategias de intervención pertinentes según sea el caso.
- La prevalencia de desnutrición aguda para el municipio de Cúcuta es de 0,5% equivalente a 39 niños y niñas cabe resaltar que a pesar de encontrarse por debajo de la línea media de 1,6% reportada por la ENSIN 2015 se hace necesario continuar con las actividades planteadas por el ICBF para la población que se encuentra afectada o en riesgo mejorando así su calidad de vida.



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!*



## **APOYO ADMINISTRATIVO EN ANEXO A LA PREVENCIÓN DEL COVID 19 EN EL MARCO DE LAS BPM**

### **INTRODUCCIÓN**

La pandemia causada por el Coronavirus o COVID 19 ha traído consigo diferentes repercusiones en la población a nivel mundial, actualmente en Colombia se está llevando a cabo el aislamiento preventivo obligatorio, con el fin de evitar el aumento en la propagación de la enfermedad; esto ha provocado que las medidas emprendidas para prevenir y controlar la transmisión conlleven a riesgos en la vulneración de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, y posiblemente alterar los entornos donde ellos crecen y se desarrollan ya que existen hogares que no son garantes de derechos y de medidas de protección.

Uno de los principales riesgos es la inseguridad alimentaria y nutricional en la población que se encuentra en condiciones de pobreza, pobreza extrema y vulnerabilidad, quienes se ven afectados por sus ingresos limitados y porque en muchas ocasiones no tienen capacidad de ahorro, lo que va a afectar directamente el acceso a los alimentos en cantidad y calidad suficientes, lo que finalmente podría evidenciar problemas por carencias de nutrientes en esta población.

Por lo tanto, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar implementa diferentes medidas con el fin de mitigar el impacto causado por el confinamiento, dentro de estas medidas incluye la entrega de una ración para preparar (RPP), la cual consiste en una alimentación que se entrega a un beneficiario de alguno de sus programas o sus familias en forma de alimentos crudos, para que sean preparados en su hogar; los alimentos deben cumplir las especificaciones definidas en fichas técnicas. se deben aplicar adecuadas prácticas de almacenamiento individual, conformación de ración, transporte y distribución, para evitar cualquier tipo de pérdida, ruptura o contaminación cruzada de alimentos, cabe resaltar que actualmente se están tomando nuevas medidas sanitarias para evitar la propagación del virus teniendo en cuenta la resolución 2674 de 2013 que establece las buenas prácticas de manufactura.



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

Ante la declaración de emergencia sanitaria establecida por el gobierno nacional de Colombia por causa del COVID 19, y con el fin de garantizar la prestación de los servicios y la calidad e inocuidad de las materias primas y de los empaques de los alimentos que serán suministrados para el consumo de los beneficiarios, se diseña el siguiente anexo de buenas prácticas de manufactura en las RPP, que serán entregadas a los usuarios de los programas de atención a la primera infancia del ICBF, estableciendo pautas y recomendaciones preventivas para la recepción, manipulación, almacenamiento y entrega de la RPP.

### OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un protocolo de buenas prácticas de manufactura que permita garantizar medidas para evitar el contagio y propagación del virus COVID 19 a las madres comunitarias de bienestar de los HCB del ICBF Centro Zonal Cúcuta 2 y sus beneficiarios.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Implementar medidas preventivas para garantizar la salud de los trabajadores y beneficiarios evitando así el contagio durante la prestación del servicio y la entrega de RPP.
- Explicar la información necesaria a los trabajadores por medio de diferentes estrategias educativas.
- Garantizar la continuidad del suministro de los alimentos que componen la RPP bajo los parámetros de saneamiento necesarios para proporcionar un servicio básico y seguro.



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!*



## MEDIDAS DE PROTECCIÓN BÁSICAS CONTRA EL CORONAVIRUS

**1. LAVADO DE MANOS:** Antes de manipular los alimentos se debe realizar un correcto lavado de manos con agua potable y jabón. También es necesario el lavado de manos después de trabajar, hablar por teléfono, usar la computadora, luego de ir al baño, después de tocar o jugar con una mascota. A continuación, los once pasos del correcto lavado de manos:

1. Mójese las manos con agua.
2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.
3. Frótese las palmas de las manos entre sí.
4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.
5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.
7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
9. Enjuáguese las manos con agua.
10. Séquese las manos con una toalla de un solo uso.
11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.



SC-CER96940



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

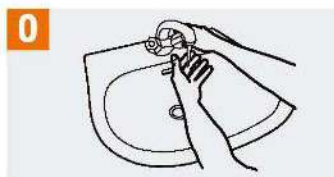
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



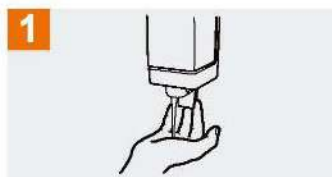
# ¿Cómo lavarse las manos?

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

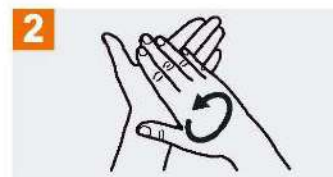
**⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos**



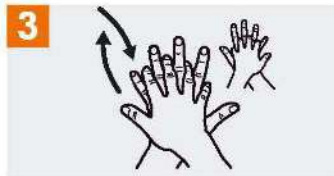
**0** Mójese las manos con agua;



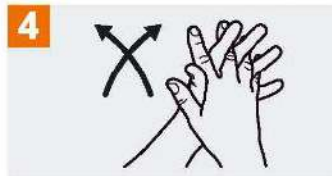
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



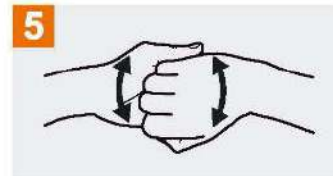
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



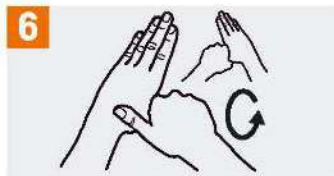
**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



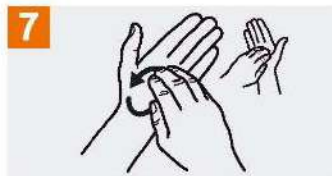
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



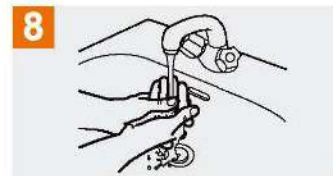
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



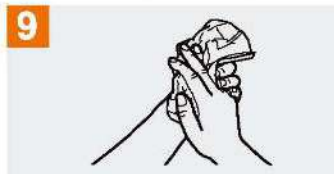
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



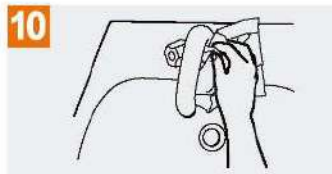
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



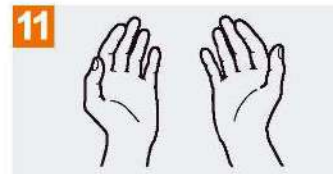
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



**Organización Mundial de la Salud**

**Seguridad del Paciente**

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

**SAVE LIVES**  
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Cualquier responsabilidad de la interpretación y del uso del material, La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudieran ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

## 2. DESINFECCIÓN DE MANOS

# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

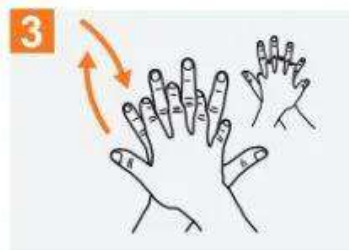
**Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



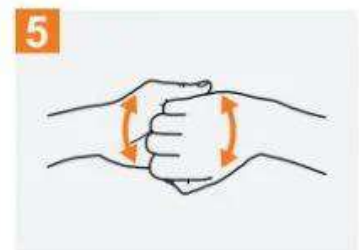
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Una vez secas, sus manos son seguras.



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



### 3. MANTENER EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL -FÍSICO

El distanciamiento físico significa mantener un espacio entre las personas fuera de su casa. Para practicar el distanciamiento físico se requiere que los trabajadores deben permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas, evitando contacto directo para poder disminuir el riesgo de transmisión, Con el fin de cumplir con las disposiciones establecidas en la resolución 000666 del 24 de abril de 2020 se establecen los siguientes procedimientos:

- Con el fin de evitar aglomeraciones, cada unidad de servicio de los HCB comunitarios, establecerá un cronograma de entregas de RPP, en donde se cita en horas específicas a los diferentes padres o cuidadores de los beneficiarios de los servicios de primera infancia.
- Las personas encargadas de la entrega de RPP deben evitar saludar de la mano y darse abrazos, o tener cualquier tipo de contacto directo con los padres o cuidadores.
- Antes de realizar las respectivas entregas de RPP, a los cuidadores se les entregará material informativo donde se especifican las condiciones de entrega y los procedimientos pautados en este protocolo.

### 4. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP) PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID 19

El Elemento de Protección Personal (EPP), es cualquier equipo o dispositivo destinado para ser utilizado o sujetado por el trabajador, para protegerlo de uno o varios riesgos y aumentar su seguridad o su salud en el trabajo. Las ventajas que se obtienen a partir del uso de los elementos de protección personal (EPP) son las siguientes **(ver Anexo 19)**

- ✓ Proporcionar 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 por el trabajador.



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



- El uso de guantes se recomienda si se van a realizar actividades de aseo o si se van a manipular elementos como residuos, para las demás actividades se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y toallas desechables.
- Los EPP no desechables deben ser lavados y desinfectados antes de ser almacenados en un área limpia y seca. Recordar que son de uso personal.
- Se deben instalar recipientes adecuados para el destino final de los elementos de protección personal utilizados.
- En todo caso, ningún trabajador debe usar la dotación o EPP empleados por fuera de sus actividades laborales.
- Los trabajadores deben abstenerse de compartir los EPP.

## 5. USO DE TAPABOCAS

El uso correcto de los tapabocas es fundamental para evitar el contagio; igualmente importante el retiro de estos para evitar el contacto con zonas contaminadas y/o dispersión del agente infeccioso.

### PASOS PARA COLOCACIÓN DEL TAPABOCAS

	<p>Lávese las manos antes de colocarse el tapabocas.</p>
	<p>Revisar que el tapabocas se encuentre en buen estado, sin roturas, ni daños.</p>
	<p>Ajuste el tapabocas, si tiene elásticos, por detrás de las orejas; si es de tira se debe atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza y las tiras de abajo por debajo de las orejas y por encima del cuello.</p>





	<p>La colocación debe cubrir completamente el rostro, ser sobre la nariz y por debajo del mentón y asegurarse de no dejar huecos, ni espacios.</p>
	<p>La cara del tapabocas con color impermeable debe mantenerse como cara experta.</p> <p>Debido a su diseño, el filtrado no tiene las mismas características en un sentido y en otro, y su colocación errónea puede ser causante de una menor protección del profesional. La colocación con la parte impermeable (de color) hacia adentro puede dificultar la respiración del trabajador y acumulo de humedad en la cara.</p> <p>Por otro lado, dejar la cara absorbente de humedad hacia el exterior favorecerá la contaminación del tapabocas por agentes externos.</p>



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	<p>Si el tapabocas tiene banda flexible en uno de sus lados, este debe ir en la parte superior y moldee la banda sobre el tabique nasal.</p>
	<p>No toque el tapabocas durante su uso. Si debiera hacerlo lávese las manos antes y después de su manipulación.</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



	<p>El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo. En cualquiera de esas condiciones debe retirarse, eliminarse y colocar uno nuevos</p>
---	---

### PASOS PARA EL RETIRO DEL TAPABOCAS

	<p>Cuando se retira el tapabocas hágalo desde las cintas o elásticos, nunca toque la parte externa de la mascarilla.</p>
---	--





	<p>Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia adentro y deposítela en una bolsa de papel o basura.</p> <p>No reutilice el tapabocas.</p>
	<p>Inmediatamente después del retiro del tapabocas, realice lavado de manos con agua y jabón, siguiendo los 11 pasos del lavado de manos establecido por la OMS.</p>
	<p>El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar, o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos en el bolso sin empaque, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.</p>



	<p>Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (Ejemplo: mesas, repisas, escritorios, equipos, entre otros) por el riesgo de contaminarse.</p>
--	--

## 6. COLOCACIÓN DE EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



1. Quitese todos los objetos personales (Reloj, anillos, pulseras, aretes, cadenas, teléfono móvil, lapiceros, etc).



2. Realice una inspección visual para cerciorarse de que todos los EPP se encuentren del tamaño correcto, completos y en buenas condiciones de calidad, sin daños, suciedad o roturas.



3. Lavesse las manos realizando los 11 pasos del lavado de manos establecido por la OMS.



4. Póngase los guantes



5. Póngase una bata desechable



6. Coloquese el tapabocas



7. Coloquese la careta en acrílico o careta facial.



8. Proceda al área designada según el proceso a llevar a cabo.

## 7. PASOS PARA QUITARSE EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL



1. Asegúrese de que hayan recipientes para desechos infecciosos con el fin de desechar los EPP de manera segura.

2. Para retirarse la bata, primero desate el nudo, luego desplácela de atrás hacia adelante, enrollándola de adentro hacia afuera, deséchela de una manera segura. Posteriormente lávese las manos con los guantes puestos.

3. Retire la máscara acrílica, soltando desde la parte trasera hacia adelante, posteriormente lávese las manos con los guantes puestos.

4. Para quitarse el tapabocas, hágalo desde las cintas o elásticos, nunca toque la parte externa de la mascarilla.

5. Quitese los guantes cuidadosamente, después de quitarse el primero, se mantiene el guante en la palma contraria que una esta protegida, y luego usando el dedo índice se retira el guante faltante.

6. Lávese las manos siguiendo los 11 pasos del lavado de manos establecido por la OMS.

## 8. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE ESTABLECIMIENTOS Y ÁREAS DE TRABAJO:

1. El personal que realiza el procedimiento de limpieza y desinfección debe utilizar los elementos de protección personal (usar mono gafas, guantes, delantal y tapabocas).
2. Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con el fin de lograr una desinfección efectiva.
3. Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben estar limpios.
4. El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se debe utilizar guantes y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
5. Garantizar que el proceso de limpieza y desinfección se realice de manera segura y con los elementos necesarios dependiendo de las áreas, zonas del desplazamiento.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



6. Varios productos de limpieza y desinfectantes vendidos en supermercados pueden eliminar el coronavirus en la superficie. Revise las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza.
7. Elimine los guantes y paños en una papelería después de usarlos, si sus guantes son reutilizables, antes de quitárselos lave el exterior con el mismo desinfectante con que realizó la desinfección de superficies, déjelo secar en un lugar ventilado.
8. Al finalizar el proceso báñese y cámbiese la ropa
9. Utiliza desinfectantes o alcohol al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante.
10. Tener un espacio disponible para los insumos de limpieza y desinfección



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

## PROCEDIMIENTO PARA EL TRANSPORTE DE ALIMENTOS

A continuación, se describen los procesos que se deben tener en cuenta al momento de transportar la materia prima:

### Limpieza y desinfección del vehículo



- **limpieza:** retirar residuos del contenedor del vehículo, aplique solución jabonosa en todo el contenedor del vehículo y refriegue, por ultimo enjuague con abundante agua
- **desinfección:** prepare solución desinfectante de 4cc de hipoclorito de sodio por cada Lt de agua y aplique por aspersion, deje actuar por 5 min y enjuague

### Cargue del vehículo



- el personal encargado debe tener los EPP y realizar el correcto lavado de manos
- los alimentos se deben colocar los alimentos al interior del contenedor sobre estibas
- el tiempo de carga debe ser lo mas breve posible
- no debe ingresar al vehículo personal ajeno

### Transporte



- una vez se asegure la carga el tiempo de transporte debe hacerse en el menor
- tiempo posible
- no se debe abrir la carga durante el transcurso del transporte, solo debe hacerse hasta que llegue a la UDS y por personal transportador

### Descargue

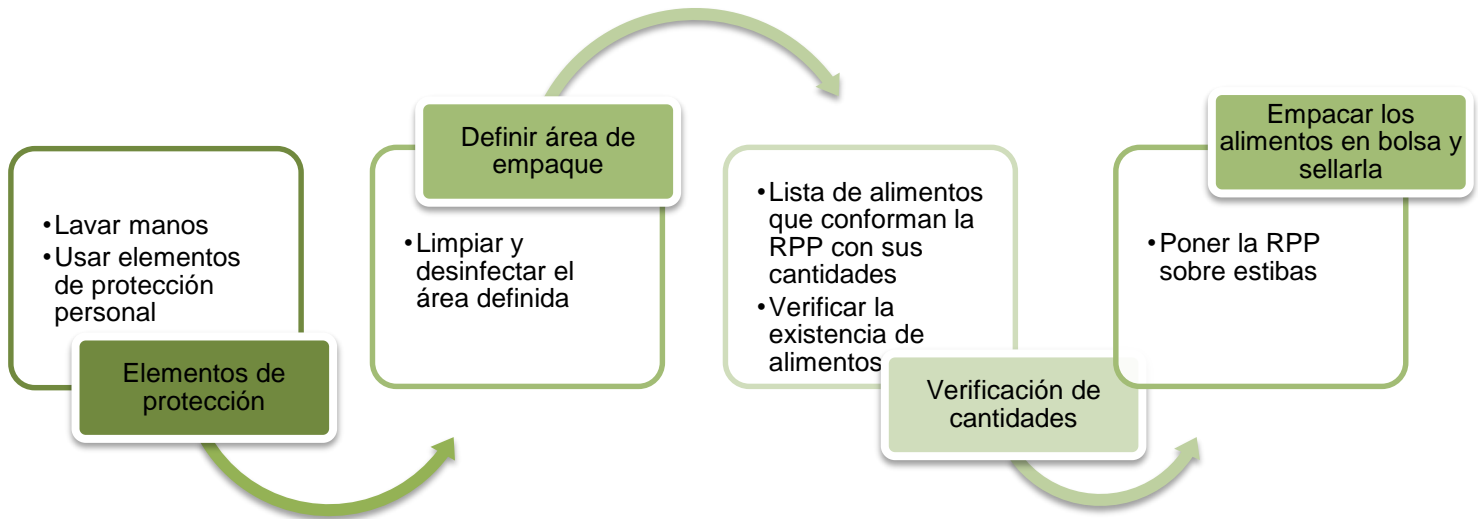


- el personal transportador debe lavarse las manos y colocarse EPP
- proceder a abrir el vehículo y continuar con la descarga sin causar deterioro en los empaque y alimentos
- el tiempo de descarga de ser el menor posible

**PROCEDIMIENTO PARA EL RECIBO DE MATERIA PRIMA**



## PROCEDIMIENTO PARA EL EMPAQUE Y ALMACENAMIENTO DE LAS RPP



## ÁREA DE ALMACENAMIENTO





## PROCEDIMIENTO DE ALMACENAMIENTO



1. Limpieza y desinfección del área de almacenamiento



2. Lavado de manos antes de iniciar el proceso de almacenamiento



3. Uso de Elementos de protección personal: tapabocas o careta facial y guantes



4. Ubicación de las RPP en mesones y/o estibas previamente desinfectadas



5. Retiro y desecho de elementos de protección personal

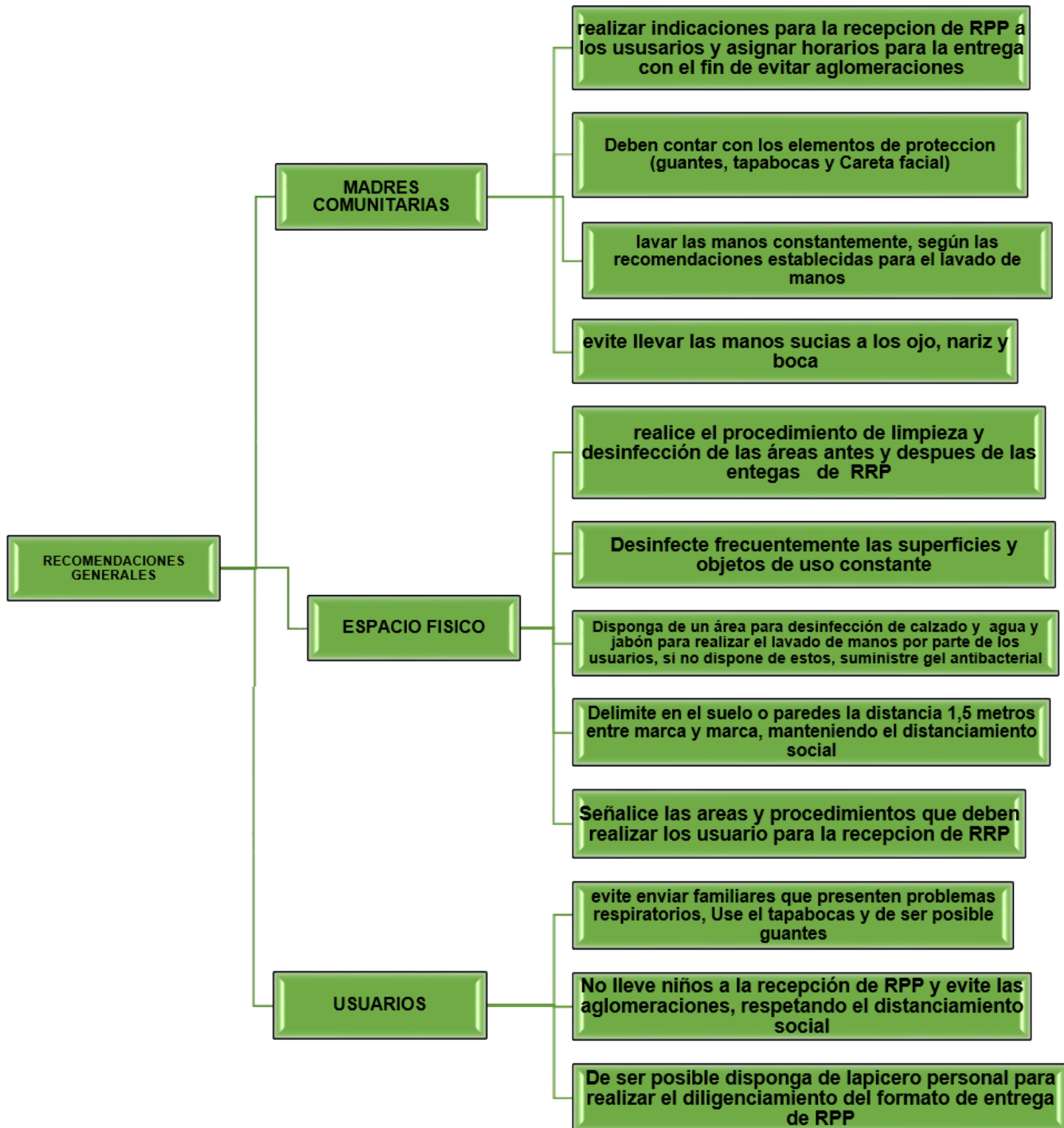


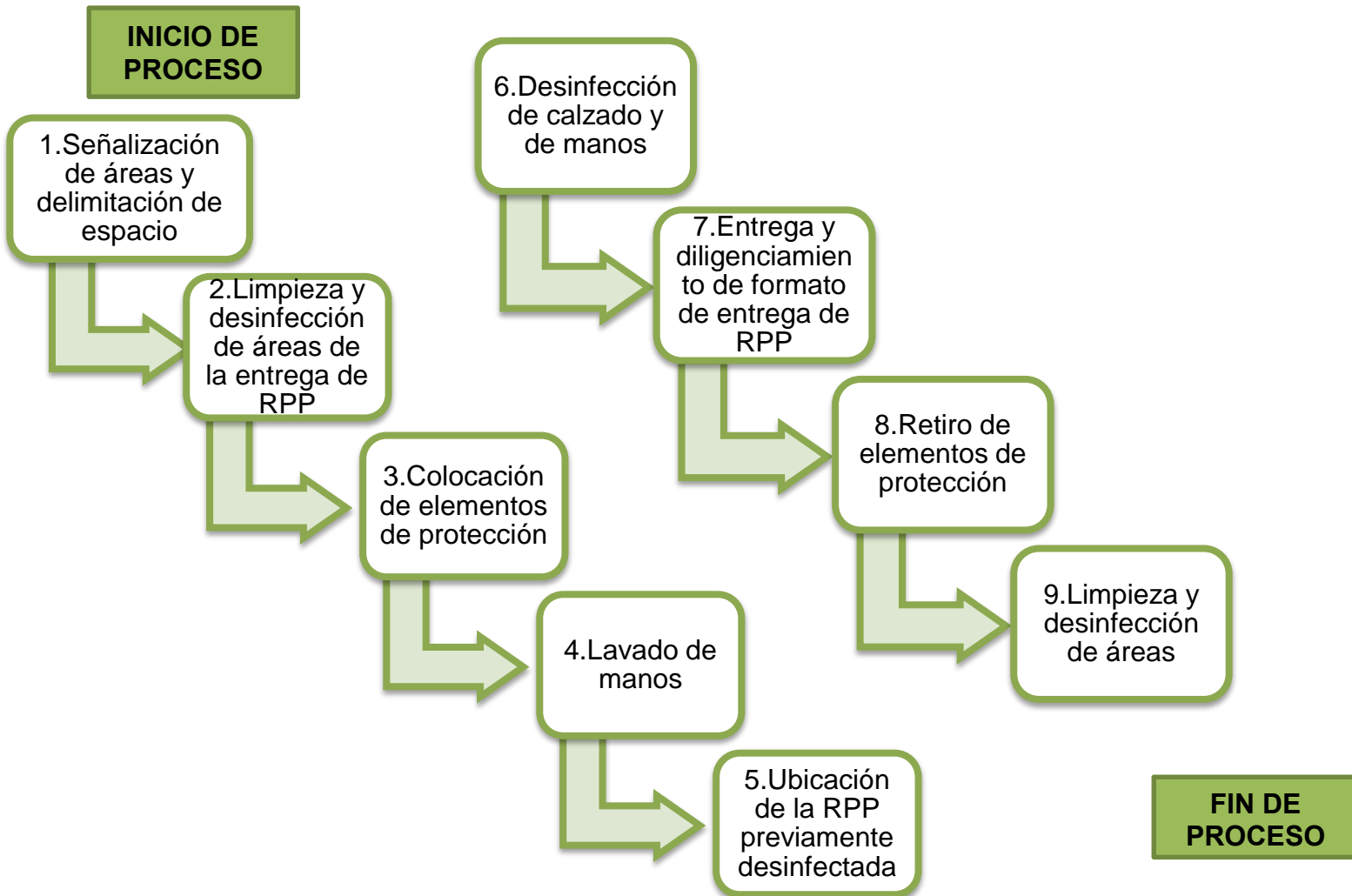
6. Lavado de manos después de terminar el proceso de almacenamiento





## PROCEDIMIENTO DE ENTREGA DE RPP







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



## **APOYO ADMINISTRATIVO EN ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS, ENFERMEDADES PREVALENTES E INMUNOPREVENIBLES DE LA INFANCIA**

### **INTRODUCCION**

El ICBF como institución de Servicio Público comprometida con la protección integral de niños, niñas, adolescentes y sus familias a través de Programas misionales en el marco de la atención integral, lleva adelante diversas modalidades referentes a los servicios de atención y educación de la primera infancia que incluyen los componentes de salud y nutrición que tiene como objetivo contribuir al mejoramiento de la salud y nutrición de la población menor de cinco años a través de diversas actividades fundamentales, dentro de las que se encuentra El suministro de un complemento alimentario que debe ser suficiente, completo, equilibrado, adecuado e inocuo, esto con el fin de prevenir afecciones a la salud de los beneficiarios, como lo son las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

Las ETAS O enfermedades de origen alimentario son producidas por el consumo de alimentos o agua contaminados con microbios o sustancias químicas. Se pueden presentar por la falta de control en el proceso de elaboración, manipulación, conservación, transporte, distribución o comercialización de los mismos, estas se consideran un problema de salud pública generalizado y creciente, que impacta especialmente la población en condiciones de vulnerabilidad, niños, mujeres embarazadas y adultos mayores. (MINEDUCACION/PAE, 2014)

Por otro lado los niños y niñas en la primera infancia se encuentran en un estadio inmunológico vulnerable al padecimiento de las enfermedades diarreicas y respiratorias, consideradas como enfermedades prevalentes. Por encontrarse en una fase exploratoria del mundo que los rodea, los niños y las niñas, en su primera infancia, tienden a tocar todo lo que ven y, en muchos casos, a llevarlo a la boca, lo cual incrementa extraordinariamente los riesgos tanto de infección gastrointestinal como respiratoria. En Colombia, la EDA y la enfermedad respiratoria aguda (ERA) se constituyen en las principales causas de morbilidad y mortalidad en menores de 5 años, por lo cual generan una situación compleja y de interés prioritario para la salud pública (MINEDUCACIÓN, 2014). De igual forma otra de las afecciones que afectan este grupo de edad son las enfermedades inmunoprevenibles que son aquellas que pueden prevenirse mediante el uso de vacunas.

Debido a esta problemática se crea una estrategia conjunta de las naciones y los organismos internacionales conocida como Programa Ampliado de Inmunizaciones es una PAI, para lograr coberturas universales de vacunación y minimizar las tasas de morbilidad y mortalidad causadas por enfermedades inmunoprevenibles



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 presente documento consolida toda la información pertinente para brindar una correcta capacitación sobre enfermedades transmitidas por alimentos, prevalentes e inmunoprevenibles de la infancia, describiendo cada una de ellas así como las herramientas educativas diseñadas para transmitir de manera creativa y rápida la información a la población objeto.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### OBJETIVO GENERAL

Capacitar a los agentes educativos acerca de la importancia en el conocimiento de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos, Prevalentes e Inmunoprevenibles de la infancia

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar un plan educativo sobre ETA, enfermedades Prevalentes e Inmunoprevenibles de la infancia, dirigido a los agentes educativos de los HCB del centro zonal Cúcuta 2.
- Promover buenas practicas higiénico sanitarias en los agentes educativos, que garanticen la calidad en la prestación del servicio
- Evaluar los conocimientos adquiridos por los agentes educativos a través de un test virtual con el fin de medir la efectividad e impacto de la capacitación



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







## ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETAS)

La infección transmitida por alimentos es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos conteniendo microorganismos patógenos vivos, como Salmonella, Shigella, el virus de la hepatitis A, Trichinella spirallis y otros. (OPS/OMS, 2015)

A través de los alimentos se pueden transmitir múltiples enfermedades, en la mayoría de los países estas dolencias constituyen uno de los mayores problemas de salud pública.

Los alimentos pueden transmitir enfermedades debido a contaminaciones físicas, químicas o biológicas, así como a la presencia de venenos naturales.

Ejemplos en la siguiente tabla:

¿POR QUÉ PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES LOS ALIMENTOS?		
Por contener sustancias tóxicas en su composición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Setas venenosas.</li> </ul>	
Por haber sido contaminados accidentalmente con sustancias químicas tóxicas o con agentes contaminantes físicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Restos de detergentes y desinfectantes, dioxinas.</li> <li>Trozos de vidrio.</li> </ul>	
Por haberles añadido intencionadamente alguna sustancia para modificar sus características y resultar ésta tóxica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aditivos a dosis no recomendadas.</li> </ul>	
Por contener parásitos o gérmenes patógenos que, por su proliferación, producción de toxinas, o ambas, pueden ocasionar enfermedad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Triquinosis, infecciones alimentarias.</li> </ul>	

Las ETA pueden clasificarse en infecciones, intoxicaciones o infecciones mediadas por toxina.

- ✓ La infección transmitida por alimentos es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos conteniendo microorganismos patógenos vivos, como Salmonella, Shigella, el virus de la hepatitis A, Trichinella spirallis y otros.
- ✓ La intoxicación causada por alimento ocurre cuando las toxinas producidas por bacterias o mohos están presentes en el alimento ingerido o elementos químicos en cantidades que afecten la salud.



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



- ✓ Las toxinas generalmente no poseen olor o sabor y son capaces de causar la enfermedad incluso después de la eliminación de los microorganismos.

### **CUALES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE APARICIÓN DE LAS ENFERMEDADES ALIMENTARIAS:**

Las enfermedades de transmisión alimentaria más frecuentes se deben a la contaminación de los alimentos con gérmenes patógenos y a su posterior multiplicación incontrolada. En la mayoría de los casos son consecuencia de un tratamiento incorrecto de los alimentos durante su obtención, transformación, almacenamiento o preparación.

### **CAUSAS DE CONTAMINACIÓN O MULTIPLICACIÓN BACTERIANA EN LOS ALIMENTOS:**

- ✓ Preparación con demasiada antelación al consumo
- ✓ Almacenamiento inadecuado
- ✓ Enfriamiento lento de los alimentos preparados.
- ✓ Tratamiento térmico o cocinado insuficiente.
- ✓ Conservación en caliente por debajo de 65°C de platos preparados
- ✓ Higiene personal deficiente
- ✓ Contaminación cruzada
- ✓ Ingredientes sin garantía sanitaria reconocida
- ✓ Recalentamiento inapropiado
- ✓ Descongelación incorrecta

### **MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN INCORRECTA DE ALIMENTOS Y PLATOS PREPARADOS**

La preparación de los platos con excesiva antelación más de dos horas contribuye a que los alimentos permanezcan durante largos periodos de tiempo expuestos a condiciones que favorecen el desarrollo de gérmenes: temperatura ambiente, contacto con el aire, exposición a la luz.

En ocasiones, por el tipo de servicio que se ofrecen al consumidor, los platos han de mantenerse en caliente, si la temperatura de mantenimiento es inferior a 65°C pueden desarrollarse bacterias en el alimento.

Otras veces los alimentos se cocinan para consumirlos más adelante, conservándolos hasta entonces bajo el efecto del frío. Tanto el enfriamiento lento de los platos cocinados



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!*



como una temperatura de refrigeración insuficiente pueden motivar el desarrollo de gérmenes.

Por otro lado, el cocinado insuficiente, el recalentamiento inapropiado de los alimentos o su descongelación incorrecta son también factores que contribuyen a la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria.

### **CONTAMINACIÓN CRUZADA ENTRE PRODUCTOS CRUDOS Y ALIMENTARIOS COCIDOS**

La contaminación cruzada es el proceso por el que las bacterias de un área son trasladadas, generalmente por el manipulador de alimentos, a otra área antes limpia, de manera que contamina alimentos o superficies.

La contaminación de alimentos muchas veces no ocurre de forma directa, sino a través del contacto con otros alimentos crudos, utensilios, insectos o superficies contaminados. Este hecho se conoce como contaminación cruzada.

En general, si un alimento ha sido cocinado correctamente no será peligroso para la salud desde un punto de vista microbiológico. Sin embargo, si entra en contacto con productos crudos contaminados, los gérmenes presentes en estos alimentos pueden pasar al alimento cocinado y causar enfermedad.

### **CONTAMINACIÓN DEBIDA A EQUIPOS Y MANIPULADORES INFECTADOS.**

Los equipos de tratamiento de alimentos han de estar perfectamente limpios, en caso contrario pueden ser una fuente de contaminación.

A su vez, los malos hábitos higiénicos de los manipuladores de alimentos potencian los riesgos de transmisión de enfermedades como una persona se encuentra enferma, o presenta heridas claramente visibles, es fácil tomar precauciones para evitar que entre en contacto con los alimentos. El problema surge cuando esa persona no presenta síntomas de enfermedad, siendo, sin embargo portadora de gérmenes peligrosos para los 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





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



#### RECUERDA:

- ✓ Las bacterias causantes de las enfermedades alimentarias se encuentran en todas partes.
- ✓ Un alimento puede tener un aspecto, aroma y sabor normales y sin embargo estar contaminado y causar una intoxicación alimentaria

#### ALIMENTOS DE ALTO RIESGO

Los alimentos de alto riesgo son aquellos que por sus especiales características de humedad, composición, etc. Constituyen un medio de cultivo ideal para el desarrollo de gérmenes. Son generalmente ricos en proteínas y agua, favorecen el crecimiento microbiano y requieren una conservación en refrigeración algunos ejemplos serían:

- ✓ Cremas y pasteles de cremas
- ✓ Leche, queso fresco, productos lácteos
- ✓ Salsas
- ✓ Embutidos
- ✓ Mariscos y pescados
- ✓ Tortillas

#### GÉRMENES PATÓGENOS

Existen distintos tipos de microorganismos capaces de provocar enfermedades relacionadas con la ingesta de alimentos como lo son: Salmonella, Clostridium botulinum, Staphylococcus aureus, Listeria monocytogenes y Escherichia coli son los nombres de los habitualmente implicados en dolencias de este tipo.



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



GÉRMENES PATÓGENOS			
Nombre	Efectos	¿Dónde encontrarlos?	Alimentos
<b>Salmonella</b> (Salmonelosis)	Fiebre alta, dolor abdominal, diarrea, náuseas, vómitos e incluso la muerte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intestino de las personas y animales.</li> <li>- Superficie de los huevos.</li> <li>- Verduras regadas con aguas residuales.</li> <li>- Piel y patas de ratas, ratones e insectos.</li> </ul>	Huevos, carne de ave, pasteles, leche y productos lácteos. 
<b>Estafilococos</b> (Intoxicación estafilocócica)	Náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea, sin fiebre. Calambres musculares, escalofríos, estados de shock.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nariz, garganta y piel de las personas.</li> <li>- Cortes, arañazos, granos, orzuelos...</li> <li>- Animales.</li> </ul>	Natas, cremas, salsas, quesos. 
<b>Clostridium botulinum</b> (Botulismo)	Trastornos nerviosos (debilidad, vértigo, alteraciones de la visión, fallo respiratorio) e incluso muerte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobre todo en la tierra.</li> <li>- Intestinos de peces.</li> </ul>	Conservas caseras, productos cárnicos envasados. 



<p><b>Listeria</b> Listeriosis</p>	<p>Fiebre, dolor de cabeza, a veces meningitis, aborto, coma, muerte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tierra.</li> <li>- Aguas no potables.</li> <li>- Algunas personas.</li> <li>- Animales.</li> </ul>	<p>Leche cruda, quesos frescos, productos cárnicos, verduras y hortalizas.</p> 
<p><b>E. coli</b></p>	<p>Vómitos, dolores abdominales, diarreas, insuficiencia renal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tubo digestivo de los animales y las personas.</li> <li>- Aguas no potables.</li> </ul>	<p>Carne, productos lácteos, frutas y verduras, pescados ahumados, almejas.</p> 

### ¿QUE HACER PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN?

Para mantener los alimentos libres de bacterias dañinas y, por tanto, prevenir la aparición de enfermedades alimentarias deben aplicarse cuatro medidas fundamentales: Limpiar, separar, cocinar y refrigerar.

- ✓ **Limpiar:** Las bacterias pueden dispersarse y multiplicarse en las áreas de manipulación de alimentos, para evitarlo debemos:
  - Lavar bien las manos con agua caliente y jabón antes de preparar alimentos, después de utilizar los servicios higiénicos, haber tocado alimentos crudos, animales, basuras u otros objetos contaminados
  - Lavar y desinfectar en su caso, bien todas las superficies, cuchillos y utensilios con agua caliente y jabón después de cada uso y antes de pasar a la siguiente etapa.
  - Utilizar las tablas de cortar de fibra u otro material no poroso y lavarlas en el lavavajillas, o bien con agua caliente y jabón, después de cada uso.
  - Utilizar paños de un solo uso para lavar y secar las superficies de la cocina que van a estar en contacto con alimentos, o si se usan paños



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



de tela, lavarlos después de cada uso en lavadora a altas temperaturas.

- ✓ **Separar:** Es importante impedir que los alimentos listos para consumir se contaminen con superficies, ropas, utensilios u otros alimentos contaminados. Para evitarlo hay que:
  - Separar los alimentos crudos (carne, pollo, huevos, pescados y mariscos, vegetales) del resto de productos preparados durante todas las etapas de su manipulación (almacenamiento, preparación, refrigeración, distribución). Debe tenerse especial cuidado en almacenar estos productos en la parte baja del frigorífico para evitar que los jugos que desprenden puedan contaminar otros alimentos.
  - Utilizar tablas de cortar, cuchillos y utensilios diferentes para manipular alimentos crudos y productos listos para consumir.
  - No colocar nunca alimentos cocinados en recipientes o superficies que hayan estado en contacto con alimentos crudos.
- ✓ **Cocinar:** los alimentos se cocinan con seguridad cuando alcanzan una temperatura interna alta que destruye los patógenos que causan las enfermedades.
- ✓ **Refrigerar:** refrigerar los alimentos rápidamente, ya que las temperaturas frías retrasan el desarrollo de microorganismos. El aire frío debe circular para mantener los alimentos seguros.



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!*



## RECOMENDACIONES DE LA OMS PARA LA PREPARACION DE ALIMENTOS

**Reglas de Oro de la OMS para la Preparación Higiénica de los Alimentos**

- 1** Comprar siempre alimentos que tengan una garantía sanitaria reconocida. 
- 2** Cocinar bien los alimentos (65 °C mínimo). 
- 3** Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinados. 
- 4** Almacenar correctamente los alimentos cocinados. 
- 5** Recalentar bien los alimentos a más de 65 °C (mínimo). 
- 6** Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados. 
- 7** Lavarse las manos a menudo. 
- 8** Mantener escrupulosamente limpias las superficies de manipulación de alimentos. 
- 9** Proteger los alimentos de insectos, roedores y otros animales. 
- 10** Utilizar agua potable. 

### Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia – AIEPI



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 Estrategia de Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia – AIEPI, surge como una herramienta de trabajo para fortalecer la integración de los servicios de salud, estableciendo y reforzando las redes de atención institucional en salud, las redes comunitarias de los diferentes actores sociales y las prácticas cotidianas familiares, para dar respuesta y solución a los problemas de los niños menores de cinco años. Esta estrategia fue elaborada en forma conjunta por la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF y en Colombia se viene implementando a nivel nacional, departamental y municipal desde 1996, ya que se considera como una excelente alternativa para disminuir la mortalidad y la morbilidad de los niños menores de cinco años y el mejoramiento de la calidad de atención en los servicios de salud. (MINSALUD, OPS, & OMS, 2012).

### ¿QUE ES AIEPI?

AIEPI - Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia - es una estrategia que tiene como finalidad disminuir la mortalidad y la morbilidad en los niños menores de cinco años y mejorar la calidad de la atención que reciben en los servicios de salud y en el hogar.

AIEPI, busca incorporar en los servicios de salud una evaluación integrada e integral de los niños cuando entran en contacto con un profesional o técnico en salud, ya sea en una institución o en la comunidad y, así mismo, incluir dentro de las acciones cotidianas de distintos actores sociales, actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

### ¿Cuáles son sus objetivos?

- ✓ Contribuir a la reducción de la mortalidad en la infancia.
- ✓ Reducir la incidencia y gravedad de las enfermedades y problemas de salud que afectan a los niños.
- ✓ Mejorar el crecimiento y el desarrollo durante los primeros cinco años de vida de los niños.

### BENEFICIOS DE LA ESTRATEGIA AIEPI

**Políticos:** los actores sociales y líderes comunitarios trabajan activa y conscientemente por mejorar la salud familiar, fortalecen su rol social y participan en la gestión de la salud de su comunidad.

**Económicos:** AIEPI es una estrategia costo efectiva, que permite ahorrar recursos a las instituciones de salud y por ende mejorar la calidad del servicio.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Sociales:** AIEPI no sólo mejora la salud de la niñez, sino también la salud de la madre, de la familia y de la comunidad. Además, fortalece el empoderamiento de las personas, la equidad, fomenta el respeto de las culturas tradicionales, el cumplimiento de los derechos de salud de la madre y del niño y favorece la participación comunitaria y la movilización de los actores sociales.

### ¿QUÉ PROPONE SU COMPONENTE COMUNITARIO?

Esta estrategia parte de la premisa de que las familias y las comunidades tienen la principal responsabilidad de proveer atención a los niños, y en la mayoría de casos ellos no han sido efectivamente involucrados o consultados en el desarrollo e implementación de programas dirigidos a la salud, la nutrición, el crecimiento y el desarrollo de los niños.

La estrategia de Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia (AIEPI), es un conjunto integrado de acciones curativas, de prevención y de promoción, que se brindan tanto en los servicios de salud como en el hogar y la comunidad. En los servicios de salud para la detección oportuna y el tratamiento eficaz, y en el hogar y comunidad, para la prevención de enfermedades y la promoción de prácticas saludables para el cuidado del niño y la mujer gestante.

### ¿QUIÉNES FORMAN LA RED PARA TRABAJAR POR LA SALUD DE LOS NIÑOS?

El trabajo en red es una forma de hacer las cosas, que supone ir “tejiendo” relaciones, aprendizajes, complicidades, avanzando “de nudo en nudo” hasta tener constituido un espacio común, abierto y diversificado, en el que se puedan ir sumando nuevas iniciativas, propuestas y empeños.

Existen numerosas instituciones y personas que están haciendo todo lo posible para mejorar la salud de los niños. Todos los actores sociales, de acuerdo con su propio rol en la dinámica social, aportan a mejorar las condiciones de salud y desarrollan a su vez los conocimientos, la valoración social y la promoción de prácticas saludables en el hogar que serán reforzadas en la comunidad.

Todos los actores sociales, unidos y organizados, pueden contribuir a promover la salud, prevenir enfermedades y disminuir la mortalidad infantil de los niños entre los cero y cinco años en Colombia.



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



¿Qué prácticas promover?

**Prácticas para el y desarrollo del niño**

1. Lactancia hasta los seis meses
2. Dar alimentación complementaria después de los seis meses y lactancia materna prolongada
3. Consumir cantidades de vitamina A, Hierro y Zinc
4. Dar afecto, cariño y estimulación temprana a los niños

se pueden

**buen crecimiento físico y mental**

maternal exclusiva

**Prácticas para prevenir las enfermedades**

1. Que todos los niños tengan la vacunación completa para la edad
2. Tener un ambiente limpio, agua segura y lavado de manos
3. Dormir con mosquitero en zonas de malaria y dengue
4. Protegerse del VIH/SIDA
5. Llevar a los niños al odontólogo desde los primeros meses de edad
6. Proteger a los niños que tienen contacto con personas con tuberculosis

**Prácticas para los ciudadanos en el hogar de los niños**

1. Dar alimentación y más líquidos cuando están enfermos
2. Darle cuidado y tratamiento apropiado cuando están enfermos





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



3. Proteger a los niños del maltrato y el descuido
4. Participar como padres en el cuidado del niño
5. Proteger de lesiones y accidentes

### **Prácticas para buscar atención fuera del hogar**

1. Reconocer los signos de peligro y buscar ayuda oportuna
2. Seguir los consejos del personal de salud
3. Fomentar el control prenatal, la aplicación de la vacuna antitetánica, una buena nutrición durante la gestación, tener el parto en la institución de salud y ofrecerle apoyo familiar y de la comunidad a la gestante

### **Enfermedades prevalentes de la infancia**

Los niños y niñas en la primera infancia se encuentran en un estadio inmunológico vulnerable al padecimiento de las enfermedades diarreicas y respiratorias, consideradas como enfermedades prevalentes. Por encontrarse en una fase exploratoria del mundo que los rodea, los niños y las niñas, en su primera infancia, tienden a tocar todo lo que ven y, en muchos casos, a llevarlo a la boca, lo cual incrementa extraordinariamente los riesgos tanto de infección gastrointestinal como respiratoria. En nuestro medio, existen numerosos factores que hacen más probable la enfermedad diarreica aguda (EDA): las aguas sin tratamiento o con tratamiento inadecuado, las condiciones higiénicas de algunos hogares, el poco control en el aseo de sus juguetes y de las manos de los niños y las niñas, y la comida almacenada en condiciones inapropiadas, son algunos ejemplos. De otra parte, las condiciones climáticas existentes en gran parte del territorio nacional, especialmente los cambios súbitos de temperatura, generan un entorno propicio para el desarrollo de infecciones respiratorias en los niños y niñas en la primera infancia

### **Entre las enfermedades prevalentes de la infancia encontramos:**

**Enfermedad diarreica aguda (EDA):** Expulsión frecuente de heces de menos consistencia de lo normal y a menudo acompañada por vómitos y fiebre.

- **Causa:** Bacterias, virus, parásitos, ingesta de fármacos o toxinas, alteraciones intestinales e intolerancia a algunos alimentos. La mayoría de diarreas infecciosas se adquiere por transmisión a través de la ingesta de agua o alimentos contaminados por desechos humanos o heces de animales. La EDA es más intensa en los niños y niñas menores de 5 años, especialmente entre los 6 meses y los 2



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!*



años. Después de esta edad la incidencia declina porque los niños y niñas han desarrollado inmunidad a la mayoría de enteropatógenos.

### ➤ Tipos clínicos de diarrea

- ✚ **Diarrea simple:** cuadro de diarrea usual, con pocos días de evolución. Se logra controlar con las medidas básicas, que incluyen suministrar suero oral.
- ✚ **Diarrea con disentería:** Corresponde a los casos en que las heces van acompañadas de sangre.
- ✚ **Diarrea persistente:** Inicio de forma aguda, que se prolonga por más de 14 días. Esta condición altera el estado nutricional.

**Enfermedad respiratoria aguda (ERA):** Proceso infeccioso de cualquier área de las vías respiratorias. Puede afectar nariz, oídos, faringe, epiglottis, laringe, tráquea, bronquios, bronquiolos o pulmones.

- **Causa:** Virus y bacterias. Dentro del grupo de los virus está el rinovirus, la influenza, el virus sincitial respiratorio y el virus de la parainfluenza o adenovirus. Las bacterias más comunes son: el *Streptococcus pneumoniae*, el *Haemophilus influenzae* y el *Staphylococcus aureus*.
- El mecanismo de transmisión se da por contacto directo.

Los niños y niñas menores de 5 años pueden presentar varias infecciones respiratorias durante el año; dependiendo de la complicación del cuadro clínico, puede ser mortal.

La sintomatología puede ser tos, fiebre, diferentes grados de dificultad respiratoria, obstrucción nasal, dolor de garganta, secreción nasal, dolor de oídos, respiración ruidosa y disfonía.

- Se consideran como infecciones respiratorias agudas las siguientes afecciones:
  - ✚ Resfriado común
  - ✚ Faringoamigdalitis
  - ✚ Otitis media
  - ✚ Neumonía
  - ✚ Laringotraqueitis
  - ✚ Bronquiolitis
  - ✚ Crup o laringotraqueobronquitis

## FACTORES DE RIESGO PARA LA ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA

- ✚ No hay lactancia materna.
- ✚ Uso de biberones.



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!*



- ✚ Inadecuada conservación de los alimentos.
- ✚ No lavarse las manos después de defecar y antes de tocar los alimentos; no desechar correctamente las heces.
- ✚ Deficiencias en la higiene personal, doméstica y ambiental.
- ✚ Desnutrición.
- ✚ Inmunosupresión por infecciones virales.
- ✚ Variaciones climáticas.

### FACTORES DE RIESGO PARA LA ENFERMEDAD RESPIRATORIA AGUDA

- ✚ No hay lactancia materna.
- ✚ Niños o niñas de menos de 2 meses.
- ✚ Carencia de vitamina A.
- ✚ Bajo peso al nacer.
- ✚ Esquemas de vacunación incompletos.
- ✚ Cambios climáticos.
- ✚ Desnutrición.
- ✚ Hacinamiento.
- ✚ Exposición a la contaminación del aire debida al humo de cigarrillos y la combustión de leña y carbón, que genera un aumento en el dióxido de azufre, el dióxido de nitrógeno, el ozono y las partículas respirables, en especial aquellas de menos de 10 micras de tamaño.
- ✚ Desconocimiento de las pautas de manejo integral de las ERAS y la no identificación de los signos de alarma para neumonía.
- ✚ Uso inadecuado de antibióticos y auto formulación.
- ✚ Factores intrínsecos del huésped

### FACTORES PROTECTORES DE EDA Y DE ERA

- ✚ Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
- ✚ Alimentación complementaria adecuada y buen nivel de nutrición
- ✚ Esquemas completos de vacunación.
- ✚ Adecuada higiene personal, doméstica e institucional.
- ✚ Conservación adecuada de alimentos.
- ✚ saneamiento ambiental.

### MEDIDAS PREVENTIVAS



*"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!*



Con el fin de evitar que los niños y niñas presenten enfermedades respiratorias o diarreicas se listan a continuación una serie de prácticas y conductas que favorecen la protección de la salud o la mitigación de las complicaciones en caso de que los niños o niñas presenten cuadros patológicos relacionados con las vías respiratorias y el sistema digestivo.

### ➤ **Medidas preventivas EDA**

- ✚ El agua para consumir o cocinar debe ser segura, por tanto, se recomienda hervirla antes de consumirla.
- ✚ No bañar los niños y niñas en aguas contaminadas.
- ✚ Lavar las manos después de ir al baño y antes de cada comida.
- ✚ Los agentes educativos deben lavarse las manos frecuentemente, especialmente después del contacto directo o indirecto con heces, antes de preparar alimentos, antes de comer y antes de alimentar a un niño o niña.
- ✚ Realizar limpieza frecuente de los inodoros.
- ✚ Picar los alimentos sobre tablas de plástico, nylon o polietileno. • No utilizar el mismo cuchillo y tabla donde se cortó carne cruda sin antes haberlos lavado con agua y jabón.
- ✚ Mantener la higiene en la preparación de alimentos.
- ✚ Utilizar alimentos frescos, limpios, bien cocinados y recientemente preparados, Lavar las frutas y las verduras.
- ✚ Lavar y desinfectar, al menos dos veces al año, el tanque de almacenamiento del agua. • Mantener las basuras tapadas o en bolsa cerrada.
- ✚ No reutilizar agua para el lavado en la preparación de alimentos.
- ✚ Evitar que los niños y niñas caminen descalzos

### ➤ **Medidas preventivas ERA:**

- ✚ Lavado de manos.
- ✚ Eliminación adecuada de secreciones nasales.
- ✚ Esquemas completos de vacunación.
- ✚ Mantener una adecuada hidratación con líquidos orales.
- ✚ Llevar una dieta que incluya alimentos nutritivos y calóricos.
- ✚ En los lactantes, favorecer la lactancia materna
- ✚ Proteger la nariz y la boca del niño o niña cuando se va a exponer a cambios de temperatura.
- ✚ No abrigar demasiado al niño o niña mientras permanece en recintos cerrados.
- ✚ Evitar que el niño o niña visite personas enfermas.



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!*



- ✚ Si en la casa o EAS se encuentra alguien con gripa se indica el lavado frecuente de manos, el uso de tapabocas permanente y evitar el contacto con las niñas y los niños.
- ✚ Si el niño o niña tiene gripa, evitar que asista a lugares concurridos.
- ✚ Evitar prender vehículos en espacios cerrados o cercanos a donde se encuentre el niño o niña.
- ✚ Limpiar el polvo y barrer con trapo húmedo. Lavar y desinfectar con frecuencia los juguetes.
- ✚ Evitar el uso de almohadas, cobijas y ropa que suelten motas o plumas. Sacudir los tendidos de cama lejos de los niños y cambiarlos con frecuencia por ropa de cama limpia.
- ✚ Si la casa o jardín se encuentra cerca de calles sin pavimentar o en mal estado, mantener las ventanas cerradas y rociar permanentemente con agua para evitar el polvo.
- ✚ Revisar las filtraciones y signos de humedad con el fin de realizar las reparaciones necesarias.

## ENFEMEDADES INMUNOPREVENIBLES

Son aquellas enfermedades infecciosas que se pueden evitar a través de las vacunaciones.

### PROGRAMA AMPLIADO DE INMUNIZACIONES



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 Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI) es una acción conjunta de las naciones del mundo y de organismos internacionales interesados en apoyar acciones tendientes a lograr coberturas universales de vacunación, con el fin de disminuir las tasas de mortalidad y morbilidad en menores de 5 años causadas por las enfermedades inmunoprevenibles y con un fuerte compromiso de erradicar, eliminar y controlar las mismas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2012).

Las enfermedades objeto del programa son: tuberculosis, poliomielitis, hepatitis B, difteria, tos ferina, tétanos, infecciones por *Haemophilus influenzae* tipo b, diarrea causada por rotavirus, infecciones causadas por *Streptococcus pneumoniae*, sarampión, parotiditis, rubéola y rubéola congénita, fiebre amarilla, influenza, hepatitis A y cáncer de cuello uterino, asociado al virus de papiloma humano VPH.

### METAS

- Alcanzar en todos los municipios del país el 95% y más de cobertura, con todos los biológicos que hacen parte del esquema nacional de vacunación, en las poblaciones objeto del programa.
- Desarrollar en todo el territorio nacional las estrategias encaminadas a la erradicación de la poliomielitis; al mantenimiento de la certificación de la eliminación del sarampión, la rubéola y el síndrome de rubéola congénita; la disminución de la incidencia de casos de tétanos neonatal; el control del tétanos accidental, fiebre amarilla, difteria, tuberculosis meningéa, hepatitis A y B, neumococo, *Haemophilus influenzae* tipo b, diarreas producidas por rotavirus, tosferina, parotiditis, influenza y varicela, así como disminuir la incidencia de cáncer cervicouterino a través de la vacunación contra el virus del papiloma humano en la población objeto.
- Vacunar gratuitamente a la población migrante independientemente de su estatus migratorio, iniciando, completando o terminando el esquema de vacunación colombiano, de acuerdo a su antecedente vacunal.

### ¿Qué son las vacunas?

Las vacunas son muy importantes para el cuidado de la salud de toda la comunidad, ya que son las encargadas de protegernos de numerosas enfermedades muy graves que afectan sobre todo a los niños y a las niñas. Las vacunas se obtienen inactivando o debilitando el microorganismo que causa la enfermedad, para que cuando se aplique a una persona, el cuerpo produzca defensas contra esa enfermedad, las cuales lo protegerán de padecerla.

### ¿Por qué debo vacunar a mi hijo?



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!*



Los niños necesitan vacunas para protegerse de enfermedades peligrosas. Estas enfermedades pueden tener complicaciones graves e incluso, provocar la muerte.

### **¿Por qué debo guardar y cuidar el carné de vacunación?**

Este es un documento que contiene los registros de dosis de vacuna aplicadas desde el nacimiento, hace parte de la historia de salud de la persona y se requiere para consultas médicas, de enfermería, cirugías, viajes nacionales e internacionales y matricularse en las entidades educativas. En el país hay carné de vacunación de niños y niñas, carné de vacunación de adultos y certificado internacional de vacunación.

### **¿Contra qué enfermedades me protegen las vacunas?**

En el esquema colombiano hay 21 vacunas las cuales protegen contra 26 enfermedades.

#### **HEPATITIS B**

Es la irritación e hinchazón (inflamación) del hígado debido a infección con el virus de la hepatitis B (VHB). Usted puede contraer esta enfermedad a través del contacto con sangre o fluidos corporales (como el semen, los flujos vaginales y la saliva) de una persona que tenga el virus. Por tal razón, es imprescindible que el niño reciba esta vacuna en las primeras 12 horas seguidas al nacimiento, ya que se disminuye el riesgo de transmisión madre – hijo.

#### **TUBERCULOSIS MENÍNGEA**

Es una enfermedad infecciosa causada por una bacteria llamada *Mycobacterium tuberculosis*. Es muy contagiosa. Las bacterias entran por las vías respiratorias y llegan al pulmón, destruyendo unas células que ayudan a combatir infecciones y se multiplican. Si logran llegar a la sangre, pueden infectar diferentes partes del cuerpo (huesos, articulaciones, riñones, corazón, ganglios, intestinos, etc.); si infectan el tejido que cubre el cerebro y la médula espinal (meninges), producen la tuberculosis meníngea.

#### **POLIOMIELITIS**

Es una enfermedad causada por la infección con el virus del polio, que afecta los nervios y causa parálisis total o parcial en las extremidades. Su transmisión puede ser por:

- Contacto directo de persona infectada a persona sana.
- Contacto con moco o flema de personas infectadas.
- Contacto con materia fecal infectada.



*"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 virus entra a través de la nariz y la boca, se multiplica en la garganta y en el tubo digestivo, para luego ser absorbido y diseminado a través de la sangre.

### DIFTERIA

Es una infección causada por la bacteria denominada *Corynebacterium diphtheriae*, que se propaga a través de las gotitas respiratorias, como las que se producen con la tos o los estornudos de una persona infectada, o de alguien que porte la bacteria pero que no tenga ningún síntoma. La infección de garganta produce una membrana de color gris a negro, dura y gruesa que puede obstruir las vías respiratorias. Una vez que ocurre la infección, la bacteria produce sustancias peligrosas llamadas toxinas que se diseminan a través de la sangre a otros órganos, como el corazón y el cerebro, causando daños. Los ambientes de hacinamiento, higiene deficiente y falta de vacunas, pueden favorecer la aparición de la Difteria.

### TOSFERINA

Es una enfermedad infecto – contagiosa causada por el bacilo *Bordetella pertussis*, que afecta el aparato respiratorio y cuyo síntoma típico es la tos. El contagio se produce directamente desde la persona enferma a la sana, por el aire (al hablar o toser). Los síntomas comienzan como una gripa común (secreción de moco por la nariz, fiebre, estornudos, tos leve, lagrimeo); con el tiempo (2 semanas), la tos se torna más fuerte, con ahogamiento y color morado – azul en la piel; la persona se ve angustiada y cansada.

### TÉTANOS ACCIDENTAL Y TÉTANOS NEONATAL

Es una enfermedad infecciosa producida por un bacilo llamado *Clostridium tetani*, muy resistente en el ambiente, que puede sobrevivir sin oxígeno y sin luz durante muchos años en la tierra. El tétanos se contagia a través de una herida contaminada con el microorganismo y no se transmite de persona a persona. Los síntomas son: rigidez muscular de la mandíbula, seguida por rigidez del cuello, dificultad para la deglución, rigidez de los músculos del abdomen, sudor y fiebre. La vacuna contra el tétanos se aplica a los niños, a las niñas y a las mujeres en edad fértil de 10 a 49 años, para proteger a sus futuros hijos del tétanos neonatal

### INFECCIÓN POR HAEMOPHILUS INFLUENZAE TIPO B (HIB)

Es una de las causas más importantes de infección bacteriana grave en niños pequeños. El Hib puede causar variedad de enfermedades, como la meningitis (inflamación de las capas que envuelven el cerebro y la médula espinal), infección de la sangre, neumonía, artritis, inflamación de la epiglotis e infecciones de otras partes del cuerpo; se puede



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!*



transmitir a través del contacto con moco o secreciones de la nariz y la garganta de una persona infectada y los síntomas pueden incluir fiebre, vómito y rigidez de cuello o espalda.

### **DIARREA POR ROTAVIRUS**

Es una infección intestinal producida por el virus del rotavirus, que causa diarreas severas, con mayor frecuencia en bebés, niños y niñas pequeños. Suele estar acompañada de vómito y fiebre y puede traducirse en deshidratación. La vacuna contra el rotavirus no previene la diarrea provocada por otros gérmenes.

### **NEUMONÍA, MENINGITIS Y OTITIS CAUSADAS POR NEUMOCOCO**

El neumococo es una bacteria que se disemina a través del contacto con personas que están infectadas o con personas que no están enfermas pero que portan la bacteria en la parte posterior de la nariz. Las infecciones por neumococo pueden ser leves o graves. Las más comunes son infecciones de oído (otitis), sinusitis, neumonía, infección de todo el cuerpo (sepsis) e infección en las capas que envuelven el cerebro y la médula espinal (meningitis). Los síntomas comienzan con una gripe común y se agudizan de acuerdo a la zona afectada

### **INFLUENZA**

Es una enfermedad respiratoria transmisible causada por el virus de la influenza. Se habla de influenza estacional, ya que se presenta todos los años, principalmente en los meses de lluvia. Este virus tiene la capacidad de cambiar de forma, lo que hace que las defensas que las personas desarrollan para combatir el virus dejen de ser útiles; es por ello que cada año se desarrollan vacunas nuevas y distintas para combatir este virus. Los síntomas corresponden a los de un resfriado común y son fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular intenso, cansancio intenso, tos seca, ardor o dolor de garganta y congestión nasal. En los niños se puede presentar náusea, vómito y diarrea, más frecuentemente que en los adultos.

### **SARAMPIÓN**

Es una enfermedad muy contagiosa que se transmite a través del contacto directo con una persona infectada, o bien por el aire, con las gotitas o diminutas secreciones expulsadas al hablar, estornudar o toser, y que tienen capacidad para transmitir determinadas infecciones. El síntoma más característico del sarampión son las manchas de Koplik, que son unas manchas blancas en el interior de la boca, en el área de las mejillas. Estas aparecen a los cuatro o cinco días desde que se inicia la enfermedad. Esta enfermedad también se acompaña de fiebre de hasta 40°C, secreción nasal acuosa, malestar general, sensibilidad a la luz, tos seca y ojos llorosos; posteriormente aparecen unas manchas de color rojizo detrás de las orejas que se diseminan por brazos y piernas inicialmente, hasta el abdomen y la espalda.



*"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!*



### **PAROTIDITIS O PAPERAS**

Es una infección contagiosa que causa un agrandamiento doloroso de las glándulas salivales. Aunque la enfermedad puede ocurrir a cualquier edad, en la mayoría de los casos afecta a niños y adolescentes entre 5 y 15 años de edad. La enfermedad no es frecuente en menores de 2 años. Inicialmente aparece dolor, inflamación y endurecimiento entre el lóbulo de la oreja y la mandíbula; si no se cuida adecuadamente puede tener complicaciones en otros órganos, como los testículos, senos, ovarios, membranas del cerebro, corazón y articulaciones.

### **RUBEOLA Y SÍNDROME DE RUBEOLA CONGÉNITA**

Es una infección contagiosa que produce síntomas leves, como malestar general, fiebre, enrojecimiento de los ojos, dolor de garganta, inflamación de los ganglios del cuello, dolor en las articulaciones y erupciones de color rosáceo en la piel que se inician en la cabeza y progresan hacia los pies, haciéndose más intensas en el tronco; no provocan rasquiña ni molestias y suelen desaparecer en pocos días. La rubeola es menos contagiosa que el sarampión y muchos niños nunca llegan a contagiarse. No obstante, la rubeola es grave, sobre todo para las mujeres embarazadas. Una mujer infectada durante los primeros 4 meses de embarazo puede abortar, dar a luz un bebé muerto o con defectos congénitos, como pérdida de la visión, pérdida de la audición y problemas del corazón. Esta enfermedad se transmite entre personas a través de estornudos, tos o el contacto con superficies y objetos contaminados (pañuelos, vasos), o con las manos.

### **FIEBRE AMARILLA**

Es una infección transmitida por el mosquito *Aedes aegypti*, que, al picar, si se encuentra infectado, transmite el virus a los humanos. Esta enfermedad es muy letal; solo se han conocido pocos casos de personas que han padecido esta enfermedad y han sobrevivido. Los síntomas son dolor de cabeza, dolores musculares y articulares, fiebre, sofoco, inapetencia, vómito y color amarillo en la piel por el daño del hígado; igualmente, daño en riñones, corazón, hemorragias (pérdida de sangre), pérdida de la conciencia y coma.

### **HEPATITIS A**

Es una enfermedad muy contagiosa, que produce la irritación e hinchazón (inflamación) del hígado debido a infección con el virus de la hepatitis A. Este virus se encuentra sobre todo en la materia fecal y la sangre de una persona infectada, aproximadamente de 15 a 45 días antes de que se presenten los síntomas y durante la primera semana de la enfermedad. La transmisión ocurre cuando se comen o beben alimentos o agua que han sido contaminados por materia fecal infectada; así mismo, si una persona con hepatitis A no se lava las manos apropiadamente después de ir al baño y toca otros objetos o alimentos, puede transmitir la enfermedad. Los síntomas corresponden a orina oscura, fatiga, inapetencia, fiebre baja,



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!*



náuseas, vómito, materia fecal y color de piel amarillos, dolor en la parte superior derecha del abdomen.

### **INFECCIÓN POR VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH) Y CÁNCER DE CUELLO UTERINO**

Son virus comunes que pueden causar verrugas. Existen más de 100 tipos de VPH. La mayoría son inofensivos, pero aproximadamente 30 se asocian con un mayor riesgo de tener cáncer de cuello uterino. La vacuna que actualmente se distribuye en el país otorga protección contra los tipos 6 y 11, que tienen mayor relación con presencia de verrugas, las cuales son dolorosas y muy contagiosas; y contra los tipos 16 y 18, los cuales producen lesiones cancerosas.



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!*



## ESQUEMA DE VACUNACION EN COLOMBIA



### ESQUEMA DE VACUNACIÓN DE COLOMBIA Actualizado diciembre 2019



Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
<b>Recién nacido</b>	BCG	Única	Meningitis tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B
<b>A los 2 meses</b>	<b>Leche materna exclusiva</b>		
	Pentavalente Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT) Haemophilus influenzae tipo b (Hib) Hepatitis B Polio Rotavirus Neumococo	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
			Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus influenzae tipo b
			Hepatitis B
			Poliomielitis
			Diarrea por Rotavirus
Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia			
<b>A los 4 meses</b>	<b>Leche materna exclusiva</b>		
	Pentavalente Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT) Haemophilus influenzae tipo b (Hib) Hepatitis B Polio Rotavirus Neumococo	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos
			Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus influenzae tipo b
			Hepatitis B
			Poliomielitis
			Diarrea por Rotavirus
Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia			
<b>A los 6 meses</b>	<b>Continúe la leche materna hasta que cumpla dos años e inicie alimentación complementaria nutritiva</b>		
	Pentavalente Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT) Haemophilus influenzae tipo b (Hib) Hepatitis B Polio	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
			Meningitis y otras enfermedades causadas por Haemophilus influenzae tipo b
			Hepatitis B
			Poliomielitis
Influenza estacional	Primera	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza	
<b>A los 7 meses</b>	Influenza estacional*	Segunda	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
<b>A los 12 meses</b>	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Primera	Sarampión - Rubeola - Paperas
	Varicela	Primera	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
	Hepatitis A	Única	Hepatitis 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!*



Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
<b>A los 18 meses</b>	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre Amarilla (FA)	Única	Fiebre amarilla
<b>A los 5 años</b>	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segundo refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Segundo refuerzo	Poliomielitis
	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Refuerzo	Sarampión - Rubeola - Paperas
	Varicela	Refuerzo	Varicela
<b>Niñas a los 9 años</b>	Virus del Papiloma Humano (VPH)**	Primera: Fecha elegida	Cáncer de cuello uterino
		Segunda: 6 meses después de la primera dosis	
<b>Mujeres en Edad Fértil (MEF) entre los 10 y 49 años</b>	Toxide tetánico y diftérico del adulto (Td)***	5 dosis: Td1: dosis inicial Td2: al mes de Td1 Td3: a los 6 meses de Td2 Td4: al año de Td3 Td5: al año de Td4 Refuerzo cada 10 años	Difteria - Tétanos - Tétanos neonatal
<b>Gestantes</b>	Influenza estacional	Una dosis a partir de la semana 14 de gestación en cada embarazo	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	TdaP (Tétanos - Difteria - Tos ferina Acelular)	Dosis única a partir de la semana 26 de gestación en cada embarazo	Tétanos neonatal - Difteria - Tos ferina del recién nacido
<b>Adultos de 60 años y más</b>	Influenza estacional	Anual	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
<p>*Aplicar una dosis de refuerzo contra influenza estacional entre los 12 y 23 meses de edad.  ** Las niñas inmunocomprometidas deben recibir un esquema de 0, 2 y 6 meses.  ***De acuerdo al antecedente vacunal de DPT y Td.</p>			
<b>Niñas y niños con esquema de vacunación tardío de vacunación</b>			
<b>Entre 12 y 23 meses sin antecedente vacunal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa</li> <li>• 3 dosis de polio con intervalo de 4 semanas</li> <li>• 1 dosis de pentavalente. Se completa con: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 dosis de DPT con intervalo de 4 semanas</li> <li>- 2 dosis de hepatitis B con intervalo de 4 semanas</li> </ul> </li> <li>• 1 dosis de triple viral más un refuerzo a los 5 años de edad (mínimo 1 mes entre las dosis)</li> <li>• 1 dosis de fiebre amarilla</li> <li>• 1 dosis de hepatitis A</li> <li>• 1 dosis de varicela más un refuerzo a los 5 años de edad (mínimo 3 meses entre las dosis)</li> <li>• 2 dosis de neumococo con un intervalo de 2 meses</li> </ul>		<b>Entre 2 y 5 años sin antecedente vacunal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa</li> <li>• 3 dosis de polio con intervalo de 4 semanas</li> <li>• 1 dosis de DPT con intervalo de 4 semanas. Completar esquema con los 2 refuerzos respectivos con DPT o TD pediátrico según sea el caso.</li> <li>• 3 dosis de hepatitis B con intervalo de 4 semanas.</li> <li>• 1 dosis de triple viral más un refuerzo a los 5 años de edad (mínimo 1 mes entre las dosis)</li> <li>• 1 dosis de fiebre amarilla</li> <li>• 1 dosis de hepatitis A</li> <li>• 1 dosis de varicela más un refuerzo a los 5 años de edad (mínimo 3 meses entre las dosis)</li> <li>• 1 dosis de neumococo</li> </ul>	
<b>Niños con esquema de vacunación incompleto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar, continuar y completar el esquema según antecedente vacunal.</li> </ul>		<b>Niños con esquema de vacunación incompleto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisar, continuar y completar el esquema según antecedente vacunal.</li> </ul>	



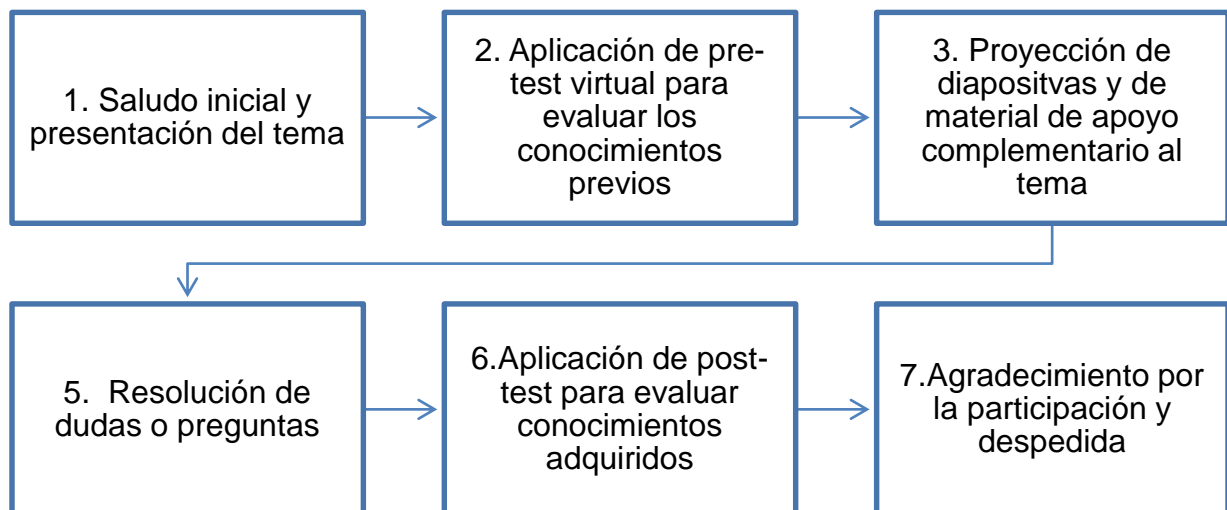
SC-CER96940

*"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



**1. Saludo inicial y presentación del tema a capacitar** El desarrollo de la capacitación se lleva a cabo por medio de la conexión a la plataforma Microsoft Teams con previa concertación de horarios con la población objeto. Una vez establecida la conexión la plataforma, las estudiantes se presentan como estudiantes de la Universidad de Pamplona en convenio con el ICBF para el desarrollo de las prácticas de campos de acción profesional del programa de nutrición y dietética y dan con un cordial saludo a los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias mencionando los temas a capacitar los cuales son: Enfermedades transmitidas por alimentos, enfermedades prevalentes en la infancia y enfermedades inmunoprevenibles.

**2. Aplicación de pre-test virtual para evaluar conocimientos previos:** se efectúan las instrucciones para la aplicación del pre- test y seguidamente una de las estudiantes difunde un enlace vía WhatsApp o correo electrónico que remite a una encuesta elaborada por las estudiantes en google que consta de 5 preguntas a responder sobre el tema a capacitar.

**3. Proyección de diapositivas y material de apoyo complementario al tema:** se elige previamente un monitor del grupo de estudiantes a cargo de la capacitación para que modere la proyección de las diapositivas en la plataforma tecnológica seleccionada para





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



llevar a cabo una presentación organizada, las diapositivas se utilizan como herramienta educativa visual que apoya el desarrollo de la capacitación liderada por los estudiantes. Previa revisión y aprobación del docente supervisor, se proyectan inicialmente las diapositivas con la información necesaria para llevar a cabo la capacitación de enfermedades transmitidas por alimentos, enfermedades prevalentes de la infancia y enfermedades inmunoprevenibles. Posteriormente se proyecta un video diseñado como material de apoyo para reforzar el tema. **(Ver anexo 20 y 21)**

**4. Resolución de dudas o preguntas:** se brinda un espacio al terminar la capacitación para que los participantes realicen preguntas o aclaren algún tipo de duda que surja del tema socializado.

**5. Aplicación post- test para evaluar los conocimientos adquiridos:** luego del desarrollo del tema se efectúan las instrucciones para la aplicación del post-test y seguidamente una de las estudiantes difunde el enlace vía WhatsApp o correo electrónico que remite a una encuesta elaborada por las estudiantes en google que consta de 5 preguntas a responder sobre el tema socializado. El objetivo es evaluar conocimientos adquiridos en la capacitación de enfermedades transmitidas por alimentos, enfermedades prevalentes de la infancia y enfermedades inmunoprevenibles.

**7. Agradecimiento por la participación y despedida:** Para finalizar la capacitación se ofrece agradecimiento a cada uno de los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias, por la disposición de tiempo y la participación, y un saludo final.



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!*



## **APOYO ADMINISTRATIVO EN ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES**

### **INTRODUCCIÓN**

El ICBF como institución de Servicio Público comprometida con la protección integral de niños, niñas, adolescentes y sus familias a través de Programas misionales, que incluyen los componentes de nutrición y alimentación, en el marco de la atención integral. Cuenta con actividades que permiten asegurar la confiabilidad de medidas estandarizadas de porciones en los servicios de alimentación en los programas y proyectos misionales para contribuir al logro del bienestar nutricional y de salud en esta población. Dentro de estas actividades que realiza ICBF se encuentra la metrología definida como la ciencia de las mediciones y sus aplicaciones y el cual es aplicado al componente alimentario.

En ese orden de ideas el ICBF define una minuta patrón con el objetivo suministrar las recomendaciones de ingesta de Energía y Nutrientes definidas por modalidad y servicios, por etapa de ciclo vital y tiempo de alimentación y momentos de consumo de alimentos, siempre ligado al tiempo de atención de los usuarios. (ICBF, 2020) Este objetivo se cumple, siempre y cuando se haga entrega de las cantidades en masa y volumen de los alimentos definidos en la Minuta Patrón y para poder cumplir con esto se requieren de actividades como los talleres de estandarización de porciones dirigidos por nutricionistas del ICBF. Adicional a esto existen muchas ventajas si se cumple con lo estandarizado en la minuta patrón como lo es el control de costo, control de cantidades servidas, satisfacción de las necesidades de los usuarios, Desarrollo de la habilidad en los manipuladores y seguridad del personal manipulador.

El presente documento consolida toda la información pertinente para brindar una correcta capacitación sobre la estandarización de porciones, describiendo los temas que lo componen así como las herramientas educativas diseñadas para transmitir de manera creativa y rápida la información a la población objeto.



SC-CER96940



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

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





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### OBJETIVO GENERAL

Fortalecer los conocimientos de las madres comunitarias de los HCB del centro zonal Cúcuta 2, mediante la implementación de estrategias educativas en relación al cumplimiento de la minuta patrón para garantizar una alimentación que contribuya a cubrir los requerimientos nutricionales de los beneficiarios.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Brindar asistencia técnica mediante capacitaciones en Buenas Prácticas de manufactura y estandarización de porciones
- Implementar estrategias educativas que permitan el adecuado uso y cumplimiento de la minuta patrón por parte de las madres comunitarias
- Determinar la efectividad de las estrategias de intervención implementadas mediante la aplicación de un test de evaluación a las madres comunitarias



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!*



## **GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LA POBLACION COLOMIANA MAYOR DE 2 AÑOS**

Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Colombia cuenta desde el año 2000 con Guías Alimentarias para la población mayor de dos años, la población menor de dos años y para gestantes y madres en lactancia. El objetivo de las Guías Alimentarias es contribuir al fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles, y buscan orientar a familias, educadores, asociaciones de consumidores, medios de comunicación e industria de alimentos, entre otros actores sociales. La función de mantener actualizadas las Guías Alimentarias le corresponde al ICBF y las últimas guías alimentarias fueron actualizadas en el año 2015. (GABAS, 2015)

El patrón alimentario es un plato saludable que ilustra las proporciones que deben consumirse los 6 grupos de alimentos para poder alcanzar una alimentación saludable tiene como propósito ayudar al grupo objetivo a recordar fácilmente cuáles alimentos debe incluir en la dieta diaria.

1. La primera división del plato corresponde a el color amarillo el cual contiene Cereales como el maíz, trigo, arroz, pasta, pan entre otros, Raíces como la yuca, tubérculos como la papa y plátanos
2. La segunda división del plato corresponde a l color verde de Frutas y verduras este grupo se debe consumir 5 veces al día ya sea en trozos o entera.
3. En la tercera división corresponde al color azul en representación de la Leche y los derivados lácteos
4. La cuarta división del plato corresponde al color naranja y representa las Carnes, huevos y leguminosas secas
5. La quinta división del plato corresponde al color rojo que representa el grupo de las Grasas tanto de origen vegetal como de origen animal.
6. La sexta división del plato corresponde el color morado que representa todos los Azucares y dulces incluyendo la miel.

Las GABA dentro de su documento técnico realizan 9 recomendaciones técnicas y mensajes los cuales son:

- 1- Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el “Plato saludable de la familia Colombiana.



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!*



- 2- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos y huevo.
  - 3- Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas
  - 4- Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo
  - 5- Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana
  - 6- Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
  - 7- Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos altos en sodio como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete
  - 8- Cuide su corazón, consuma nueces, maní y aguacate, y evite grasas de origen animal, margarina, mantequilla y manteca
  - 9- Por el placer de vivir saludablemente realice todos los días al menos 30 minutos de actividad física
- Dentro de la imagen del plato saludable se observa un vaso con agua las guías recomiendan consumir agua durante el día.



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!*



## ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES

Estandarizar porciones es fijar la cantidad exacta que se va a servir de un alimento o preparación, bien sea en peso, tamaño y/o volumen, para poder entregar a los usuarios del servicio de alimentación la cantidad de alimentos necesarios para cubrir las recomendaciones de energía y nutrientes definidas en la minuta patrón. La estandarización de permite al nutricionista, al supervisor y al manipulador de alimentos, garantizar que, indistintamente de quien prepare la receta y realice el servido, el producto final será de la cantidad esperada y una adecuada calidad nutricional, además contará con las características organolépticas esperadas. (ICBF, 2020)

Definiciones básicas para poder realizar una correcta estandarización de porciones:

- **Peso bruto:** hace referencia al alimento completo en su forma natural, presentado las características básicas según sea el caso (cascara, semilla, piel y hueso)
- **Peso neto:** se refiere a la parte comestible del alimento libre de cualquier tipo de residuos
- **Minuta patrón:** Patrón de alimentos por grupos definidos en la Guías Alimentarias para la población colombiana, en medidas, cantidades y frecuencias, para consumir en uno o varios tiempos de comida, que se ajusta a los requerimientos energéticos y de nutrientes de una población determinada de acuerdo con el ciclo vital en que se encuentre. Es una herramienta que permite planear en forma racional la alimentación de una población objetivo y se considera como el punto de partida para la programación de los ciclos de menús. La Minuta Patrón establece las características mínimas necesarias para programar, entre las cuales se encuentra: *la distribución de la alimentación por tiempo de consumo, grupos de alimentos, cantidades en crudo (neto y bruto), porción estimada en servido, la frecuencia de oferta y el aporte nutricional promedio semanal (equivalente para un día).*

El Cálculo de la Ingesta de Energía y Nutrientes para la minuta patrón se realizan con base a las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana establecidas por acto normativo en la Resolución 3803 de 2016. En términos generales se establece la siguiente distribución de aporte de calorías y nutrientes, para cada tiempo de comida o consumo de alimentos:

Desayuno: 20%

Refrigerio de la mañana: 10%



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!*



Almuerzo: 30%

Refrigerio de la tarde: 10%

Comida/Cena: 30%

### VENTAJAS DE LA ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES

- ✓ Control de costos. Por ejemplo, si el tamaño de la porción de carne establecido es de 100 gramos en crudo, pero realmente se sirven porciones de 125 gramos, los gramos servidos de más por cada usuario representan un sobrecosto a la EAS y en consecuencia, desaprovechamiento de los recursos.
- ✓ Control de cantidades servidas. Por ejemplo, si la receta está calculada para servir 100 porciones de una unidad de un producto, pero realmente se sirven dos unidades, sólo alcanzará para 50 usuarios.
- ✓ Desarrollar la habilidad en los manipuladores de alimentos para identificar tamaños de los alimentos que se ajusten al peso de servido.
- ✓ Seguridad del personal manipulador de alimentos al momento de servir. Si los empleados saben exactamente cuánto deben preparar y servir, trabajarán con más confianza y agilidad.
- ✓ Satisfacción de los usuarios. Si las cantidades de las porciones son uniformes, los usuarios estarán satisfechos y se reducen las quejas contra el servicio.

En este sentido, es necesario el cumplimiento de las cantidades y frecuencias de alimentos incluidos en la minuta patrón, para asegurar la entrega de las cantidades de los alimentos en su masa, definido para cada usuario. (ICBF, 2018)

- Medidas caseras: se refiere a los utensilios de uso habitual que permiten cuantificar de manera más exacta los alimentos a suministrar siempre y cuando se conozca el valor en gramos que aporta cada uno. Los instrumentos utilizados en el proceso de estandarización y entrega de porciones de alimentos deben tener las siguientes características:



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!*



Equipo	Especificaciones técnicas mínimas
Instrumento estandarizado (Especializados o caseros acondicionados) (Cucharas, cucharones, tazas etc.)	<p>En adecuadas condiciones físicas e higiénicas para su uso en alimentos de consistencia sólida. (ej.: arroz, pasta, leguminosas, verduras cocidas, etc.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En material resistente al calor (plástico o acero inoxidable)</li> <li>✓ En material lavable que permita los procesos de desinfección</li> <li>✓ Fácilmente identificables de acuerdo con su capacidad</li> <li>✓ De fácil consecución, para asegurar su reposición permanente y rápida</li> </ul>
Vasos medidores	<p>Graduados o estandarizados para los alimentos en presentación líquida (ej.: sopa, lácteos líquidos, jugos, etc.).</p> <p>En material resistente al calor</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En material plástico transparente</li> <li>✓ En material lavable que permita los procesos de desinfección</li> <li>✓ Con escala de medición visible de acuerdo con su capacidad, en mililitros</li> <li>✓ Capacidad mínima: 100 ml</li> <li>✓ Capacidad máxima: 1 Litro</li> <li>✓ De fácil consecución, para asegurar su reposición permanente y rápida</li> </ul>

*Tomado de guía técnica de metrología aplicable a los programas de los procesos misionales del ICBF (2020)*

Los instrumentos estandarizados que apoyan la entrega de los alimentos a los usuarios en las cantidades definidas deben cumplir con las condiciones establecidas para que garanticen la medición realizada. Para el uso, el instrumento debe estar:

- Disponible de forma permanente en la unidad de servicio, en cantidad suficiente para la necesidad del servicio.
- En materiales aptos para el contacto con alimentos.
- Adecuadamente marcado, de forma que perdure lo más posible y no sea factor de riesgo de contaminación de alimentos.
- En buen estado sin roturas que permitan la acumulación de residuos y bacterias.
- Con su forma original conservada para no afectar la capacidad de medición del instrumento.
- Bajo un uso adecuado.
- En buen estado de limpieza y desinfección (establecidos por el servicio de alimentación).
- Los instrumentos seleccionados para la estandarización deben ser de fácil consecución y compra, para que siempre estén disponibles.

### **BUENAS PRACTICAS DE MANUFACTURA O CONDICIONES BÁSICAS DE HIGIENE EN LA PREPARACIÓN Y MANUFACTURA DE ALIMENTOS (BPM)**

Para garantizar una alimentación inocua, que no represente riesgo para la salud de los niños, niñas y adolescentes beneficiarios de los programas, el servicio de alimentación debe



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!*



contar, con las especificaciones establecidas en la Resolución 2674 de 2013 del MSPS en todos sus aspectos.

### INFRAESTRUCTURA

El servicio de alimentación es aquel lugar en el cual se realiza la transformación de los alimentos por medio de procesos de preparación y conservación, los cuales posteriormente son brindados a la población, y el cual debe estar ubicado en un espacio separado del área de atención de los niños y niñas.

### PLANTA FÍSICA

- La ubicación de los servicios de alimentación debe estar aislada de lugares que representen un riesgo de contaminación para los productos. Los accesos y alrededores deben permanecer limpios, libres de acumulación de basuras y apartado de la generación de polvo, estancamiento de aguas, suciedades, plagas u otras fuentes de contaminación para los alimentos.
- Los servicios sanitarios deben mantenerse limpios y dotados de los siguientes elementos básicos: papel higiénico, jabón desinfectante, papeleras e implementos desechables para el secado de las manos.

### EQUIPOS Y UTENSILIOS

- Los equipos y utensilios empleados en el manejo de alimentos deben estar fabricados con materiales resistentes al uso y a la corrosión así como a la utilización frecuente de agentes de limpieza y desinfección. No se permite el uso de materiales contaminantes como el plomo, cadmio, zinc, antimonio o hierro.

### PRÁCTICAS HIGIÉNICAS Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

- No comer, no beber, no fumar en ningún área de manipulación de alimentos.
- Mantienen uñas cortas, limpias y sin esmalte.
- Utilizan uniforme (pantalón, camisa o bata de color claro) que no posean botones, sólo cremalleras, cierres o broches y sin bolsillos de la cintura hacia arriba.
- Mantienen el cabello recogido y cubierto totalmente mediante una malla, gorro u otro medio efectivo; en caso de llevar barba, bigote o patillas anchas, se debe usar cubiertas para estas.
- Obligatorio el uso de tapabocas mientras se manipula el alimento (área de preparación y en momento de servido).



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Los manipuladores de alimentos evitan prácticas antihigiénicas tales como rascarse, toser, escupir, estornudar, entre otras.
- No uso de anillos, aretes, joyas u otros accesorios mientras el personal realice sus labores. En caso de usar lentes, deben asegurarse a la cabeza mediante bandas, cadenas u otros medios ajustables.
- Lavarse con jabón y desinfectar desde los codos hasta las manos cada vez que sea necesario (si usan guantes estos tienen igual tratamiento y están sin roturas)
- Según la OMS Un correcto lavado de manos debe durar entre 40 y 60 segundos. La manera de hacerlo es:
  - 1- Mojarse las manos con agua
  - 2- Depositar en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos
  - 3- Frotarse las palmas de las manos entre sí
  - 4- Frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa
  - 5- Frotarse las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados
  - 6- Frotarse el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuestas, agarrándose los dedos
  - 7- Frotarse con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa
  - 8- Frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.
  - 9- Enjuagarse las manos no agua
  - 10- Secarse con una toalla desechable
  - 11- Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



SC-CER96940



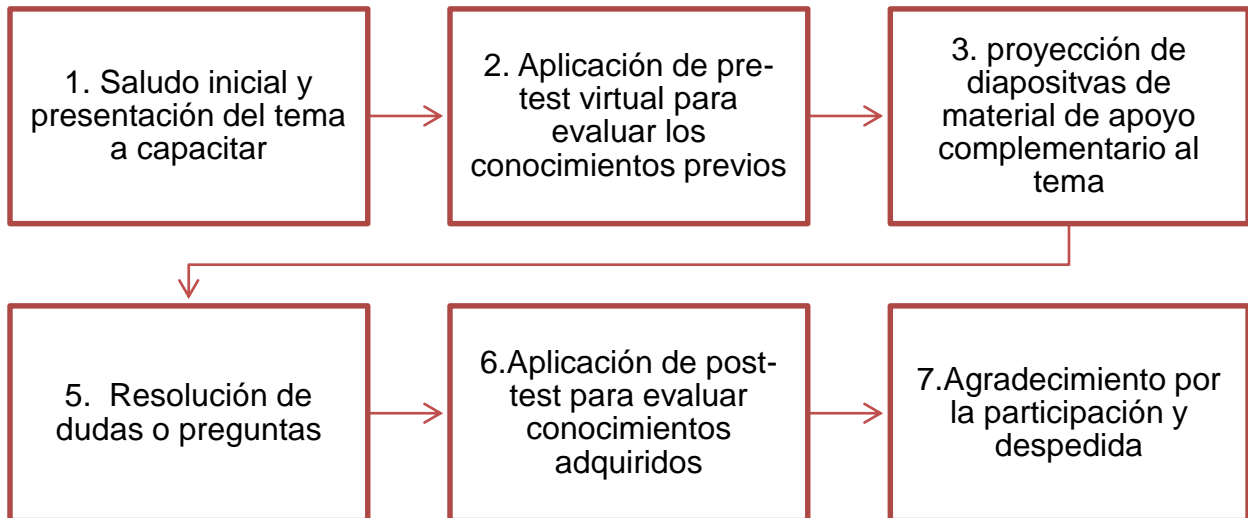
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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





## METODOLOGÍA



**1. Saludo inicial y presentación del tema a capacitar** El desarrollo de la capacitación se lleva a cabo por medio de la conexión a alguna de las siguientes plataformas tecnológicas; Microsoft Teams o zoom previa concertación de horarios con la población objeto. Luego de ser efectiva la conexión en la plataforma elegida en primer lugar, se presentan las estudiantes dando con un cordial saludo a los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias mencionando el tema a capacitar el cual es la estandarización de porciones.

**2. Aplicación de pre-test virtual para evaluar conocimientos previos:** se efectúan las instrucciones para la aplicación del pre- test y seguidamente una de las estudiantes difunde un enlace vía WhatsApp o correo electrónico que remite a una encuesta elaborada por las estudiantes en google que consta de 5 preguntas a responder sobre el tema a capacitar.

**3. proyección de diapositivas y material de apoyo complementario al tema:** se elige previamente un monitor del grupo de estudiantes a cargo de la capacitación para que modere la proyección de las diapositivas en la plataforma tecnológica seleccionada para llevar a cabo una presentación organizada, las diapositivas se utilizan como herramienta educativa visual que apoya el desarrollo de la capacitación liderada por los estudiantes.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Previo revisión y aprobación del docente supervisor se proyectan inicialmente las diapositivas con la información necesaria para llevar a cabo la capacitación de estandarización de porciones definiendo los conceptos de peso bruto, peso neto GABAS, características para la elaboración de una minuta patrón, instrumentos de estandarización, BPM y los pasos para asegurar unas manos limpias. Posteriormente se proyecta un video teórico-práctico diseñado como material de apoyo para reforzar el tema de estandarización de porciones que consta de una parte teórica animada narrada por las voces de las estudiantes y otra parte práctica donde las estudiantes realizan como ejemplo la estandarización de porciones de varios alimentos. **(Ver Anexo 22)**

**4. Resolución de dudas o preguntas:** se brinda un espacio al terminar la capacitación para que los participantes realicen preguntas o aclaren algún tipo de duda que surja del tema socializado.

**5. Aplicación post- test para evaluar los conocimientos adquiridos:** luego del desarrollo del tema se efectúan las instrucciones para la aplicación del post-test y seguidamente una de las estudiantes difunde el enlace vía WhatsApp o correo electrónico que remite a una encuesta elaborada por las estudiantes en google que consta de 5 preguntas a responder sobre el tema socializado. El objetivo es evaluar conocimientos adquiridos en la capacitación de estandarización de porciones.

**7. Agradecimiento por la participación y despedida:** Para finalizar la capacitación se ofrece agradecimiento a cada uno de los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias, por la disposición de tiempo y la participación, y un saludo final.



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!*



## **APOYO ADMINISTRATIVO EN RESOLUCIÓN 3280- RUTA INTEGRAL DE ATENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD**

### **INTRODUCCIÓN**

La Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud (RPMS), hace parte de los componentes del Modelo Integral de Atención en Salud (MIAS) y se enmarca en el concepto de atención integral en salud como medio para alcanzar los resultados en las personas familias y comunidades (MSPS, 2018).

La RPMS es una herramienta operativa de obligatorio cumplimiento en todo el territorio nacional, que define a los integrantes del sector salud (Dirección Territorial de Salud, aseguradores, entidades a cargo de regímenes especiales o de excepción y prestadores) las condiciones necesarias para garantizar la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad y la generación de una cultura del cuidado para todas las personas, familias y comunidades, como parte de la garantía del derecho fundamental a la salud (definido en la Ley Estatutaria de Salud) (MSPS, 2018).

La familia, la comunidad y el sector educativo de la mano de las instituciones prestadoras de servicios de salud, desempeñan un papel importante para llevar a cabo los procesos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, es por esta razón que es indispensable el conocimiento del esquema de intervenciones y atención en salud individuales para niños y niñas en primera infancia por parte de las madres comunitarias y representantes legales de los Hogares Comunitarios de Bienestar del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar,, con el fin de que se lleve a cabo la verificación en la documentación y seguimiento a los niños y niñas vinculados a estos servicios, y en el caso de no encontrarse la documentación pertinente, activar las rutas establecidas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### OBJETIVO GENERAL

Orientar a las madres comunitarias de bienestar y representantes legales de los HCB en el manejo y comprensión del esquema de intervenciones y atención en salud individuales para niños y niñas en primera infancia con el fin de que se lleven a cabo las verificaciones pertinentes y de manera oportuna de los procedimientos y consultas que se deben realizar para permitir un crecimiento y desarrollo adecuado.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Implementar estrategias educativas que permitan fortalecer el conocimiento de las madres comunitarias de bienestar y representantes legales de los HCB acerca de las intervenciones y atenciones en salud que se deben realizar a los niños y niñas en primera infancia.
- Promover prácticas y comportamientos que favorezcan el cuidado de la salud de los niños y niñas, gestionando de manera temprana y oportuna el riesgo en la salud.
- Evaluar los conocimientos adquiridos por las representantes legales y madres comunitarias de bienestar de los HCB a través de un test virtual con el fin de medir la efectividad e impacto de la capacitación.



SC-CER96940

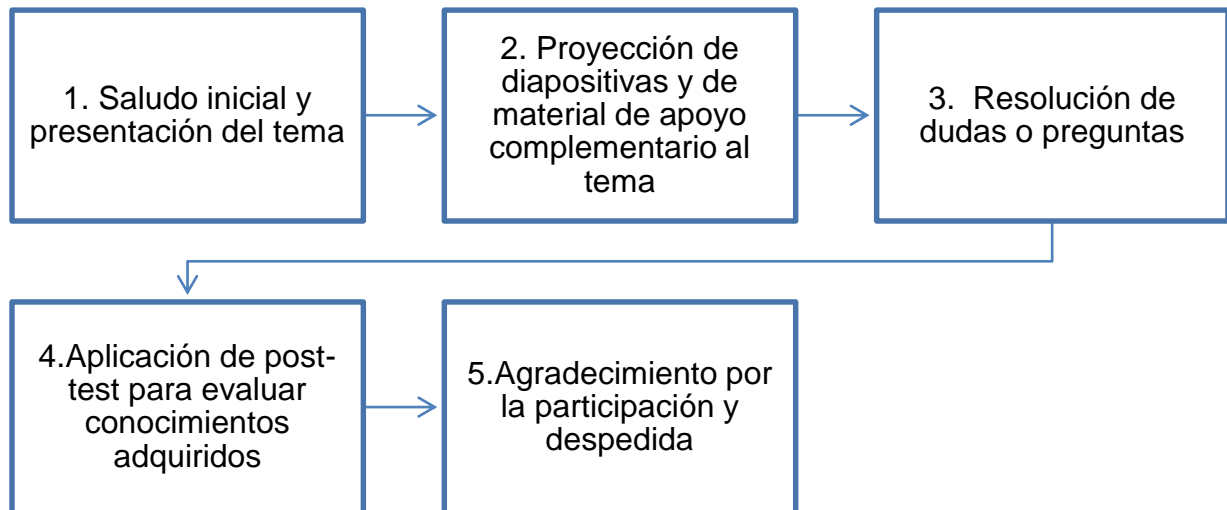


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



## METODOLOGÍA



**1. Saludo inicial y presentación del tema a capacitar** El desarrollo de la capacitación se lleva a cabo por medio de la conexión a la plataforma Microsoft Teams con previa concertación de horarios con la población objeto. Una vez establecida la conexión la plataforma, las estudiantes se presentan como estudiantes de la Universidad de Pamplona en convenio con el ICBF para el desarrollo de las prácticas de campos de acción profesional del programa de nutrición y dietética y dan con un cordial saludo a las madres comunitarias y bienestar y representantes legales de los HCB mencionando el tema a capacitar.

**2. Proyección de diapositivas y material de apoyo complementario al tema:** se elige previamente un monitor del grupo de estudiantes a cargo de la capacitación para que modere la proyección de las diapositivas en la plataforma tecnológica seleccionada para llevar a cabo una presentación organizada, las diapositivas se utilizan como herramienta educativa visual que apoya el desarrollo de la capacitación liderada por los estudiantes. Previa revisión y aprobación del docente supervisor, se proyectan inicialmente las diapositivas con la información necesaria para llevar a cabo la capacitación de la resolución 3280 de 2018. Posteriormente se proyecta el material de apoyo para reforzar el tema, el cual es una infografía (**Ver Anexo 23**).





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**4. Resolución de dudas o preguntas:** se brinda un espacio al terminar la capacitación para que los asistentes realicen preguntas o aclaren algún tipo de duda que surja del tema socializado.

**5. Aplicación post- test para evaluar los conocimientos adquiridos:** luego del desarrollo del tema se efectúan las instrucciones para la aplicación del post-test y seguidamente una de las estudiantes difunde el enlace por el chat de la plataforma, que remite a una encuesta elaborada por las estudiantes en google que consta de 5 preguntas a responder sobre el tema socializado. El objetivo es evaluar conocimientos adquiridos en la capacitación de la resolución 3280 de 2018.

**7. Agradecimiento por la participación y despedida:** Para finalizar la capacitación se ofrece agradecimiento a cada una de las representantes legales y las madres comunitarias, por la disposición de tiempo y la participación, y despedida.



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!*



## **APOYO ADMINISTRATIVO RESOLUCIÓN 3280 DE 2018 – RUTA INTEGRAL DE ATENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD**

La Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud, definen e integran las intervenciones individuales, colectivas, poblacionales y las acciones de gestión de la salud pública, requeridas para la promoción de la salud y la gestión oportuna e integral de los principales riesgos en salud de los individuos, las familias y las comunidades.

La Resolución 3280 de 2018xt tiene por objeto adoptar los lineamientos técnicos y operativos de la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud y de la Ruta Integral de Atención en Salud para la Población Materno Perinatal y las directrices para su operación, contenidos en los anexos técnicos que hacen parte integral de esta resolución y que serán de obligatorio cumplimiento.

### **PROPÓSITO, OBJETIVOS, POBLACIÓN SUJETO Y RESULTADOS EN SALUD DE LA RUTA DE PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD (RPMS)**

**Propósito:** Contribuir a la garantía del derecho fundamental a la salud y al desarrollo integral de las personas, familias y comunidades en los entornos donde viven y se desarrollan, mediante la atención integral en salud en lo relacionado con la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, a través de:

- a. La acción coordinada y efectiva del Estado y la sociedad sobre los determinantes sociales de la salud.
- b. El seguimiento del estado de salud y el desarrollo integral de las personas en cada uno de los momentos de curso de vida.
- c. La identificación oportuna de vulnerabilidades, factores de riesgo, riesgos acumulados y alteraciones que emergen en cada momento vital, que permita establecer intervenciones en salud a las personas, familias y comunidades.
- d. El desarrollo de capacidades, habilidades y prácticas en las personas, las familias y las comunidades para el cuidado y mantenimiento de la salud, potenciando su desarrollo.
- e. La afectación de los entornos para que sean protectores y potenciadores de la salud y el desarrollo.



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!*



**1.2 Objetivo general** Definir, ordenar e integrar las intervenciones individuales, colectivas, poblacionales y acciones de gestión de la salud pública, requeridas para la promoción de la salud y la gestión oportuna e integral de los principales riesgos en salud de las personas, las familias y las comunidades.

### 1.3 Objetivos específicos

- a. Orientar el diseño de intervenciones poblacionales o de tipo estructural dirigidas a afectar los determinantes sociales de la salud.
- b. Establecer las intervenciones colectivas que se ejecutarán por entorno de manera tal que complementen las intervenciones de otros planes de beneficios.
- c. Definir las intervenciones de obligatorio cumplimiento dirigidas a los individuos y familias a cargo de los diferentes agentes del Sistema.
- d. Establecer acciones de gestión requeridas para la efectiva implementación de la RPMS y la integración de los agentes del sistema de salud en el territorio en torno a la promoción de la salud y la gestión integral del riesgo, para el logro de los resultados esperados en las personas, las familias y las comunidades.

**Resultados en salud** Son los cambios en las condiciones de vida, concepciones y prácticas que promueven, mantienen y recuperan la salud a la vez que favorecen el desarrollo integral de las personas, familias y comunidades, atribuidos a las intervenciones y atenciones en el continuo de la atención integral en salud

**Resultados de impacto** Los resultados de impacto son los cambios esperados en las personas, familias y comunidades; relacionados tanto con las acciones sectoriales e intersectoriales sobre los determinantes sociales en salud, así como del logro de los resultados intermedios o de efecto derivados del conjunto de atenciones/intervenciones contempladas en las RIAS. Para la RPMS se han definido los siguientes resultados de impacto en primera infancia:

- Personas que se desarrollan adecuadamente desde el punto de vista físico – motor, socio – emocional y cognitivo.
- Niñas y niños alimentados exclusivamente con lactancia materna hasta los 6 meses
- Personas con adecuado estado nutricional
- Personas sin problemas y trastornos en salud mental
- Personas sin morbilidad evitable
- Personas sin mortalidad evitable



*“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!*



**Resultados intermedios** Son los cambios esperados en las personas en cada momento del curso de vida, en las familias y comunidades atribuibles a la garantía de una o varias atenciones contempladas en las RIAS y que pueden ser logrados en un corto o mediano plazo. Los resultados intermedios establecidos en el presente lineamiento, aportan al logro de los resultados de impacto desde el sector salud y son atribuibles a las acciones e intervenciones realizadas por los agentes del sector en el marco de la RPMS. Los resultados intermedios de la Ruta Integral de Promoción y Mantenimiento de la Salud, son los siguientes:

- Personas con adecuado estado de salud visual
- Personas con adecuado estado de salud auditiva y comunitaria
- Personas con adecuado estado de salud bucal
- Personas que ejercen sus derechos sexuales
- Personas con capacidades de afrontar los diferentes sucesos vitales
- Personas, familias y comunidades que cuenten con redes de apoyo comunitarias y sociales para la promoción de la salud
- Personas, familias y comunidades con capacidad de agencia y prácticas para el cuidado de su salud.
- Personas cuidadoras con practicas para el cuidado de la salud y crianza promotora de la salud y del desarrollo de niños y niñas
- Personas, familias y comunidades con practicas para el cuidado y protección de los entornos
- Personas, familias y comunidades con habilitan, laboran y estudian en entornos saludables.
- Personas, familias y comunidades empoderadas para exigibilidad y ejercicio del derecho a la vida y la salud
- Personas con detección temprana de alteraciones y riesgos en salud



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!*



## **GESTIÓN DE LA RUTA INTEGRAL DE ATENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA SALUD**

La RPMS se enmarca en el concepto de atención integral en salud, comprendida como: —el conjunto de acciones coordinadas, complementarias y efectivas para garantizar el derecho a la salud, expresadas en políticas, planes, programas, proyectos, estrategias y servicios, que se materializan en atenciones dirigidas a las personas, familias y comunidades para la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y cuidados paliativos”.

Su implementación supone el reconocimiento, apropiación y puesta en operación de los pilares planteados por la PAIS y el MIAS:

- a) la atención primaria en salud con enfoque de salud familiar y comunitaria,
- b) el cuidado;
- c) la gestión integral del riesgo en salud;
- d) el enfoque diferencial de territorios y poblaciones.

La atención integral requiere de acciones de gestión coordinada para la garantía del derecho a la salud, desarrolladas por:

- a) el sector salud (sectoriales);
- b) otros sectores (extra sectoriales) y
- c) la acción integrada entre diferentes sectores (intersectoriales).

Elementos centrales que orientan la gestión de la atención integral en salud en el marco de las RIAS

Las personas, familias y comunidades como el centro de la atención en salud La atención centrada en las personas, familias y comunidades parte por reconocer que los sujetos: individuales y los colectivos son titulares de derechos humanos y entre estos, se reconoce a la salud como un derecho humano fundamental y que en su interdependencia con los demás derechos, requiere para su garantía, de una atención integral en salud a nivel individual, colectivo y poblacional y de la afectación de los determinantes sociales de la salud.



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!*



Los entornos como escenarios de transformación social Los entornos se definen como: "los escenarios de la vida cotidiana en los cuales los sujetos se desarrollan, donde constituyen su vida subjetiva, construyen vínculos y relaciones con la vida social, histórica, cultural y política de la sociedad a la que pertenecen. Son escenarios configurados por dinámicas y por condiciones sociales, físicas, ambientales, culturales, políticas y económicas, donde las personas, las familias y las comunidades conviven y en los que se produce una intensa y continua interacción y transformación entre ellos y el contexto que les rodea".

En esta concepción se plantean como fundamentales para la gestión de la atención integral en salud, los siguientes entornos:

- i. **Hogar:** Es el escenario de refugio, acogida y afecto. Constituye un espacio de residencia y convivencia permanente, es fundamental para el desarrollo y establecimiento de vínculos y relaciones sociales de base para la vida social, cultural y política de las personas y las familias. Un hogar saludable, es aquel que contribuye positivamente al desarrollo humano de las personas que habitan bajo un mismo techo, propiciando prácticas y acciones integrales a favor de su calidad de vida y bienestar físico, emocional y social. El hogar incluye el refugio físico como la vivienda donde residen personas, familias o grupos humanos, el ambiente físico y social inmediatamente exterior a la vivienda.
- ii. **Comunitario:** Comprende los espacios donde se da la dinámica social de las personas y los colectivos dispuestos en grupos de base, redes sociales y comunitarias organizadas de manera autónoma y solidaria, las cuales pueden compartir características, objetivos comunes y agruparse para desarrollar actividades y representarlas ante instancias nacionales y/o territoriales; también hacen parte los espacios conformados por elementos constitutivos naturales, artificiales y elementos complementarios, compuestos por espacios abiertos, caracterizados por el libre acceso (plazas, parques, vías entre otros) y de espacios a los que la comunidad atribuye valor político, histórico, cultural o sagrado (bibliotecas, ludotecas, casa de cultura, museos, teatros, templos, malocas, estadios, escenarios de participación entre otros).
- iii. **Educativo:** corresponde a escenarios de vida cotidiana donde la comunidad educativa desarrolla capacidades a través de procesos de enseñanza/aprendizaje contextualizados, que permiten la construcción social y reproducción de la cultura, el pensamiento, la afectividad, los hábitos y estilos de vida, que le brindarán mejores formas de vivir y relacionarse consigo mismo, con los demás y con el ambiente. La comunidad educativa está constituida por estudiantes (niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y personas mayores),



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!*



padres de familia, directivos, educadores, administradores escolares, universitarios y los escenarios de educación formal (preescolar, básica, media y superior), de educación para el trabajo y el desarrollo humano (capacitación para el desempeño artesanal, artístico, recreacional, ocupacional y técnico) y otros donde se promuevan o construyan conocimientos.

- iv. **Laboral:** comprende los escenarios donde las personas e individuos se organizan para producir bienes y servicios en condiciones que promueven y protegen la salud brindando bienestar a los trabajadores, sus familias y comunidades, con participación en la potenciación de factores protectores y en el control y mitigación de los factores adversos a su salud. Comprende los escenarios laborales formales e informales.
- v. **Institucional:** comprende los espacios intramurales de las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (públicas y privadas), las instituciones que prestan servicios sociales o de protección integral, y las instituciones en donde viven un grupo de personas (generalmente no parientes) que participan de una vida en común. En este entorno, interactúan los servicios sanitarios y sociales para garantizar la atención integral en salud a las personas.

### Primera Infancia

La primera infancia inicia desde los 7 días hasta los 5 años, 11 meses y 29 días, se constituye en el momento del curso de vida con mayor posibilidad de potenciar el desarrollo cerebral a través de la interacción con el ambiente y su contexto, por lo tanto es de vital importancia reconocer las características físicas, biológicas, psicológicas y sociales a las que cotidianamente están expuestos los niños y las niñas en este momento vital, así como identificar situaciones que pueden incidir negativamente en la salud y en su desarrollo, y de esta manera hacer un abordaje diferencial en la atención.

El abordaje propuesto en la RPMS durante este momento del curso de vida incluye la valoración integral de la salud y el desarrollo, identificar tempranamente la exposición a factores de riesgo y detectar de forma temprana alteraciones que afecten negativamente la salud y el proceso de crecimiento y desarrollo, con el fin de referirlas para su manejo oportuno, por parte del talento humano de medicina o enfermería.



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!*



## APOYO ADMINISTRATIVO EN PLAN DE SANEAMIENTO BÁSICO

### INTRODUCCIÓN

Los hogares comunitarios de bienestar son un servicio de la modalidad comunitaria que brinda atención a población infantil entre los 18 meses hasta los 4 años 11 meses y 29 días, mediante cuidado, aprestamiento y asistencia alimentaria todo lo anterior bajo la supervisión del instituto colombiano de bienestar familiar, entidad que ha fijado unos lineamientos y estándares para la atención adecuada de la población infantil que asiste a los hogares. Dentro del control ejercido a los hogares comunitarios se encuentra la inspección, vigilancia y control, con el fin de garantizar condiciones sanitarias adecuadas en todas las actividades que realizan en los hogares comunitarios y especialmente en garantizar la inocuidad de los alimentos que se ofrecen a los beneficiarios.

En razón a lo anterior durante el proceso de seguimiento se exige la elaboración e implementación de un plan de saneamiento acorde a lo establecido en la resolución 2674 del 2013, este documento contiene todas las acciones correspondientes a las actividades de limpieza y desinfección en áreas equipos y utensilios, manejo de residuos sólidos, control de plagas, y manejo de agua potable del hogar comunitario.

Dentro de las buenas prácticas de manufactura (BPM), el plan de saneamiento es el más importante dado que está estrechamente ligado a las actividades de limpieza, por la asociación existente entre la manipulación, la limpieza del entorno y las actividades que se realizan para su cumplimiento, cuando dicho plan se encuentra correctamente diseñado e implementado contribuye al control de los factores de riesgo de contaminación.

Los Hogares Comunitarios de Bienestar deben cumplir con lo estipulado en la resolución 2674 del 2013 y demás regulación que establecen las normas sanitarias para la prevención y control de los agentes biológicos, físicos o químicos que alteran el ambiente del Hogar poniendo en riesgo la salud de los niñas y niños que allí asisten. Con base en lo anteriormente mencionado, se diseña la documentación de un plan de saneamiento básico dirigido a los Hogares comunitarios de bienestar del centro zonal Cúcuta 2; compuesto por los siguientes programas: programa de limpieza y desinfección, programa de residuos sólidos, programa de manejo integrado de plagas, programa de abastecimiento de agua potable.



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

Orientar a las madres comunitarias de los hogares comunitarios de bienestar sobre la importancia de llevar a cabo los procesos establecidos en el plan de saneamiento básico.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Capacitar a las madres comunitarias sobre la importancia de llevar a cabo los procesos descritos en el plan de Saneamiento básico, para garantizar la calidad e inocuidad de los alimentos ofrecidos en los HCB.
- Implementar estrategias educativas en relación al plan de saneamiento básico, con el fin de fortalecer los conocimientos de las madres comunitarias y fomentar entornos saludables para los niños y niñas.
- Determinar la efectividad de las estrategias implementadas, mediante la aplicación de una evaluación final de la temática planteada.



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!*



## PLAN DE SANEAMIENTO BÁSICO

El Plan de Saneamiento Básico es la aplicación sistemática de las medidas preventivas para el mejoramiento y preservación de las condiciones sanitarias, que disminuya sensiblemente el riesgo de contaminación de las áreas, mediante el uso de protocolos, con instrucciones estrictas que describan con claridad los procedimientos empleados para controlar las actividades donde se pueden presentar aspectos que inciden en la contaminación.

Partes que componen el Plan de Saneamiento Básico:

1. Programa de limpieza y desinfección.
2. Programa de control de plagas.
3. Plan manejo de residuos sólidos.
4. Programa de abastecimiento de agua



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 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN



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 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Los procedimientos de limpieza y desinfección deben satisfacer las necesidades particulares del proceso y del producto de que se trate. Cada establecimiento debe tener por escrito todos los procedimientos, incluyendo agentes y sustancias utilizadas, así como las concentraciones o formas de uso, tiempos de contacto y los equipos de implementos requeridos para efectuar las operaciones y periodicidad de limpieza y desinfección. (Resolución 2674 de 2013).

El programa de limpieza y desinfección establece una serie de procedimientos necesarios para garantizar la inocuidad de los alimentos que se preparan en los servicios de alimentación, con el fin de mantener dichos alimentos libres de contaminación; proporcionando así unas áreas, equipos, menaje y alimentos limpios y desinfectados para el desarrollo de las actividades llevadas a cabo en los servicios de alimentación.

El cumplimiento de estos procedimientos asegurará la reducción de la contaminación del producto, mayor calidad y seguridad en la entrega de las raciones.

## TÉRMINOS Y DEFINICIONES

**ACCIÓN O MEDIDA CORRECTIVA:** Cualquier tipo de acción que deba ser tomada cuando el resultado del monitoreo esté por fuera de los límites establecidos.

**AMBIENTE:** Cualquier área interna o externa delimitada físicamente que forma parte del establecimiento destinado a la fabricación, al procesamiento, a la preparación, al envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos.

**BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA (BPM):** Son los principios básicos y prácticos generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de alimentos para consumo humano, con el objeto de garantizar que los productos en cada una de las operaciones mencionadas cumplan con las condiciones sanitarias adecuadas, de modo que se disminuyan los riesgos inherentes a la producción.

**CONTROL:** Condición en la que se observan procedimientos correctos y se verifica el cumplimiento de los criterios técnicos establecidos.



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!*



**DESINFECCIÓN:** Es el tratamiento físico-químico o biológico aplicado a las superficies limpias en contacto con el alimento con el fin de destruir las células vegetativas de los microorganismos que pueden ocasionar riesgos para la salud pública y reducir sustancialmente el número de otros microorganismos.

**EQUIPO:** Es el conjunto de maquinaria, utensilios, recipientes, tuberías, vajillas y demás accesorios que se empleen en la fabricación, procesamiento, preparación, envase, fraccionamiento, almacenamiento, distribución, transporte, y expendio de alimentos y sus materias primas.

**EQUIPOS Y UTENSILIOS:** Cuchillos, cucharas, platos, vasos, ollas, calderos, baldes, recipientes plásticos, licuadora, estufas, horno, neveras etc. indeseables, sin que dicho tratamiento afecte adversamente la calidad e inocuidad del alimento.

**INDUMENTARIA DE TRABAJO:** Uniformes, gorros, tapabocas, zapatos, petos plásticos.

**INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS:** Es la garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y consuman de acuerdo con el uso al que se destina.

**LIMPIEZA EFICAZ:** Es el éxito de limpiar en forma efectiva y eficiente en términos de resultados.

**LIMPIEZA:** Es el proceso o la operación de eliminación de residuos de alimentos u otras materias extrañas o indeseables.

**MANIPULADOR DE ALIMENTOS:** Es toda persona que interviene directamente, en forma permanente u ocasional, en actividades de fabricación, procesamiento, preparación, envase, almacenamiento, transporte y expendio de alimentos.

**MATERIA PRIMA** Son las sustancias naturales o artificiales, elaboradas o no, empleadas por la industria de alimentos para su utilización directa, fraccionamiento o conversión en alimentos para consumo humano. A pesar de que las materias primas pueden o no sufrir transformaciones tecnológicas, estas deben ser consideradas como alimento para consumo humano.

**MICROORGANISMOS:** Organismos unicelulares que no se perciben a simple vista y que pueden alterar las características organolépticas de un producto.

**PPM: Partes Por Millón.** Unidad empleada usualmente para valorar la presencia de elementos en pequeñas cantidades (traza) en una mezcla.



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!*



**PUNTO CRÍTICO:** Se refiere a un punto en el proceso del alimento, en el cual existe una alta probabilidad de que el control inadecuado puede causar, permitir o contribuir a variaciones de las especificaciones del producto.

**SOLUBILIDAD:** Medida de la capacidad de una determinada sustancia para disolverse en un líquido.

**SOLUCIÓN:** Mezcla de un sólido o de un producto concentrado con agua para obtener una distribución homogénea de los componentes.

**SUPERFICIES:** Pisos, paredes, techos, ventanas, puertas, estantería, lámparas, mesones, mesas.

**UTENSILIO:** Implemento utilizado para el desarrollo correcto de las actividades de un proceso.

**VALIDACIÓN:** Procedimiento que permite probar que los elementos del programa son eficaces.

**VERIFICACIÓN:** Acciones, métodos, procedimientos, ensayos y otras evaluaciones, mediante las cuales se logra determinar el cumplimiento del programa.

### REQUISITOS PREVIOS

- ✓ Para efectuar las operaciones de limpieza y desinfección, es necesario mantener un orden, que haga posible su correcta ejecución.
- ✓ En el entorno del establecimiento, no deben existir focos de contaminación, tales como animales de compañía, objetos en desuso, maleza, etc.
- ✓ Los productos alimenticios, aunque se encuentren envasados o embalados, no han de apoyarse en el suelo. Tampoco han de colocarse en el suelo, envases, pinzas, bandejas u otros recipientes destinados a entrar en contacto con los alimentos.

### FUNCIONES DEL ENCARGADO DEL PROGRAMA DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

El encargado del programa de limpieza y desinfección debe vigilar el estado de las instalaciones, del proceso de elaboración, almacenamiento, distribución de los alimentos y del personal, es por esto que se tiene como responsable de la implementación de dicho programa al personal manipulador de la unidad de servicio, la cual está encargada de todo



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 proceso de alimentación, desde la recepción de los alimentos hasta el almacenamiento, transformación y servido de los mismos. Sus áreas de responsabilidades son las siguientes:

### **SUPERVISAR LOS ALREDEDORES DEL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN**

- ✓ Control del drenaje.
- ✓ Control del polvo y malos olores.
- ✓ Control sobre el manejo y disposición de residuos sólidos y líquidos. (Basura y aguas residuales aledañas).
- ✓ Vigilancia del estado general de las instalaciones.
- ✓ Control de acumulaciones de material en desuso.

### **SUPERVISAR DENTRO DE LA UNIDAD DE SERVICIO.**

- ✓ Vigilar el estado de paredes, pisos, ventanas, baños y servicios sanitarios.
- ✓ Control del estado higiénico general de las diferentes áreas de proceso, almacenamiento y consumo de alimentos.
- ✓ Supervisar los procedimientos de limpieza y desinfección dentro del restaurante.
- ✓ Supervisar métodos de limpieza y desinfección.

### **INSPECCIÓN**

- ✓ Verificar y archivar los formatos correspondientes al cumplimiento del programa.

### **PERSONAL MANIPULADOR DE LA UNIDAD DE SERVICIO**

- ✓ Poner en práctica los procedimientos establecidos para la preparación de los desinfectantes y su tiempo de acción.
- ✓ Utilizar los implementos de aseo exclusivamente para el área indicada.
- ✓ Lavarse las manos por cada cambio de actividad.
- ✓ Diligenciar en forma correcta los formatos asignados a cada labor.
- ✓ Cumplir con los procedimientos establecidos.
- ✓ Mantener almacenados todos los productos de limpieza y desinfección en el sitio destinado para esto.
- ✓ Aportar sugerencias que nos lleven a un mejoramiento continuo.



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!*



## RECOMENDACIONES GENERALES

El personal que lleve a cabo los trabajos de limpieza y desinfección debe estar bien capacitado en los procedimientos establecidos.

- ✓ El agua que se utilice para la limpieza y desinfección debe ser potable.
- ✓ Los productos de limpieza deben aplicarse de manera que no contaminen la superficie de los equipos y/o a los alimentos.
- ✓ Los productos utilizados como detergentes o desinfectantes, no deben estar fabricados a base de solventes tóxicos o que impartan olores a los alimentos.
- ✓ Todos los productos de limpieza y desinfección se almacenarán en un lugar específico, fuera del área de proceso. No se permite el uso de cepillos, esponjas de material abrasivo, ya que pueden dañar los equipos.
- ✓ Los implementos de limpieza deben ser de uso específico, de ninguna manera deben utilizarse para otros fines. Por ejemplo: Las escobas o cepillos utilizados para limpiar los pisos, no deben utilizarse para restregar las cajas plásticas.
- ✓ Se debe evitar que el agua sucia de un equipo que se está lavando salpique en algún equipo ya lavado.
- ✓ Las superficies de contacto utilizadas para la elaboración y/o retención del alimento, deberán estar limpias durante todo el tiempo de exposición, por lo que deberán ser lavadas frecuentemente.
- ✓ Se deben enjuagar bien todas las superficies para eliminar residuos del detergente.

## MATERIALES E INSUMOS PARA LOS PROCESOS DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

### MATERIALES

- ✓ Escobas
- ✓ Cepillos
- ✓ Recogedor
- ✓ Traperos
- ✓ Balde
- ✓ Esponja
- ✓ Cepillo de uñas.

### INSUMOS

- ✓ Jabón lava loza
- ✓ Detergente en polvo
- ✓ Jabón líquido antibacterial para manos



*"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!*



- ✓ Hipoclorito de sodio (concentración según las marcas comerciales del mercado Actual 7%).

## DETERGENTES

Los detergentes deben tener capacidad humectante y poder para eliminar la suciedad de las superficies, así como mantener los residuos en suspensión. Así mismo, deben tener buenas propiedades de enjuague, que se eliminen fácilmente del equipo los residuos de suciedad y detergente.

El objeto de aplicar la solución detergente es el de desprender la capa de suciedad y microorganismos y mantenerlos en suspensión. Y el objeto del enjuague es el de eliminar la suciedad desprendida y los residuos de detergentes. Las propiedades generales de un agente limpiador, son:

- ✓ Completa y rápida solubilidad.
- ✓ No ser corrosivo a superficies metálicas.
- ✓ Brindar completo ablandamiento del agua o tener capacidad para acondicionar la misma.
- ✓ Excelente acción humectante, acción emulsionante de la grasa, acción solvente de los sólidos que se desean limpiar, dispersión o suspensión, propiedades de enjuague, Acción germicida y No tóxico.

## DESINFECTANTES

Los desinfectantes son preparaciones con propiedades germicidas y bactericidas, es decir, que eliminan microorganismos patógenos. A continuación se mencionan algunas recomendaciones acerca de los desinfectantes:

- ✓ Deben tener una buena concentración de ingredientes activos, lo cual garantizará su efectividad y poder residual.
- ✓ No deben contener sustancias tóxicas para el organismo humano o para animales menores, esto quiere decir, que al aplicarse el producto este no contamine.
- ✓ Dentro de los desinfectantes que se pueden utilizar se encuentra:

- **CLORO:** es el desinfectante universal, activo frente a todos los microorganismos. Tienen un amplio espectro de actividad antimicrobiana, no dejan residuos tóxicos, no es afectado por la dureza del agua, son baratos y de acción rápida, remueven los



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!*



microorganismos y los biofilms secos o fijados en las superficies y tienen una incidencia baja de toxicidad.

### FACTORES A TENER EN CUENTA PARA MANIPULAR ADECUADAMENTE EL DESINFECTANTE HIPOCLORITO DE SODIO

Las personas encargadas de realizar los procedimientos de limpieza y desinfección, debe estar uniformadas y provistas del equipo de protección mínimo necesario para disminuir los riesgos de daños a la salud. Como principales recomendaciones durante la ejecución de las actividades de limpieza y desinfección se deben tener en cuenta las siguientes precauciones:

- ✓ Utilizar tapabocas cuando se manejen los productos químicos (cloro) para la limpieza y desinfección.
- ✓ Evitar la mezcla de productos químicos sin supervisión y autorización apropiada.
- ✓ Utilice siempre los elementos de protección individual así sea muy corta la exposición.

### ASPECTOS CLAVES EN EL MANEJO

Manipularlo siempre en lugares con ventilación adecuada, hacer las preparaciones cada doce horas, almacenar en envases plásticos opacos y no en recipientes metálicos y deben tener las siguientes características:

- ✓ Envases plásticos no de vidrio.
- ✓ No traslúcidos, opacos, con tapa, herméticos
- ✓ El recipiente debe ser de uso exclusivo para el producto.
- ✓ Purgar o enjuagar previamente el recipiente con la solución de hipoclorito a ser envasada.
- ✓ El recipiente no debe haber contenido ningún tipo de sustancia química o de consumo humano.
- ✓ El tiempo de vida útil debe ser establecido por la institución (12 horas), desechar y cambiar en caso de deterioro del envase.
- ✓ Se inactiva por la luz, el calor y por materia orgánica luego de doce horas de preparado, Se debe guardar en un lugar protegido de la luz, ventilado y a una temperatura no superior de 30°C.
- ✓ Usar estrictamente la concentración recomendada según la necesidad



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



## CONCENTRACIONES DE DESINFECTANTE A EMPLEAR

Alimentos, áreas, superficies o equipos a desinfectar	Hipoclorito Comercial ml/L de agua	Tiempo de exposición
Frutas y verduras	1 ml * 1lt	5 minutos
Baños (superficies y accesorios)	8 ml* 1lt	15 minutos
Menaje y Cubiertos	4 ml*1lt	15 minutos
Equipos de Cocina (nevera, estufa, etc.)	4 ml*1lt	5 minutos
Cocina(superficies y mesones)	4 ml * 1lt de agua	15 minutos
Salón/comedor (Superficies)	4 ml* 1 lt agua	15 minutos
Mesas y Sillas del Comedor	4 ml* 1lt agua	15 minutos
Material Didáctico, Mobiliario y Forros colchonetas	4 ml* 1lt agua	15 minutos
Canecas, Traperos y utensilios de aseo	8 ml*1lt	15 min
Ambientes	2 ml * lt	N.A

**OBSERVACIONES:**

- Usar jeringas sin agujas para la dosificación de la solución de Hipoclorito de forma exclusiva para cada área, conservar en un lugar libre de contaminación y lejos del alcance de los niños y niñas.
- Emplear baldes y/o recipientes plásticos exclusivos para cada área, emplear escobas, cepillos, traperos y demás elementos de aseo exclusivos por área.

## LINEAMIENTOS GENERALES DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

A continuación se enumeran una serie de lineamientos generales que deben ser considerados al establecer los procedimientos de limpieza y desinfección:

- ✓ Como primer paso en todo proceso de limpieza se deben recoger y desechar los residuos de producto, polvo o cualquier otra suciedad adherida a las superficies que van a ser limpiadas.
- ✓ El jabón no debe aplicarse directamente sobre las superficies a limpiar, sino que éste debe disolverse previamente en agua potable en las concentraciones indicadas y siguiendo el método respectivo.
- ✓ La superficie a limpiar debe humedecerse con suficiente agua potable, proveniente de una manguera con suficiente presión, de modo que el agua la cubra totalmente. En caso de no poder utilizar una manguera, el agua debe estar contenida en recipientes completamente limpios.
- ✓ enjabonar las superficies a limpiar esparciendo la solución de jabón con una esponja, cepillo o escoba.
- ✓ Una vez que toda la superficie esté en contacto con el jabón diluido, se procede a restregar las superficies meticulosamente de modo que toda el área que está siendo tratada se encuentre completamente limpia. La superficie se deja en contacto con





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



el jabón por un periodo de dos a cinco minutos, este tiempo puede prolongarse dependiendo del tipo de superficie a limpiar y del tipo de jabón que se esté utilizando.

- ✓ El enjuague final se hace con suficiente agua potable, proveniente de una manguera con suficiente presión, de modo que el agua arrastre totalmente el jabón.
- ✓ No se recomienda el uso de esponjas o telas en el proceso de enjuague, ya que pueden contener jabón o estar sucias. En caso de usarse algún artículo, este debe estar completamente limpio.
- ✓ Después de este enjuague se debe hacer una revisión visual para verificar que ha sido eliminada toda la suciedad. En caso de necesitarse se debe hacer de nuevo un lavado con jabón hasta que la superficie quede completamente limpia.
- ✓ La desinfección se hace cuando la superficie está completamente limpia, para lo cual se utiliza una disolución de cloro o algún otro agente desinfectante.
- ✓ La concentración del agente desinfectante varía según el tipo de superficie que se esté desinfectando. La solución de cloro se esparce sobre la superficie utilizando un recipiente, de modo que la misma quede completamente cubierta.



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

**CUADRO DE PROCEDIMIENTOS, FRECUENCIA E INSUMOS**

ÁREA DE APLICACIÓN	LIMPIEZA	DESINFECCIÓN	FRECUENCIA	INSUMOS
PISOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>Use guantes y tapabocas para iniciar actividad.</li> <li>Barra de adentro hacia afuera, Moviendo equipos de cocina (estufa y nevera).</li> <li>Recoja los residuos y dispóngalos en bolsa plástica.</li> <li>Prepare solución de agua con detergente y cepille hasta remover grasa y mugre</li> <li>Enjuagar con abundante agua y deje escurrir.</li> </ol>	<p>La desinfección se realiza después de la limpieza, así:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Prepare una solución de hipoclorito de 6ml por cada litro agua en un balde plástico.</li> <li>Sumerja un trapero limpio en la solución de hipoclorito.</li> <li>Aplique en el área y deje actuar por 30 minutos</li> <li>No enjuague.</li> </ol>	Diario	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tapabocas</li> <li>Guantes de Caucho</li> <li>Escoba</li> <li>Cepillo</li> <li>Trapero</li> <li>Bolsa plástica</li> <li>Detergente</li> <li>Agua</li> <li>Hipoclorito</li> <li>Balde</li> </ol>
FRUTAS Y VERDURAS	<ol style="list-style-type: none"> <li>Use guantes plásticos y tapabocas para iniciar la actividad. Con agua limpia las frutas/verduras escogidas removiendo completamente la suciedad.</li> <li>Elimine la parte sucia y/o en mal estado con el cuchillo limpio.</li> <li>Enjuague con abundante agua se deja escurrir. Seleccione las</li> </ol>	<p>La desinfección se realiza después de la limpieza, así:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Prepare una solución de hipoclorito de 1 ml por cada litro agua en un balde plástico.</li> <li>Sumerja las frutas/verduras y dejar actuar por 5 minutos.</li> <li>Enjuagar con abundante agua. POTABLE</li> </ol>	Limpieza y Desinfección se hace a diario	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tapabocas</li> <li>Guantes</li> <li>Plásticos,</li> <li>Cuchillo</li> <li>Recipiente Plástico</li> <li>Agua</li> <li>Hipoclorito</li> </ol>



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	<p>frutas y verduras de acuerdo a su aspecto físico como la apariencia, uniformidad (tamaño, forma, color, madurez) y ausencia de defectos.</p> <p>4. Sumerja en un recipiente plástico con agua limpia las frutas/verduras escogidas removiendo completamente la suciedad.</p> <p>5. Elimine la parte sucia y/o en mal estado con el cuchillo limpio. Enjuague con abundante agua se deja escurrir</p>			
<p><b>CANECA DE RECOLECCION DE RESIDUOS ORGANICOS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Use guantes y tapabocas</li> <li>2. Prepare una solución con agua y detergente</li> <li>3. Agregue la solución a la Caneca y refriegue.</li> <li>4. Enjuague.</li> </ol>	<p>La desinfección se realiza después de la limpieza, así:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prepare una solución de hipoclorito de 8 ml por cada litro de agua en un balde</li> <li>2. Sumerja una toalla en la solución de hipoclorito y aplique interna y Externamente.</li> </ol>	<p>Diario</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tapabocas.</li> <li>2. Guantes multiusos</li> <li>3. Cepillo o esponja abrasiva</li> <li>4. Detergente</li> <li>5. 5. Atomizador</li> <li>6. Agua</li> <li>7. Hipoclorito</li> </ol>



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!*



## **CONSIDERACIONES PARA LAS SOLUCIONES DE DETERGENTES Y DESINFECTANTES.**

En la preparación y uso de soluciones detergentes y desinfectantes se deben considerar los siguientes aspectos:

- ✓ El recipiente que va a contener la solución de desinfectante debe ser de tamaño apropiado para el volumen de solución que se desea preparar.
- ✓ El recipiente que va a contener la solución de desinfectante y todos los utensilios que se utilicen deben estar limpios.
- ✓ Para medir el desinfectante, debe usarse un recipiente de medida con graduaciones (taza de medir) que permita medir con exactitud el volumen.

## **PREPARACIÓN DE SOLUCIONES**

A continuación se presenta el procedimiento a seguir para la preparación de las soluciones de detergentes y desinfectantes:

- ✓ Mida el volumen de agua según la cantidad de solución que desea preparar.
- ✓ Calcule el volumen de desinfectante teniendo en cuenta el volumen de agua, la concentración de hipoclorito de sodio, y las ppm requeridas.
- ✓ Mida con la taza el volumen de desinfectante o detergente requerido, según lo indicado.
- ✓ Añada el desinfectante o detergente medido al recipiente que contiene el agua y mezcle con la ayuda de una cuchara o paleta para obtener una solución homogénea (de modo que todo el hipoclorito de sodio o detergente quede mezclado con el agua).
- ✓ Verifique que se mantengan los tiempos de contacto recomendados, de acuerdo con el proceso de desinfección.

## **NORMAS PARA EL INGRESO AL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN**

- ✓ Ninguna persona ajena al Servicio de Alimentación puede ingresar sin ser autorizada.
- ✓ Toda persona que ingrese al servicio debe utilizar los siguientes elementos bata, delantal, gorro, taba bocas, zapatos cerrados. Todo debidamente limpio.



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!*



- ✓ Lave las manos adecuadamente, según el procedimiento establecido.
- ✓ Durante el tiempo que permanezca en el Servicio, debe usar correctamente el gorro y el tapabocas.
- ✓ Ninguna persona debe ingresar sus pertenencias a las áreas de producción y almacenamiento.
- ✓ Dentro del servicio de alimentación no se deben portar ningún tipo de joyas, ya sean relojes, pulseras, anillos, aretes, entre otras.
- ✓ Las auxiliares del servicio no deben tener maquillaje.



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 MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS



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 MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS

Teniendo en cuenta lo establecido por la Resolución 2674 del 2013, el servicio de alimentación debe disponer de infraestructura, áreas, recursos y procedimientos que garanticen una eficiente labor de recolección, conducción, manejo, almacenamiento interno, clasificación, transporte y disposición final de los desechos sólidos, lo cual tendrá que hacerse observando las normas de higiene y salud ocupacional establecidas con el propósito de evitar la contaminación de los alimentos, áreas, dependencias y equipos, y el deterioro del medio ambiente.

Este componente del plan de saneamiento, se diseña para garantizar el adecuado manejo de los residuos sólidos y líquidos en el servicio de alimentación, de tal forma que se contribuya a la máxima reducción de condiciones que favorecen la contaminación de los productos, y, asimismo, el personal manipulador, posea el conocimiento necesario, para efectuar óptimamente los procesos de recolección, clasificación y disposición final de estos residuos.

## TÉRMINOS Y DEFINICIONES

**ALMACENAMIENTO:** El sitio o recipiente donde se guardan los residuos para ser entregados a la empresa de recolección, se debe mantener cerrado y desocupar con frecuencia.

**AMBIENTE:** cualquier área interna o externa delimitada físicamente que forma parte del establecimiento destinado a la fabricación, al procesamiento, a la preparación, al envase, almacenamiento y expendio de alimentos.

**BASURA:** Todo residuo sólido o semisólido, putrescible o no putrescible, con excepción de excretas de origen humano o animal. Se incluyen los desperdicios, desechos, cenizas, elementos del barrido de calles, residuos industriales, de establecimientos hospitalarios y de plazas de mercado, entre otros.

**DESECHO:** Cualquier producto deficiente, inservible o inutilizado que su Poseedor destina al abandono o del cual quiere desprenderse.

**DESPERDICIO:** Todo residuo sólido o semisólido de origen animal o vegetal, sujeto a putrefacción, proveniente de la manipulación, preparación y consumo 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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**DISPOSICIÓN FINAL:** Los residuos recolectados y transportados se deben entregar a la empresa especializada de recolección de residuos sólidos.

**DISPOSICIÓN SANITARIA DE BASURAS:** El proceso mediante el cual las basuras son colocadas en forma definitiva, sea en el agua o en el suelo, siguiendo, entre otras, las técnicas de enterramiento, relleno sanitario y de disposición al mar.

**ENTERRAMIENTO DE BASURAS:** La técnica que consiste en colocarlas en una excavación, aislándolas posteriormente con tierra u otro material de cobertura.

**ENTIDAD DE ASEO:** La persona natural o jurídica, pública o privada, encargada o responsable en un municipio o distrito de la prestación del servicio de aseo, como empresas, organismos, asociaciones o municipios directamente.

**RECICLABLE:** aquel que no se descomponen fácilmente y pueden volver a ser utilizados en procesos productivos como materia prima.

**RECOLECCIÓN:** Consiste en retirar los residuos del lugar de almacenamiento ubicado dentro de las unidades de atención.

**RESIDUO SÓLIDO:** Todo objeto, sustancia o elemento en estado sólido, que se abandona, bota o rechaza, o puede ser reutilizable.

**RESIDUOS INORGÁNICOS:** son los que por sus características químicas sufren una descomposición natural muy lenta. Ejemplo: Plástico, vidrio, latas.

**RESIDUOS ORGÁNICOS:** son biodegradables (se descomponen naturalmente). Son aquellos que tienen la característica de poder desintegrarse o degradarse rápidamente, transformándose en otro tipo de materia orgánica. Ejemplo: los restos de comida, frutas y verduras, sus cáscaras, carne, huevos.

**SEPARACIÓN DE RESIDUOS SÓLIDOS:** Consiste en separar manualmente los residuos en el momento de su generación conforme a una clasificación establecida, orgánica e inorgánica.

**TRANSPORTE:** Acción por medio de la cual se retiran los residuos del punto de generación y/o almacenamiento con el fin de evitar riesgos para la población y el medio ambiente. Esta tarea se realiza al final de cada encuentro educativo en la unidad de atención.



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!*



**TRATAMIENTO:** El proceso de transformación física, química o biológica de los residuos sólidos para modificar sus características o aprovechar su potencial, y en el cual se puede generar un nuevo residuo sólido, de características diferentes.

## RESPONSABLES DE LOS PROCEDIMIENTOS

Las personas responsables de los procedimientos del manejo de residuos sólidos son las encargadas de la manipulación de alimentos y el aseo de áreas.

## ¿QUÉ SON LOS RESIDUOS SÓLIDOS?

Se entiende por residuos sólidos cualquier objeto, material, sustancia o elemento resultante del consumo, o uso de un bien en actividades domiciliarias, industriales, comerciales, institucionales, de servicios que el generador abandona, rechaza o entrega y que es susceptible de aprovechamiento o transformación en un nuevo bien.

Los residuos sólidos se pueden clasificar en residuos orgánicos e inorgánicos. Entre los residuos peligrosos se encuentran los envases de plaguicidas, medicamentos vencidos, pilas o elementos utilizados por personas con enfermedades contagiosas.

- ✓ **ORGANICOS O BIODEGRADABLES:** Son aquellos residuos que pueden ser descompuestos por la acción natural de organismos vivos como lombrices, hongos y bacterias. Los residuos orgánicos se generan de cáscaras de frutas y verduras, cáscaras de huevo, restos de alimentos, huesos
- ✓ **INORGANICOS O NO BIODEGRADABLES:** Son aquellos residuos que no pueden ser degradados naturalmente, o bien si esto es posible sufren una descomposición demasiado lenta. Estos residuos provienen de minerales y productos sintéticos. Ejemplos: metales, plásticos, vidrios, cristales, cartones plastificados, pilas, entre otros.



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

## CLASIFICACIÓN DE LOS RESIDUOS SEGÚN LA NTC GTC 24

Esta norma brinda las pautas para realizar la separación de los materiales que constituyen los residuos no peligrosos en las diferentes fuentes de generación: doméstica, industrial, comercial, institucional y de servicios. Igualmente da orientaciones para facilitar la recolección selectiva en la fuente.”



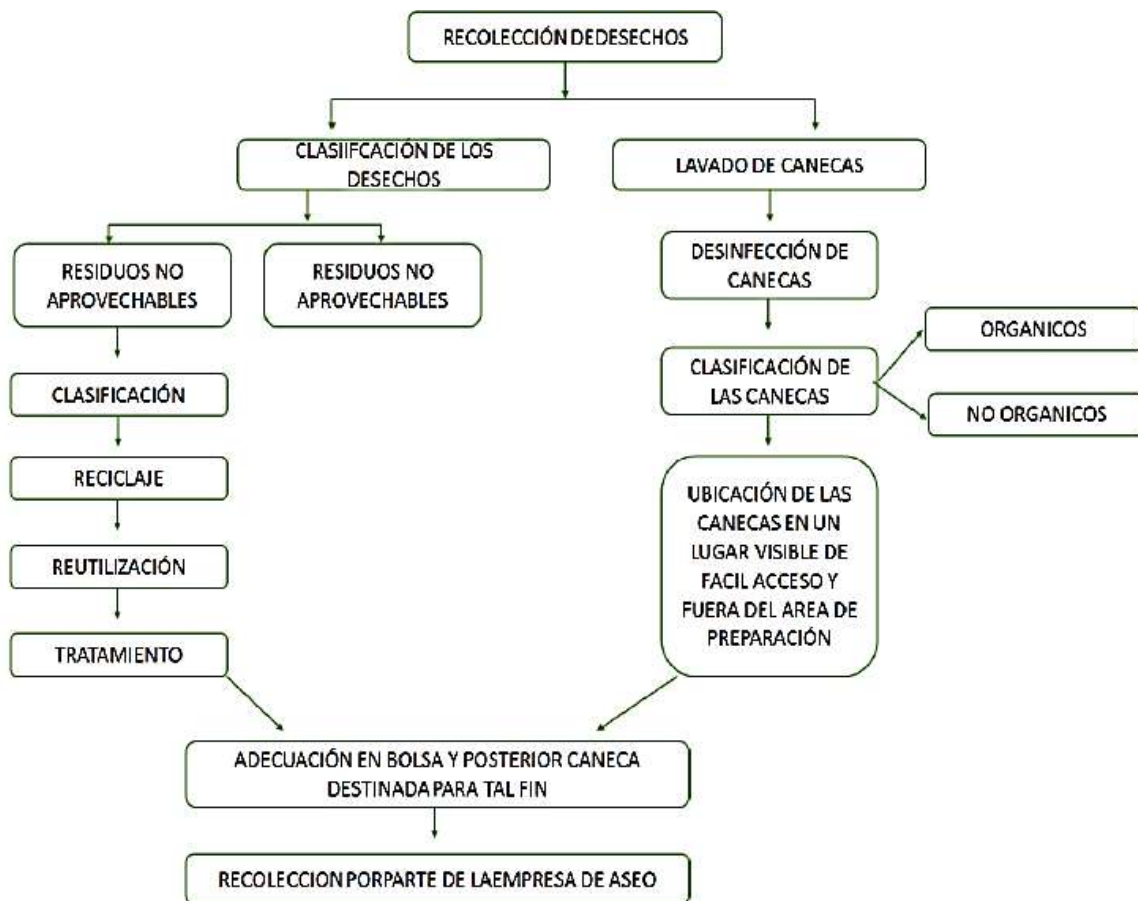
- ✓ **Verdes:** Ordinarios: servilletas, empaques, papel plastificado, envases tetra pack
- ✓ **Naranja:** Orgánicos no aprovechables: residuos de alimentos después de su consumo.
- ✓ **Crema:** Orgánicos compostables: residuos de alimento, cascaras de huevo, frutas, vegetales
- Gris:** Papel y cartón
- ✓ **Azul:** Plástico: bolsas plásticas, vasos desechables.



- ✓ **Blanca:** Vidrio
- ✓ **Roja:** (Residuos Peligrosos); estas bolsas deben ser selladas, marcadas e identificadas con los sellos adhesivos que se entregan a cada una de las dependencias. Contaminados. (Antes del consumo).

### ¿QUE ES LA GESTIÓN INTEGRAL DE RESIDUOS?

Es el conjunto de operaciones y disposiciones encaminadas para dar a los residuos producidos, el destino más adecuado desde el punto de vista medioambiental de acuerdo con sus características, volumen, procedencia, costos, tratamiento, posibilidades de recuperación, aprovechamiento, comercialización y disposición final. Para ilustrar mejor las fases de la gestión integral de residuos sólidos no peligrosos observe el siguiente diagrama:



Ac  
Ve



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



## ETAPAS DE LA GESTIÓN INTEGRAL DE DESECHOS SÓLIDOS

### ➤ SEPARACION EN LA FUENTE

La segregación en la fuente es la base fundamental de la adecuada gestión de residuos y consiste en la separación selectiva inicial de los residuos procedentes de cada una de las fuentes determinadas, dándose inicio a una cadena de actividades y procesos cuya eficacia depende de la adecuada clasificación de los residuos.

Para realizar una correcta separación en la fuente se debe disponer de recipientes adecuados, que en términos generales deben ser de un material resistente que no se deteriore con facilidad y cuyo diseño y capacidad optimicen el proceso de almacenamiento. Adicionalmente estos recipientes deben estar completamente diferenciados y rotulados según el almacenamiento de residuos para los que son dispuestos y tendrán en su interior bolsas plásticas de alta densidad y preferiblemente del color del recipiente.

### ➤ QUE SEPARAR DESDE LA FUENTE

- ✓ Se determina que 2 bolsas es la opción más sencilla y por tanto es más factible que los manipuladores la adopten con mayor facilidad y en un menor tiempo.  
**Bolsa blanca** se depositan LIMPIOS Y SECOS los siguientes 'residuos reciclables': papel, cartón, vidrio, plástico, metal, tetrapak, textiles.  
**Bolsa negra** se deposita 'el resto' (residuos orgánicos, sanitarios, entre otros).

## PROCEDIMIENTOS

### EN LA CLASIFICACIÓN DE RESIDUOS SÓLIDOS EL PERSONAL DEBERÁ:

- ✓ Separar los residuos en el origen y disponerlos en los recipientes y áreas destinadas para tal fin.
- ✓ Realizar la clasificación correctamente, para reducir volumen, y permitir el uso del espacio sobrante en el almacenamiento de otros residuos.

## UBICACIÓN DE RECIPIENTES Y SISTEMAS DE RECOLECCIÓN

Para la disposición de residuos sólidos, se cuenta con canecas rotuladas por tipo de residuos (orgánico (ordinario) e inorgánico (reciclable)), plásticas con tapa removible 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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



su respectiva bolsa, ubicadas en áreas alejadas de los sitios de preparación y una papelera de menor tamaño ubicada en cada sanitario. Los residuos sólidos deben ser removidos frecuentemente de las áreas de producción y disponer de manera que se elimine la generación de malos olores, el refugio de animales y plagas que no contribuya de otra forma si no al deterioro ambiental.

Para los desechos orgánicos como restos de comida se utilizan canecas o baldes con su respectiva bolsa con tapa que está situadas al alcance del personal procesador de alimentos en sus respectivas áreas.

### DISEÑO METODOLÓGICO PARA SEPARAR RESIDUOS

En las áreas de elaboración se dispondrá de basureros con bolsas negras y blancas para la recolección de residuos orgánicos y residuos inorgánicos de acuerdo a lo mencionado anteriormente, estos deben estar en todo momento limpios, estarán siempre tapadas para así evitar la contaminación y la generación de plagas.

Luego de eliminados los residuos sólidos deben ser almacenarlos en la zona de residuos; recuerde, lavar muy bien sus manos después de realizar esta tarea.

### PLAN DE CONTINGENCIA

El programa de manejo de residuos, con el fin de evitar cualquier problema de contaminación cruzada o alteración al medio ambiente, ha establecido un plan de contingencia que debe aplicar en caso de emergencia y ante la presencia de un caso fortuito o inesperado, este consiste en una serie de actividades que se deben cumplir de forma inmediata ante la falla del programa trazado que son:

1. Agotamiento de bolsas plásticas por inconvenientes en la programación donde la acción correctiva es la compra inmediata de las mismas.
2. No recolección de residuos sólidos en el almacenamiento por parte de la empresa de aseo, se contactará al coordinador de la empresa de aseo, para que envíe un vehículo de emergencia a recoger los residuos.



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!*



## RUTA DE RECOLECCIÓN DE RESIDUOS SÓLIDOS

Los residuos sólidos generados en el servicio de alimentación deben ser evacuados en el menor tiempo posible debido a que pueden convertirse en un foco de contaminación para los alimentos preparados allí, es por esto que se deben disponer de canecas para el almacenamiento de dichos residuos en el exterior del restaurante escolar, por lo anterior se deben extraer estos a los recipientes de almacenamiento de residuos los cuales deben ser evacuados diariamente.

## PARA EL MANEJO Y CLASIFICACIÓN DE RESIDUOS SÓLIDOS SE DEBE TENER EN CUENTA

- ✓ El manipulador encargado de transportar los residuos hasta el lugar establecido, debe usar elementos de seguridad como: Guantes, Tapabocas, especialmente en el manejo de residuos orgánicos de fácil descomposición.
- ✓ Después de manipular los residuos se debe desinfectar las manos y guantes antes de ingresar a las instalaciones del Servicio de Alimentación, así se reducen los riesgos por contaminación cruzada y los peligros de tipo biológico, químico y/o físico.
- ✓ Para la disposición final de residuos sólidos las botellas en vidrio y frascos en plástico se deben encontrar sin residuos de alimentos.
- ✓ El almacenamiento del cartón debe hacerse en el mismo cuarto de los demás residuos, el área debe estar seca y estibada; para este residuo no aplica recipiente.
- ✓ Las rutas de evacuación de residuos sólidos o basuras no debe cruzarse con las rutas o flujos de salida de los alimentos y productos terminados.
- ✓ El tiempo de permanencia de los residuos en los sitios de generación debe ser el mínimo posible con el fin de preservar la inocuidad de los alimentos allí almacenados o elaborados.



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 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



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



## PROGRAMA DE CONTROL DE PLAGAS

Las plagas representan una gran amenaza en la higiene y seguridad de los servicios de alimentación; se pueden reducir al mínimo las probabilidades de infestación mediante un buen saneamiento, la inspección de los materiales introducidos y una buena vigilancia, por tal modo debe ser objeto de un programa de control específico, el cual debe involucrar el concepto de control integral, apaleando a la aplicación armónica de las diferentes medidas de control conocidas, son especial énfasis en las radicales y de orden preventivo.

El propósito de un buen manejo y control de plagas es garantizar la salud de los beneficiarios evitando alergias y contaminación de superficies, ambientes y alimentos causados por el ingreso y recorrido de roedores e insectos rastreros, siendo este un grave riesgo presente en los restaurantes escolares, debido a que se puede presentar contaminación de alimentos por contacto con su piel, excrementos, mordedura. Etc. Para evitar su presencia es preciso aplicar una serie de medidas preventivas que suponen barreras físicas, controles químicos y biológicos.

## DEFINICIONES

**Alimento:** todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos. Quedan incluidas en la presente definición las bebidas no alcohólicas, y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles y que se conocen con el nombre genérico de especia. (Resolución 2674 de 2013).

**Ambiente:** cualquier área interna o externa delimitada físicamente que forma parte del establecimiento destinado a la fabricación, al procesamiento, a la preparación, al envase, almacenamiento y expendio de alimentos. (Resolución 2674 de 2013).

**Acción o medida correctiva:** cualquier tipo de acción que deba ser tomada cuando el resultado del monitoreo o vigilancia de un punto de control crítico esté por fuera de los límites establecidos. (Decreto 60 de 2002).

**Desecho o residuos peligrosos de plaguicidas:** comprende los plaguicidas en desuso, es decir, los que se encuentran vencidos o fuera de especificaciones técnicas, envases o empaques que hayan contenido plaguicidas, remanentes, sobrantes, subproductos 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!*



estos plaguicidas; el producto de lavado o limpieza de objetos o elementos que hayan estado en contacto con los plaguicidas tales como: ropa de trabajo, equipos de aplicación, equipos de proceso u otros. (Decreto 1443 de 2004).

**Cebo:** comida o preparación presentada en formas y lugares adecuados para su consumo por los animales-plaga. Puede contener en su composición un veneno dirigido a ellos.

**Cebar:** colocar el cebo seleccionado de modo que resulte atractivo y sea ingerido por el animal-plaga.

**Control de plagas:** Son todas las acciones de saneamiento ambiental que buscan reducir o eliminar la supervivencia y reproducción de especies nocivas

**Desinsectación:** En términos generales se entiende a la acción de liberar un producto tóxico llamado fumigante, de tal manera que alcance al organismo deseado y eliminarlo.

**Desratización:** Es la acción destinada a eliminar roedores mediante métodos de saneamiento básico, mecánicos o químicos.

**ETA:** Enfermedad de carácter infeccioso o tóxico que es causada, o se cree que es causada por el consumo de alimentos o agua contaminada.

**Fumigación:** es un método rápido para controlar las plagas. Las partículas del humo producido tienen un tamaño tal, que pueden penetrar por los orificios más diminutos. Entre los fumigantes más utilizados destacan el cianuro de calcio y el fósforo de hidrógeno, sustancias sumamente tóxicas para todos los animales y seres humanos. Por ello, se requiere de equipos especiales y precauciones rigurosas; además, los ambientes y objetos que se vayan a fumigar deben sellarse completamente, lo cual demanda mucha mano de obra y material, haciendo costosa la operación. El personal que labora en este tipo de actividades debe poseer una licencia especial.

**Infestación:** se refiere al número de individuos de una especie considerada nociva en un determinado sitio.

**Limpieza:** es el proceso o la operación de óde residuos de alimentos u otras materias extrañas o indeseables. ((Resolución 2674 de 2013).

**Peligro:** agente físico, químico o biológico presente en el alimento o bien la condición en que este se halle, siempre que represente o pueda causar un efecto adverso para la salud. (Resolución 2674 de 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!*



**Plaga:** especie que se encuentra en una proporción o densidad que puede llegar a dañar o constituir una amenaza para el hombre. Se suele incluir a insectos, nematodos y roedores, los cuales por su presencia pueden ser molestos y desagradables dañando estructuras, alimentos y bienes constituyendo uno de los grandes vectores para la propagación de enfermedades en las que se destacan las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS).

**Rodenticidas:** Son los productos que combaten a los roedores. En la lucha contra estos animales se emplean cebos para controlar todo tipo de roedores plaga.

**Roedores:** Son las ratas, ratones, ratillas, etc. Son definidos como plagas domésticas y viven a expensas del hombre. Causan daños en los cultivos, almacenes, e industrias en general. Al comer granos de cereales, zanahoria, frutas, etc. No solamente dañan por lo que comen, sino también por lo que destruyen y contaminan biológicamente.

**Vector:** Se denomina vector a todo organismo que actúa como mecanismo trasmisor de un agente patógeno entre el medio ambiente y el hombre o de un organismo a otro.

**Vía Vertical:** El vector o plaga es transportado en forma pasiva dentro del proceso o instalación ya sea a través de insumos, personas, animales a faenar, etc.

**Vía Horizontal:** El vector o plaga entra en forma activa o por sus propios medios (vuelo, caminando, etc.) dentro del proceso o instalación.

## ¿QUE ES UNA PLAGA?

Definiremos como plaga 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 propagación de enfermedades, entre las que se destacan las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS).



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 plagas más usuales en los comedores escolares son:**

<b>TIPO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>
<b>Insectos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Rastreros (cucarachas, hormigas, gorgojos) comen de noche y aun en presencia humana.</li><li>✓ Voladoras (moscas).</li></ul>
<b>Roedores</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Alta adaptabilidad al medio ambiente Prolíficos</li><li>✓ Voraces</li><li>✓ Comen durante la noche Comen cerca a los nidos</li></ul>
<b>Aves</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Voraces</li><li>✓ Reinvasen</li></ul>

Es de gran importancia mencionar que los daños ocasionados por las plagas son varios; las pérdidas económicas que pueden causar las plagas son materias primas arruinadas, potenciales enfermedades 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 del comedor estudiantil. Las plagas más comunes, como las moscas y roedores, son capaces de contaminar e inutilizar grandes cantidades de alimentos.

**Por otra parte las plagas se proliferan por:**

- ✓ Falta de higiene y aseo en las instalaciones y áreas aledañas.
- ✓ Inadecuada disposición de excretas o inadecuado mantenimiento de instalaciones sanitarias.
- ✓ Presencia de residuos sólidos en los alrededores del comedor estudiantil.
- ✓ Estanques o pozos de lluvia cercanos.
- ✓ Hacinamiento de los espacios.
- ✓ Presencia de animales domésticos y sus crías.
- ✓ Presencia de utensilios o equipos de cocina en desuso.



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!*



## INSTRUCTIVOS POR CADA SISTEMA DE CONTROL

### INSTRUCTIVO PARA EL CONTROL DE ROEDORES (RATAS Y RATONES)

El primer factor que se debe tener en cuenta para el control de roedores y del cual depende el éxito del presente instructivo de control, es el aspecto locativo. Es decir, que el tipo de construcción, la higiene y el buen funcionamiento, son fundamentales para controlar.

La distribución de la población de los roedores depende en buena parte, de los recursos ambientales para proveer alimento, agua y albergue, los cuales pueden limitar el tamaño de la población. La mayor o menor cantidad de estos recursos hará que la población aumente o disminuya en cantidades considerables.

#### Como detectar su presencia

- ✓ Excremento
- ✓ Pisadas
- ✓ Marcas de los dientes
- ✓ Madrigueras o nidos
- ✓ Marcas grasosas
- ✓ Manchas de orines
- ✓ Roedores muertos o vivos
- ✓ Chillidos de roedores
- ✓ Olor de roedores
- ✓ Sonidos



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!*



## Como prevenir el daño

- ✓ **Barreras físicas:** Estas previenen el ingreso de ratas y ratones en los edificios (lo que se denomina construcción a prueba de roedores). Es una forma relativamente permanente de controlar a ratas y ratones a través de prevenir que el daño ocurra. Este aspecto es muy importante y a menudo no tenido en cuenta en el control de roedores.
- ✓ **Medidas sanitarias o higiénicas:** Todos los roedores dependen de alimento y refugio para sobrevivir, por lo tanto, eliminar uno o los dos elementos les obligaría a abandonar el área donde se encuentran. De esta manera se impide la infestación de ratas y ratones y generalmente se elimina de forma permanente los problemas causados por estos animales. Por ese motivo, en todas las circunstancias se debe considerar la posibilidad de adoptar medidas para modificar el hábitat como una forma de controlar a los roedores.

## Técnicas de Control

- ✓ **Trampas:** deben estar razonablemente limpias y en buen estado de funcionamiento, estar preparadas de manera que el disparador sea sensible y se dispare fácilmente. Cada trampa debe disponerse perpendicularmente, en lugar de paralelamente, a los obstáculos (paredes, muebles) que se coloquen y el extremo de la trampa donde se encuentra el disparador debe estar hacia la pared. Esto aumenta la posibilidad de que los roedores en sus recorridos (frecuentemente ubicados contra las paredes u objetos) pasen sobre el disparador.  
También se puede aumentar la posibilidad de captura colocando un par de trampas juntas y disponiéndolas de la misma forma que cuando se coloca una sola, aunque también se pueden colocar de forma paralela a la pared pero con el extremo donde se encuentran los disparadores hacia afuera.
- ✓ **Cebos tóxicos (Rodenticidas):**
  - **Anticoagulantes:** También denominados de dosis múltiple, porque requieren varias comidas para tener efectos mortales, son sustancias que interfieren en la coagulación normal de la sangre de los roedores, produciéndoles hemorragia interna y luego la muerte entre los 4 y 7 días después de que el animal ingirió la dosis mortal.



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!*



- **No anticoagulantes:** También llamados de dosis única, porque con una sola ingestión tienen efectos mortales. La muerte se produce en unos pocos minutos o, a más tardar, algunas horas después de la ingestión. Los cebos tóxicos agudos disponibles en el mercado son elaborados principalmente en base a arsénico y fosforo de zinc.
- ✓ **Otras técnicas de control**
  - **Fumigantes (gases venenosos):** Los fumigantes se utilizan para controlar a los roedores en sus cuevas, mayormente en situaciones al aire libre y muy poco en edificaciones. Nunca se deben usar fumigantes en ambientes donde sus ocupantes puedan quedar expuestos a los gases venenosos. Los principales fumigantes registrados son: azufre, cianuro de calcio, fosforo de aluminio y bromuro de metilo.
  - **Repelentes (químicos y ultrasónicos):** Algunas sustancias, tales como las bolillas de naftalina o el amoníaco, colocadas en concentraciones suficientes pueden tener algún efecto temporario en alejar a los ratones de ambientes cerrados.
  - **Depredadores:** Solo en determinadas circunstancias, los gatos y/o los perros pueden ser de cierta utilidad para prevenir la reinvasión de roedores después que han sido controlados por otros métodos.

### Instrucción de aplicación

- ✓ Colocar el cebo en un recipiente pequeño (por ejemplo, tapas de envases de mayonesa o dulces) con el fin de evitar que se desparrame, protegerlo del polvo y la humedad y, de ser necesario, poder reubicarlo fácilmente sin tocarlo con las manos. No se debe colocar demasiado cebo tóxico en cada recipiente con el fin de poder verificar si los animales lo están consumiendo.
- ✓ Recordar que si el cebo tóxico es de ingestión múltiple hay que cuidar que los ratones tengan siempre cebo disponible.
- ✓ Colocar el cebo cerca de las madrigueras (refugios), contra las paredes o a lo largo de los caminos utilizados por ratas o ratones. En dichos lugares colocar varias estaciones de cebado separadas entre sí por no más de 2 m de distancia. Los roedores prefieren alimentarse en lugares que les brinden seguridad, por esto es conveniente colocar el cebo en "estaciones" de cebado, dichas estaciones deberían tener entre 3 y 6 cm de diámetro (según se trate del ratón casero o de ratas) y estar



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!*



ubicadas en paredes opuestas para que los animales puedan ver una ruta de escape cuando ingresen.

- ✓ Cuando se encuentre un animal muerto como consecuencia del control llevado a cabo, debe evitarse el contacto directo con el mismo utilizando guantes u otro elemento para recogerlo y, en la medida de lo posible, enterrar o quemar el cuerpo.

## INSTRUCTIVO PARA EL CONTROL DE CUCARACHAS

La condiciones más favorables para su expansión son las climatizaciones de las áreas, que mantienen unas condiciones similares de ambiente todas las estaciones, unido a la capacidad reproductora de las cucarachas, se consigue una presencia continuada de estos insectos durante todo el año.

Resulta fundamental actuar lo antes posible cuando se descubren indicios de una plaga de cucarachas, y realizar el tratamiento de desinsectación o control de plagas de cucarachas necesario, puesto que estas se reproducen rápidamente. Además de su rápida reproducción, su gran resistencia natural hace necesaria la actuación profesional para conseguir acabar con una plaga de cucarachas, no tanto por la gama de productos profesionales que pueden utilizar sino por el cómo y dónde un técnico experto sabe aplicar los distintos biocidas.

### Como detectar su presencia

- ✓ Excremento
- ✓ Especies muertas o vivos
- ✓ Olor a cucarachas

### Técnicas de Control

- ✓ **Sprays:** Uno de los métodos de control químico más conocidos para las cucarachas son los sprays o aerosoles, estos producen resultados rápidos aunque de manera temporal, no son eficaces a largo plazo.
- ✓ **Cebos:** Se emplean sobre todo para erradicar plagas en lugares de difícil acceso, es un gel compuesto por una serie de sustancias atrayentes para las cucarachas. Se aplican mediante una jeringa. Una vez entran un insecto en contacto con ellos, los ingiere y causa su muerte. Método de control elegido para la erradicación de cucarachas.



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!*



### Instrucción de aplicación

- ✓ Abra la bolsa que contiene los cebos.
- ✓ Los cebos insecticidas contienen un veneno incorporado en un trozo de comida atrayente. Esta se almacenada en un contenedor o bandeja de plástico y se coloca en un lugar estratégico y de tránsito común de las cucarachas.
- ✓ Coloque por lo menos una cantidad alrededor del área de cafetería, en los baños y en la área de lavado.
- ✓ Las cucarachas comen del cebo con insecticida y regresan a sus nidos. En el nido, las cucarachas mueren y pueden transmitir el insecticida a otras.
- ✓ Reemplace todos los cebos cada 3 meses para evitar que las cucarachas regresen.
- ✓ Anote en su almanaque o en algún lugar visible la fecha en que deben ser reemplazados.

### Precauciones de uso

- ✓ Peligrosa su ingestión, inhalación o absorción por la piel.
- ✓ No aplicar sobre alimentos o superficies en contacto con los mismos, utensilios de cocina.
- ✓ No fumar, beber o comer durante su aplicación.
- ✓ No volver a utilizar los envases vacíos. Mantener el producto en su envase original.

## INSTRUCTIVO PARA EL CONTROL DE HORMIGAS

Las hormigas traen tanto beneficios como problemas a las actividades que realiza el hombre. Los formícidos son utilizados como alimento, como soluciones curativas para cerrar heridas, como controladores de plagas y como recolectoras de frutos necesarios para la vida humana.

Por otro lado, algunas especies llegan a tener picaduras dolorosas y venenosas que no llegan a matar a una persona pero sí a que tenga que recurrir a la atención médica. De igual forma, representan un problema para el desarrollo de las actividades domésticas, suelen atacar casi todo alimento que no se cierre herméticamente y destruir el cableado interno de las instalaciones.



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!*



### Como detectar su Presencia

El signo más evidente de la existencia de esta plaga es la presencia de las obreras en los edificios o en las casas; no obstante, no se puede concluir que en tales sitios haya hechos sus nidos. Estas hormigas viajan a grandes distancias de sus nidos en busca de comida.

### Técnicas de Control

- ✓ Detectar nido o grieta por donde entran, y sellarla con silicona. Es fundamental mantener limpio de restos de comida y suciedad.
- ✓ Limpiar cualquier recipiente, jarrón o botella que puedan tener residuos que se peguen, sobre todo si son restos de comida dulce.
- ✓ Vaciar a menudo la basura y mantenerla cerrada con una tapa hermética, especialmente en la época de verano.

## INSTRUCTIVO PARA EL CONTROL DE MOSCAS

Las moscas se encuentran prácticamente en todas partes del mundo, principalmente en zonas secas y temperadas. Son insectos de hábitos diurnos cuya mayor actividad ocurre a las horas de mayor temperatura. Acostumbran posarse y reposar durante la noche en los bordes de las puertas, ventanas, etc.

Las moscas adultas se alimentan de diferentes tipos de vegetales y materia orgánica de origen animal, pero también de exudados y heces. Se las puede encontrar en cuatro estados de su desarrollo: huevo, larva, pupa y adulta. Ponen cientos de huevos en materia orgánica en descomposición, donde viven las larvas durante todo su desarrollo. Son portadoras de múltiples microorganismos de diversas enfermedades, las cuales transmiten al hombre y a otros animales, como disentería, tifus, cólera y salmonelosis.

### Medidas preventivas para el control de la mosca doméstica Para impedir el acceso a las instalaciones:

- ✓ Colocar mallas en las ventanas así cerca de los ingresos y en las partes altas.
- ✓ Inspeccionar los alimentos y cualquier artículo (como contenedores de basura), para cerciorarse de que no transportan ninguna plaga.
- ✓ Resguardar el interior de las cocinas con mallas en ventanas y puertas.



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!*



## PREVENCIÓN Y CONTROL

El control de plagas se divide en dos líneas de defensa. La primera línea consiste en adoptar medidas que tienen como finalidad restringir el ingreso de las plagas. La segunda línea de defensa contempla el control de las plagas mediante el uso de trampas, el control biológico y la correcta aplicación de los insecticidas.

### ✓ PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA CONTRA LAS PLAGAS

Una de las medidas a tomar en cuenta para prevenir la aparición de plagas, es la obstrucción del acceso a estos organismos. Por lo tanto, tanto en el comedor estudiantil, se deben implementar formas efectivas de control de plagas que consistan en cerrar los accesos a las instalaciones y evitar que formen un refugio y obtengan alimentos. También es útil, asegurarse de que los empleados estén entrenados para reconocer indicadores de presencia de plagas y sean capaces de informar cuando haya alguna anomalía.

Se puede afirmar que la higiene y la limpieza son el enemigo número uno de las plagas más comunes. Por lo tanto, es conveniente enfocarse en mantener todo en orden y completamente limpio. En este sentido, cualquier lugar o espacio que esté desordenado o sucio, es posible que aparezcan seres desagradables como las cucarachas, ratas o ratones.

En este sentido, ante la presencia de estas plagas se aplican diversas medidas de control, con el propósito de eliminarlas. Del mismo modo, resulta fundamental tomar en cuenta algunas medidas de saneamiento y limpieza previas a la aplicación de prácticas de control y prevención de dichos organismos.

Es importante mantener los materiales limpios, ya que el propio trabajo crea un flujo microbiano. Estos microorganismos vienen del exterior: con materias u objetos contaminados, con el aire, el agua, o con el hombre mismo, que se comporta como reservorio natural de las bacterias. La implementación del programa de limpieza y desinfección debe responder a las necesidades y exigencias del S.A, por tanto es muy importante conocer los principios de limpieza y desinfección para evitar la contaminación de las muestras.

### Mantenimiento de Planta Física y Equipos

La inspección de los exteriores debe garantizar que los terrenos estén libres de arbustos altos, de acumulación de residuos sólidos y de otros objetos que faciliten el acercamiento y anidación de plagas. Debe comprender, incluso, la identificación de probables lugares 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!*



reposo o formación de nidos de pájaros, que representen fuente de patógenos. Debe tenerse especial cuidado con la aproximación de aves a los extractores de aire, ya que ellas pueden traer microorganismos al interior del edificio. Las mismas también pueden contaminar el agua de lluvia, por lo que debe asegurarse que las canaletas desagüen lejos de las áreas de manipulación y del ingreso de los empleados.

### **Instalación de Barreras**

Mantener tapados y herméticos cualquier agujero, grieta y otros espacios en los que se puedan penetrar fácilmente. De este modo, evitarás que ingresen al establecimiento.

Los roedores y la mayoría de las otras plagas no exigen una gran abertura para entrar. Cualquier orificio debe ser cerrado con material adecuado.

### **Adecuada Disposición de los Desechos**

Guardar cualquier desperdicio o basura en envases herméticos a prueba de plagas. Por lo general, la basura suelen ser unos de los entornos que generan la proliferación desmedida de esto desagradables organismos. Si los residuos no se recogen, almacenan y eliminan debidamente, se transforman en atractivo para roedores y otras plagas.

Cualquier derramamiento debe limpiarse lo más rápido posible para prevenir la contaminación cruzada y minimizar el potencial de atracción de roedores y otras plagas. Las áreas de almacenamiento de residuos exigen tanta atención concerniente a la limpieza y desinfección. Los recipientes usados para la recolección de basura, manejo y almacenamiento de residuos demandan limpieza y desinfección adecuadas para evitar ser un atractivo y oferta fácil de alimentos para las plagas.

## **✓ SEGUNDA LÍNEA DE DEFENSA CONTRA LAS PLAGAS**

La segunda línea de defensa se refiere a la eliminación de las plagas. Una vez que los métodos anteriores han sido puestos en práctica, y han sido sobrepasados, entonces es necesario tener listo un plan de eliminación, con el fin de asegurarse que cualquier plaga que entre pueda ser destruida.

### **MÉTODOS DE CONTROL**

Cuando hay deficiencias relacionadas con la limpieza y desinfección, que pueden representar una amenaza para la proliferación de plagas, es necesario que el



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!*



establecimiento corrija el problema. La presencia de plagas es una falla que debe ser identificada y resuelta. El programa de control de plagas debe ser amplio y basado en la filosofía de manejo integrado.

- ✓ **Control Físico:** Con el propósito de impedir el acceso y/o anidamiento de plagas al interior de las instalaciones, se implementará un método preventivo mediante un control físico, el cual debe tener en cuenta los siguientes procedimientos:
  - es obligatorio mantener las instituciones libres de la presencia de mascotas o cualquier otro animal.
  - Se mantendrá el orden y aseo tanto dentro como fuera de la aplicando el programa de limpieza y desinfección.
  - Mantener recipientes de materias primas y/o alimentos preparados bien sellados.
  - Mantener los recipientes de desperdicios cerrados y retirar las basuras diariamente.
  - Colocar láminas y/o barreras debajo de las puertas, sellar las grietas, agujeros y resquicios de suelos, paredes, techos, etc., por los cuales puedan ingresar o anidar.
  - Hacer rotación de materiales almacenados, especialmente de madera y cartón.
  - Todas las canecas de basura se taparan adecuadamente y se colocaran en un lugar con drenaje, de modo que se pueda lavar y eliminar la basura que pueda caer.
  - Protección con angeos a las ventanas de cocina y bodega de alimentos para evitar el ingreso de insectos.

### ✓ **Control Químico**

Teniendo en cuenta que el control físico es estrictamente interno (no ejerce control sobre linderos) y que se pueden presentar fallas o errores operacionales, se debe planear un método correctivo en caso de evidenciar la presencia de plagas. Mediante un control químico se puede ejercer eliminación de plagas, este control contempla acciones como la fumigación y/o exterminación con el uso de productos químicos, además el desarrollo de programas de control vectorial, identificación de las plagas y de tipo de químico a utilizar según el sitio a aplicar.

El tratamiento con productos químicos (cebos, insecticidas) debe realizarse de manera que no presente una amenaza para la inocuidad o aptitud del alimento.



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 aplicación de productos químicos debe ser realizada por personal idóneo y capacitado para tal fin. Recordar que la inadecuada manipulación y/o aplicación de estos productos puede traer aparejados problemas de intoxicaciones. Las medidas de lucha que comprendan el tratamiento con agentes químicos, físicos o biológicos sólo se deben aplicar bajo la supervisión directa del profesional responsable y autorizado por la autoridad competente. Se deben mantener registros apropiados de la utilización de plaguicidas.

- ✓ **Control Biológico** : La aplicación de productos de origen Bioquímico ya sean sustancias químicas producidas por plantas o la acción directa de un organismo sobre otro; en el caso del control de plagas y vectores la utilización de Biolarvicidas para control del zancudo como vector de enfermedades como el dengue clásico, Hemorrágico y Malaria o bien sea utilizando métodos de control biológico con peces en los sumideros de aguas lluvias y otros tipo de estanques naturales o artificiales para el control de las fases acuáticas del zancudo.



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 SUMINISTRO DE AGUA POTABLE



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 CONTROL DE ABASTECIMIENTO O SUMINISTRO DE AGUA POTABLE**

Todos los establecimientos deben tener documentado el proceso de abastecimiento de agua que incluye claramente: fuente de capacitación o suministro, tratamientos realizados, manejo, diseño y capacidad del tanque de almacenamiento, distribución, mantenimiento, limpieza y desinfección de redes y tanques de almacenamiento; controles realizados para garantizar el cumplimiento de los requisitos fisicoquímicos y microbiológicos establecidos en la normatividad vigente, así como los registros que soporten el cumplimiento de los mismos.

El programa de manejo de aguas garantiza calidad química, física, microbiológica y organoléptica del agua de suministro del Hogar la cual es utilizada en los diferentes procesos de preparación de alimentos, limpieza y desinfección de equipos, utensilios y espacios utilizados.

Se debe disponer de suministro de agua, sea por acueducto veredal o municipal, según su ubicación; garantizando la presentación y uso del recurso para ejecutar el programa de alimentación escolar. El programa de abastecimiento de agua potable está diseñado para controlar las condiciones del agua en los tanques de almacenamiento y asegurar la calidad. El programa de abastecimiento de agua debe estar escrito y a disposición de la autoridad sanitaria competente, este es un instrumento de referencia que ayuda a estructurar la documentación requerida de obligatorio cumplimiento según lo establece la resolución 2674 de 2013.

Dado que el agua es el medio de transmisión de la contaminación al receptor, se debe definir y procurar la calidad del agua natural definiendo los objetivos claros para lograr su potabilización.



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



## DEFINICIONES

La definición a continuación están contempladas de acuerdo al decreto 1575 de 2007 y la resolución de 2115 de 2007.

**Agua cruda:** es el agua natural de alimentos o que no ha sido sometida a proceso de tratamiento para su potabilización

**Agua potable o agua para consumo humano:** es aquella que por cumplir las características físicas químicas y microbiológicas en las condiciones señaladas en el decreto 1575/97 y demás normas que la reglamentan es apta para consumo humano. Se utiliza en bebida directa en la preparación de alimentos o en la higiene personal

**Análisis microbiológico del agua:** son los procedimientos de laboratorio que se efectúan a una muestra de agua para el consumo humano para evaluar la presencia o ausencia, tipo y cantidad de microorganismos.

**Análisis fisico-químico de agua:** son aquellas pruebas de laboratorio que efectúan a una muestra para determinar sus características físicas, químicas o ambas.

**Buenas Prácticas sanitarias:** son principios básicos y prácticos operativos generales de higiene para el suministro y distribución del agua para consumo humano, con el objeto de identificar los riesgos que pueda presentar la infraestructura.

**Calidad del agua:** es el resultado de comparar las características físicas químicas y microbiológicas encontradas en el agua con el contenido de las normas que regulan la materia.

**Clarificación:** proceso de separación de los sólidos del agua por acción de la gravedad.

**Cloración:** aplicación de cloro al agua, generalmente para desinfectar o para oxidar compuestos indeseables.

**Cloro residual libre:** es aquella porción que queda en el agua después de un periodo de contacto definido, que reacciona química y biológicamente como ácido hipocloroso o como ion hipoclorito.

**Coliformes:** bacterias Gram negativas en forma bacilar que fermentan la lactosa a temperatura de 35 a 37°C, produciendo ácido y gas (CO<sub>2</sub>) en un plazo de 24 a 48 horas. Se clasifican como aerobias o anaerobias facultativas, son oxidasa negativa, no forman







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



esporas y presentan actividad enzimática de la  $\alpha$  galactosidasa. Es un indicador de contaminación microbiológica del agua para consumo humano.

**Escherichia Coli - E-Coli:** Bacilo aerobio Gram Negativo no esporulado que se caracteriza por tener enzimas específicas como la  $\alpha$  galactosidasa y  $\alpha$  glucuronidasa. Es el indicador microbiológico preciso de contaminación fecal en el agua para consumo humano.

**Concepto sanitario:** es el resultado de evaluar la calidad del agua para consumo humano con base en las visitas de inspección sanitaria y análisis de los criterios y normas de las características del agua, los cuales podrán ser: concepto favorable: es el que se emite cuando el sistema de suministro de agua para consumo humano cumple con las buenas prácticas sanitarias. Concepto favorable con requerimientos: es el que se emite cuando el sistema de suministro de agua para consumo humano no cumple con la totalidad de las buenas prácticas sanitarias con las disposiciones del decreto 1275/2007. Concepto desfavorable: es el que se emite cuando existe riesgo inminente para la salud de los usuarios o cuando no se haya dado cumplimiento a lo establecido en el concepto favorable con requerimiento.

**Criterio de calidad de agua potable:** es el valor establecido para las características del agua en la presente resolución, con el fin de conceptuar sobre su calidad.

**Desastre:** es el daño o alteración grave de las condiciones normales de vida en un área geográfica determinada, causada por fenómenos naturales y por efectos catastróficos de la acción del hombre en forma accidental o intencional, que requiere por ello de la especial atención de los organismos del estado y de otras entidades de carácter humanitario o de servicio social.

**Emergencia:** es el evento repentino e imprevisto que se presenta en un sistema de suministro de agua para consumo humano, como consecuencia de fallas técnicas, de operación, de diseño, de control o estructurales, que pueden ser naturales, accidentales o provocadas que alteren su operación normal o a la calidad del agua, y que obliguen a adoptar medidas inmediatas.



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



## CARACTERÍSTICAS DEL AGUA

### Caracterización microbiológica y fisicoquímica

Efectúe análisis microbiológico y fisicoquímico de las aguas empleadas en el servicio de alimentación, tenga en cuenta que los parámetros de calidad del agua se encuentran en la resolución 2115 de 2007, específicamente los parámetros microbiológicos en los artículos de 10 al 12 y los fisicoquímicos en los artículos del 2 al 9.

### Características microbiológicas

PARÁMETRO A EVALUAR	RESOLUCIÓN 2115
AEROBIOS MESOFILOS	100UFC/100ml
COLIFORMES TOTALES	0UFC/100ml
COLIFORMES	0UFC/100ml

### Características físicas.

CARACTERÍSTICAS FÍSICA	EXPRESADAS	VALOR MÁXIMO
Color aparente	Unidades de Platino Cobalto (UPC)	15 aceptable
Olor y Sabor	Aceptable o no	Aceptable
Turbiedad	Unidades Nefelométricas	2

### Parámetros de calidad de agua

Se realizaran semanalmente análisis microbiológicos donde se determina microorganismos mesofilos cuyo valor aceptable es de 100 UFC / 100ml y coliformes fecales en 100 ml de agua, sin importar el método de análisis utilizado.

### Sistemas de almacenamiento.

Se cuenta con dos tanques de capacidad 10.000 litros de almacenamientos cuales se usan a diario para preparación de los alimentos, limpieza y desinfección, hay dos tanques de 5.000 litros cada uno de uso cuando se presente una emergencia y no se tenga agua en los tanques de almacenamientos de 10.000 litros.





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



## USOS DE AGUA

En el servicio de alimentación se utiliza el agua todo el tiempo para procesos de cocción, limpieza y desinfección de las instalaciones, prácticas higiénicas sanitarias de los manipuladores.

## MÉTODOS DE POTABILIZACIÓN DEL AGUA

Existen diferentes tipos para garantizar el suministro de agua potable, los cuales son:

- ✓ **MÉTODO TÉRMICO (HERVIR EL AGUA):** la forma más eficaz de eliminar todos los microorganismos que originan enfermedades en el agua, es calentarla hasta el punto de ebullición. Para asegurar su potabilidad debe hervir (100 °C) aproximadamente 1 minuto y después enfriarse a temperatura ambiente. No es estrictamente necesario llegar a esta temperatura para potabilizar, otro indicador del punto de ebullición es cuando se forman burbujas; siendo un punto muy útil y que se puede reconocer sin termómetro.
- ✓ **MÉTODO QUÍMICO:** cuando no es posible hervir el agua, la desinfección química es otro método. Los desinfectantes químicos más utilizados en este tipo de tratamiento son los denominados Halógenos, concretamente el Yodo y el Cloro (Hipoclorito de Sodio).
- ✓ **MÉTODO FÍSICO:** si el agua está turbia es importante filtrarla previamente (hacerla pasar a través de un paño/gasa limpia hacia un recipiente) para eliminar cualquier sedimento o materia flotante y posteriormente se tratará el agua con Yodo/Cloro.

## MANTENIMIENTO DE EQUIPOS

Realizar la limpieza y desinfección de los tanques de abastecimiento de agua una vez cada dos meses, de acuerdo al Procedimiento de limpieza y desinfección de tanques de almacenamiento de agua.

## VERIFICACIÓN

- ✓ **Lavado del Tanque :** El lavado de tanque de suministro de agua se gestionará con las entidades competentes y debe considerar las siguientes actividades:
  1. Iniciar con la supervisión de la irrigación y desocupar el tanque totalmente.
  2. Retirar sólidos y sedimentos que se encuentren al interior de forma manual o mecánica.
  3. Teniendo en cuenta el material del tanque, con una solución de agua y jabón o detergente, con la ayuda de una esponja o cepillo, restregar internamente toda la



*"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!*



superficie del tanque, luego restregar la parte externa, realizar el mismo proceso con la tapa.

4. Enjuagar con abundante agua potable asegurándose de no dejar residuos de detergente.
5. Empleando una solución de hipoclorito de sodio (concentración según marcas comerciales del mercado), preparando 10ml en 1 litro de agua específica para este procedimiento, para rociar las paredes internas y externas y la tapa del tanque dejando actuar durante 20 minutos.
6. Evacuar la solución por la tubería para su desinfección, dejar actuar por 10 minutos y enjuagar.
7. Por último se procede a llenar de agua nuevamente el tanque, instalar su tapa verificando su adecuado cierre hemático, para evitar el ingreso de animales, polvo o suciedad que puedan contaminar el agua.

### PLAN DE CONTINGENCIA

El plan comprende una serie de actividades que se deben ejecutar de forma inmediata ante alguna falla en el programa trazado; estos aspectos y procedimientos son:

- ✓ En caso de un racionamiento, suspensión o cortes continuos en el Servicio de acueducto, se cuenta con un recipiente plástico (caneca) adicional de almacenamiento de agua en la cual se almacena el agua con un periodo de retención de aproximadamente 2 días, que posteriormente se utiliza en labores de aseo, dicha caneca es lavada y desinfectada cada vez que se llena de nuevo.
- ✓ En los casos en que no se cuente con un tanque de almacenamiento de agua potable



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

1. Saludo inicial y presentación del tema a capacitar El desarrollo de la capacitación se lleva a cabo por medio de la conexión a la plataforma Microsoft Teams con previa concertación de horarios con la población objeto. Una vez establecida la conexión la plataforma, las estudiantes se presentan como estudiantes de la Universidad de Pamplona en convenio con el ICBF para el desarrollo de las prácticas de campos de acción profesional del programa de nutrición y dietética y dan con un cordial saludo a las madres comunitarias mencionando el tema a capacitar: Plan de Saneamiento Básico
2. Proyección de diapositivas y material de apoyo complementario al tema: se elige previamente un monitor del grupo de estudiantes a cargo de la capacitación para que modere la proyección de las diapositivas en la plataforma tecnológica seleccionada para llevar a cabo una presentación organizada, las diapositivas se utilizan como herramienta educativa visual que apoya el desarrollo de la capacitación liderada por los estudiantes. Previa revisión y aprobación del docente supervisor, se proyectan inicialmente las diapositivas con la información necesaria para llevar a cabo la capacitación de Plan de Saneamiento Básico. Posteriormente se proyecta una actividad interactiva llamada "Quien quiere ser millonario" diseñado como material de apoyo para reforzar el tema.
3. Resolución de dudas: se brinda un espacio al terminar la capacitación para que los participantes realicen preguntas o aclaren algún tipo de duda que surja del tema socializado.
4. Aplicación post- test para evaluar los conocimientos adquiridos: luego del desarrollo del tema se efectúan las instrucciones para la aplicación del post-test y seguidamente una de las estudiantes difunde el enlace vía WhatsApp o correo electrónico que remite a una encuesta elaborada por las estudiantes en la plataforma Google Drive, que consta de 5 preguntas a responder sobre el tema socializado. El objetivo es evaluar conocimientos adquiridos en la capacitación de Plan de Saneamiento Básico
5. Agradecimiento por la participación y despedida: Para finalizar la capacitación se ofrece agradecimiento a cada una de las madres comunitarias, por la disposición de tiempo y la participación, y un saludo final.



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!*



## **APOYO ADMINISTRATIVO EN ALMACENAMIENTO, DISTRIBUCIÓN, CUIDADO Y USO DE ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL**

### **INTRODUCCION**

El Alimento de Alto Valor Nutricional (AAVN) es un complemento nutricional producido por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) desde el año 1976 para la población más vulnerable del país, haciendo parte de los programas institucionales establecidos. Es un alimento precocido a base de una mezcla de cereales, leguminosa y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales y ácidos grasos esenciales y de fácil preparación, contiene micronutrientes aminoquelados que mejoran la absorción en la población beneficiaria y cuenta con un balance adecuado de aminoácidos esenciales, es producida en las plantas de propiedad del ICBF ubicadas en los municipios de Sabanagrande (Atlántico) y Cartago (Valle del Cauca).

Los Alimentos de Alto Valor Nutricional (AAVN) se entregan a los beneficiarios que están registrados en algún servicio del ICBF y en los programas que los atienden a través de los operadores o el centro zonal respectivo. Adicionalmente se entrega a los beneficiarios que son atendidos por otras entidades a través de convenios o contratos suscritos con el ICBF. Actualmente los AAVN se entregan a 2.080.000 beneficiarios en 4.200 puntos de entrega en todo el territorio nacional con 84.000 unidades ejecutoras para cubrir la atención de los 32 departamentos, Bogotá y 1.110 municipios del país.

Los beneficiarios del ICBF que pueden consumir Bienestarina son los niños y niñas desde los seis (6) meses de edad, adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y adultos mayores. La Bienestarina viene en diferentes presentaciones como lo son, el sabor tradicional, fresa y vainilla, Bienestarina líquida que se encuentra dirigida especialmente a la población en condición de emergencia que no cuenta con acceso a agua potable y puede ser consumida desde los doce (12) meses de edad.

La Bienestarina también incluye un alimento para las mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia beneficiarias del ICBF las cuales pueden consumirla teniendo en cuenta que los AAVN sean usados como un complemento alimentario y no como sustituto de la alimentación y debe consumirse como parte de una alimentación balanceada.



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

Capacitar a las madres comunitarias del centro zonal Cúcuta 2 del instituto colombiano de bienestar familiar sobre el correcto cuidado, almacenamiento y uso de un alimento de alto valor nutricional (Bienestarina)

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar un plan educativo sobre distribución, cuidado y uso de un alimento de alto valor nutricional
- Educar a la población objeto sobre el correcto cuidado, almacenamiento y uso de la Bienestarina
- Evaluar los conocimientos adquiridos por los agentes educativos a través de un test virtual con el fin de medir la efectividad e impacto de la capacitación



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!*



## ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL (BIENESTARINA)

El ICBF produce desde 1976 un complemento alimenticio que ha beneficiado a millones de colombianos pertenecientes a la población más vulnerable: La Bienestarina. En la actualidad se produce y distribuye Bienestarina Más, que simplifica la idea con más nutrientes, más vitaminas y más minerales.

### ¿Qué es la Bienestarina Más?

Es un complemento alimentario de alto valor nutricional elaborado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) el cual consiste en una mezcla de harinas y/o féculas de cereales (trigo, maíz), harina de soya y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales. No contiene aditivos, ni conservantes, ni colorantes.

Este producto es distribuido de forma gratuita para los programas del ICBF, en todo el territorio nacional y está prohibida su venta, comercialización y uso inadecuado, es importante que la Bienestarina se consuman dentro de los seis (6) meses siguientes a su fabricación.

### ¿Cómo se debe preparar?

Considerando que la Bienestarina es un alimento de alto valor nutricional y que contiene proteínas, vitaminas y minerales, es necesario prepararla correctamente. Por lo cual debe hervir por un periodo máximo de 5 minutos, para evitar que se pierdan sus nutrientes y favorecer su aprovechamiento. Se puede preparar en sopas, cremas, postres, panes, pasteles, tortas, coladas, jugos y bebidas, entre otros.



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!*



### APORTE NUTRICIONAL DE LA BIENESTARINA

Bienestarina Más®		Bienestarina Más® Saborizada	
Aporte Nutricional por 100 g		Aporte Nutricional por 100 g	
Calorías	360	Calorías	360
Proteínas	21 g	Proteínas	24 g
Grasa	3 g	Grasa	3 g
Carbohidratos	63 g	Carbohidratos	59 g
Fibra	1,3 g	Fibra	1,4 g
Calcio	800 mg	Calcio	800 mg
Fósforo	600 mg	Fósforo	600 mg
Hierro	10,5 mg	Hierro	10,5 mg
Vitamina A	3330 U.I.	Vitamina A	3330 U.I.
Vitamina C	45 mg	Vitamina C	45 mg
Tiamina (Vitamina B1)	1,234 mg	Tiamina (Vitamina B1)	1,234 mg

Niacina	12,334 mg	Niacina	12,334 mg
Riboflavina (Vitamina B2)	1 mg	Riboflavina (Vitamina B2)	1 mg
Vitamina B6	1,333 mg	Vitamina B6	1,333 mg
Ácido fólico	382,32 mcg	Ácido fólico	382,32 mcg
Vitamina B12	2,33 mcg	Vitamina B12	2,33 mcg
Zinc	10,5 mg	Zinc	10,5 mg
Vitamina D	333,33 UI	Vitamina D	333,33 UI
Cobre	0,98 mg	Cobre	0,98 mg
Ácidos Grasos Omega 3	100 mg	Ácidos Grasos Omega 3	100 mg

### BENEFICIARIOS Y MODALIDADES DE ATENCIÓN DEL ICBF EN LAS QUE SE SUMINISTRA

La Bienestarina Más se produce para apoyar como un complemento nutricional a los niños, niñas y adolescentes, mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, adultos mayores y a las familias en condiciones de riesgo o vulneración beneficiarias del ICBF. La Bienestarina se entrega a los usuarios que se encuentran registrados en algún servicio y en las Unidades Ejecutoras de los programas que los atienden y reportados e inscritos en el Centro Zonal respectivo. Adicionalmente se entrega a los beneficiarios que son atendidos por otras entidades a través de convenios, contratos o donaciones.



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!*



### DISTRIBUCIÓN DE LA BIENESTARINA MÁS



**El punto de entrega:** Lugar seleccionado y/o aprobado por los Centros Zonales, a través del cual el ICBF realiza la entrega de Bienestarina u otro alimento de alto valor nutricional, ya sea a los beneficiarios de programas del ICBF o a las unidades ejecutoras de los mismos.

**Unidad ejecutora:** Es la encargada de atender y prestar servicios a los beneficiarios. Deben llevar el registro de entrega del producto a los beneficiarios. Generalmente los puntos de entrega son también unidades ejecutoras.

**Beneficiario:** Es el consumidor final del producto. Está inscrito y es atendido en una unidad ejecutora



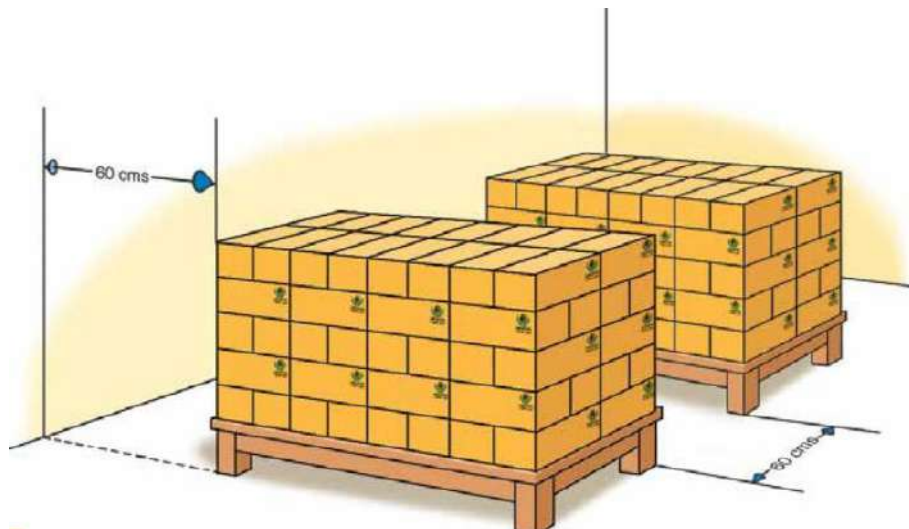
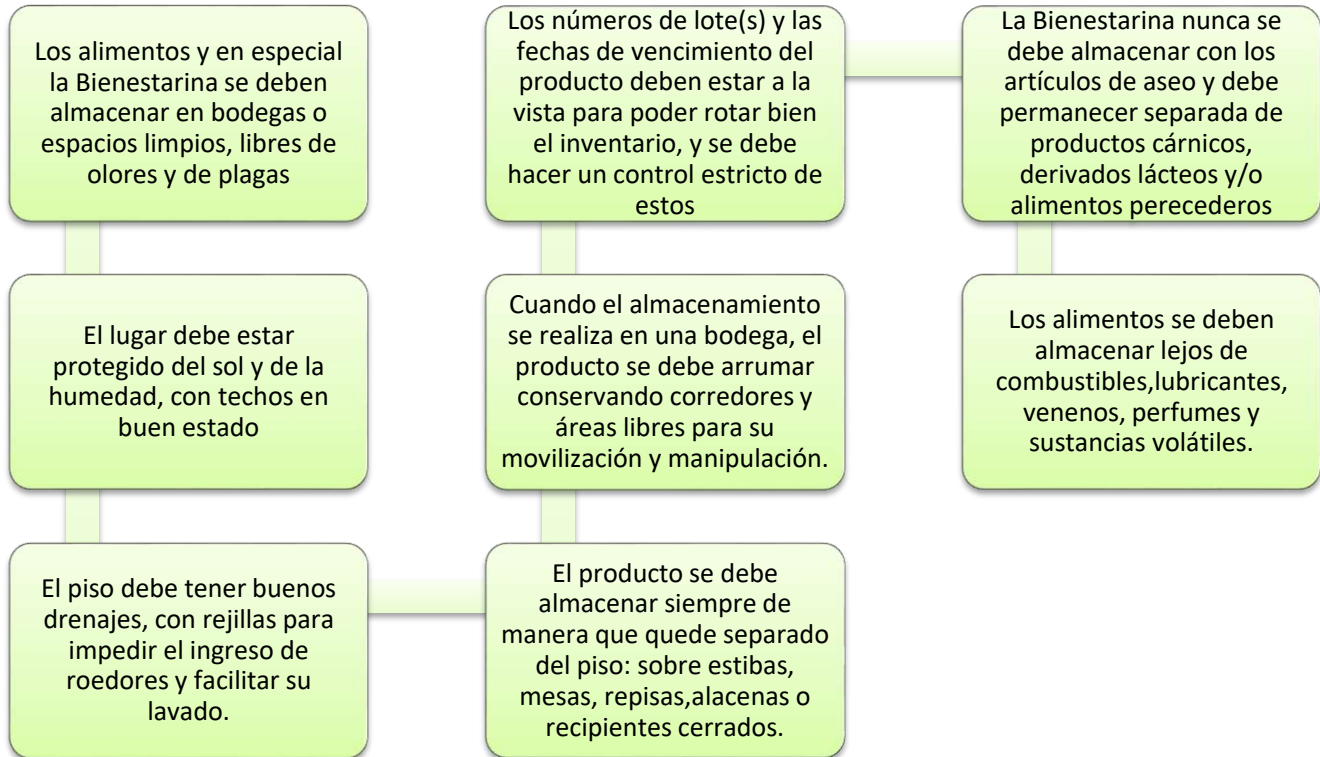
SC-CER96940



*"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

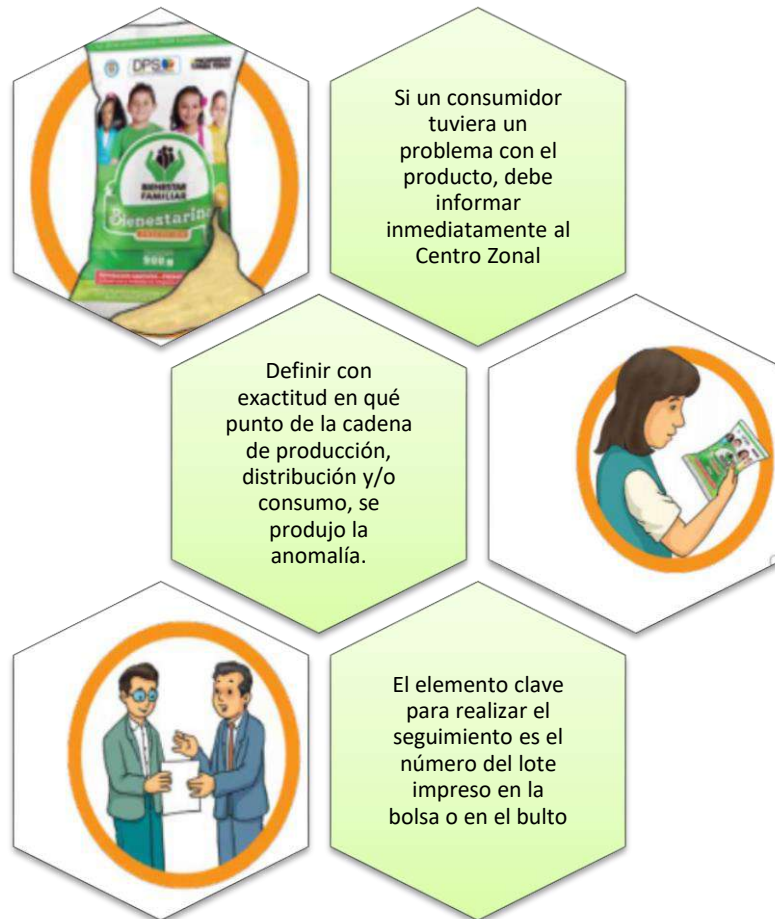
## ALMACENAMIENTO Y CUIDADO DE LA BIENESTARINA MÁS





## EL SEGUIMIENTO A LA CALIDAD DEL PRODUCTO

Es muy importante facilitar el seguimiento desde el fabricante hasta el consumidor del producto o viceversa, para garantizar la seguridad de los beneficiarios y del producto mismo.





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Si se da cuenta de la avería (bultos o bolsas) en el momento de recibir el producto, devuélvalo de inmediato y deje constancia en el acta. Revise siempre que los bultos o bolsas vengan sellados de fábrica. Si se da cuenta de la avería con posterioridad a la entrega, informe de manera inmediata al Centro Zonal, Regional y a la Dirección de Nutrición sobre los productos averiados encontrados en el punto de entrega y recólcetelos en un lugar específico. El Centro zonal hará una visita en donde se evidenciará que la avería presentada en el empaque (Bulto o bolsa) fue generado en el proceso de empackado, transporte o almacenamiento por parte del concesionario y se diligenciará un formato en donde se solicitará la reposición del producto, si la avería generada fue responsabilidad del punto de entrega el costo del producto deberá ser asumido por el responsable del punto.

Si encuentra que una persona está vendiendo la Bienestarina se debe dar aviso de inmediato al Centro Zonal correspondiente debido a que es un delito grave y es su obligación denunciar el hecho ante las autoridades competentes.



SC-CER96940

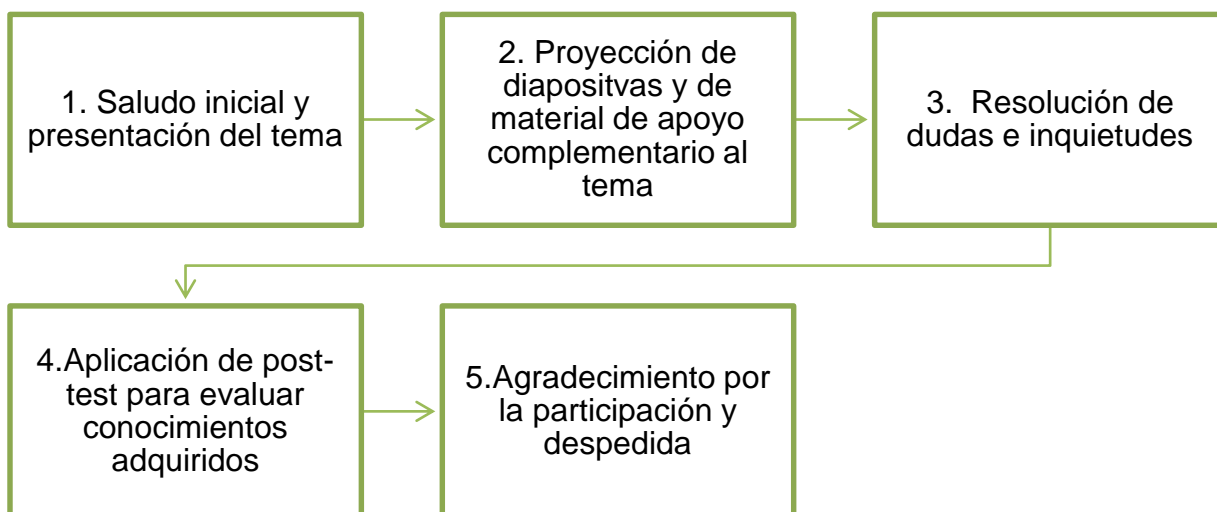


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



## METODOLOGÍA



**1. Saludo inicial y presentación del tema:** El desarrollo de la capacitación se lleva a cabo por medio de la conexión a la plataforma Microsoft Teams con previa concertación de horarios con la población objeto. Una vez establecida la conexión en la plataforma, el Docente supervisor presenta a las estudiantes de la Universidad de Pamplona en convenio con el ICBF para el desarrollo de las prácticas de campos de acción profesional del programa de nutrición y dietética y dan con un cordial saludo a las madres comunitarias mencionando los temas a socializar.

**2. Proyección de diapositivas y material de apoyo complementario al tema:** se elige previamente un monitor del grupo de estudiantes a cargo de la capacitación para que sea el moderador de la proyección de las diapositivas en la plataforma tecnológica seleccionada para llevar a cabo una presentación organizada, las diapositivas se utilizan como herramienta educativa visual que apoya el desarrollo de la capacitación liderada por los estudiantes. Previa revisión y aprobación del docente supervisor, se proyectan inicialmente las diapositivas con la información necesaria para llevar a cabo la capacitación y posterior a esto se proyecta un video (**Ver Anexo 24**) diseñado como material de apoyo para reforzar el tema.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**3. Resolución de dudas o preguntas:** se brinda un espacio al terminar la capacitación para que los asistentes realicen preguntas o aclaren algún tipo de duda que surja del tema socializado.

**4. Aplicación post- test para evaluar los conocimientos adquiridos:** luego del desarrollo del tema se comparte un vínculo el cual tendrá la encuesta previamente diseñada por las estudiantes con puntos clave sobre la temática tratada, esta encuesta es que consta de 5 preguntas a responder es divulgada en la población. El objetivo es evaluar conocimientos adquiridos en la capacitación de enfermedades transmitidas por alimentos, enfermedades prevalentes de la infancia y enfermedades inmunoprevenibles.

**5. Agradecimiento por la participación y despedida:** Para finalizar la capacitación se ofrece agradecimiento a cada uno de los agentes educativos de CDI, hogares infantiles y madres comunitarias, por la disposición de tiempo y la participación, y un saludo final.



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 SOBRE ANEXO DE PREVENCIÓN DEL COVID 19 EN EL MARCO DE LAS BPM, ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS, ENFERMEDADES PREVALENTES EN LA INFANCIA Y ENFERMEDADES INMUNOPREVENIBLES**

### **METODOLOGÍA**

- 1) Saludo de bienvenida
- 2) Confirmación de asistencia
- 3) Generalidades del desarrollo de la capacitación por parte del nutricionista dietista del centro zonal 2.
- 4) Desarrollo de las temáticas a abordar
- 5) Resolución de dudas e inquietudes
- 6) Aplicación de un post - test mediante la plataforma virtual de Google Drive y confirmación de asistencia. **(Ver anexo 25)**
- 7) Agradecimientos y despedida.

Se realiza un cordial saludo a los asistentes por parte del profesional en nutrición y dietética Alexander Calderón Rojas, el cual da unas indicaciones para llevar a cabo el desarrollo de la actividad, se brinda un espacio de 15 minutos para que toda la población convocada pueda ingresar a la plataforma, seguidamente se da inicio con la toma de asistencia a través de llamado a lista corroborando nombre y asociación a la que pertenecía cada asistente.

Inicia la capacitación con la estudiante Karen Dayana Zequeira Cubides, abordando la temática del anexo de prevención al COVID 19 en el marco de las BPM, socializando las medidas generales como: distanciamiento social, lavado de manos, uso de tapabocas y elementos de protección personal (EPP) como se lleva a cabo su colocación y retiro.

La estudiante María de Los Ángeles García Hernández, continuó abordando la temática del anexo de prevención al COVID 19 en el marco de las BPM, socializando las medidas de bioseguridad para el transporte, recibo, almacenamiento y distribución de las raciones para preparar (RPP).

Continúa la estudiante Laury Stefany Bastos Sandoval, abordando las temáticas de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAS) y AIEPI, socializando los medios de transmisión de enfermedades los alimentos, como se clasifican las ETA, cuáles son las causas de contaminación en los alimentos, cuáles son los alimentos de alto riesgo para transmitir enfermedades alimentarias y cuáles son los aspectos a tener en cuenta para evitar la contaminación. En cuando a la temática de AIEPI (Atención Integrada a Las



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!*



Enfermedades Prevalentes De La Infancia), se indicó en que consistía la estrategia y quienes hacen parte de la red de trabajo por la salud de este tipo de población.

Seguidamente la estudiante Susan Daniela Pérez Peña, abordó las temáticas de Enfermedades Prevalentes de la Infancia y Enfermedades Inmunoprevenibles, socializando las prácticas para promover la salud, el desarrollo y crecimiento de los niños y la prevención de las enfermedades prevalentes, enfermedad diarreica aguda (EDA), enfermedad respiratoria aguda (ERA), programa ampliado de inmunizaciones (PAI) y esquema de vacunación vigente en Colombia, finalizando con la estrategias de retroalimentación, las cuales consistían era una actividad de falso o verdadero en la que las asistentes debían participar en cada pregunta y un video donde participaban todas las estudiantes mediante la aplicación “Tik Tok” dando información acerca de las ETAS.

Para dar finalidad a la sustentación la estudiante Karenn Dajhana Alzate Parra socializa el tema correspondiente a la estandarización de porciones, aspectos a tener en cuenta como: la distribución del plato según las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años, recomendaciones a tener en cuenta, medida casera, minuta patrón, peso neto y peso bruto. Después de terminadas las temáticas se presentó un video teórico – práctico en el que se incluían en la parte teórica temas como BPM, las GABA (Guías alimentarias Basadas en Alimentos), minuta patrón, peso bruto, peso neto y porción servida; en la parte práctica se abordaron temas de medidas caseras, los 11 pasos del lavado de manos según la OMS y estandarización de porciones por grupo de alimentos.

Finalizada la intervención por parte de las estudiantes, se brindó un espacio para resolver dudas e inquietudes por parte de los asistentes. Se compartió un enlace por medio del chat, para el diligenciamiento del post test sobre conocimientos acerca de las temáticas abordadas, con el fin de que las asistentes una vez terminada la llamada lo respondieran.

Agradecimientos y despedida, por parte de las estudiantes y el nutricionista dietista Alexander Calderón Rojas.



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

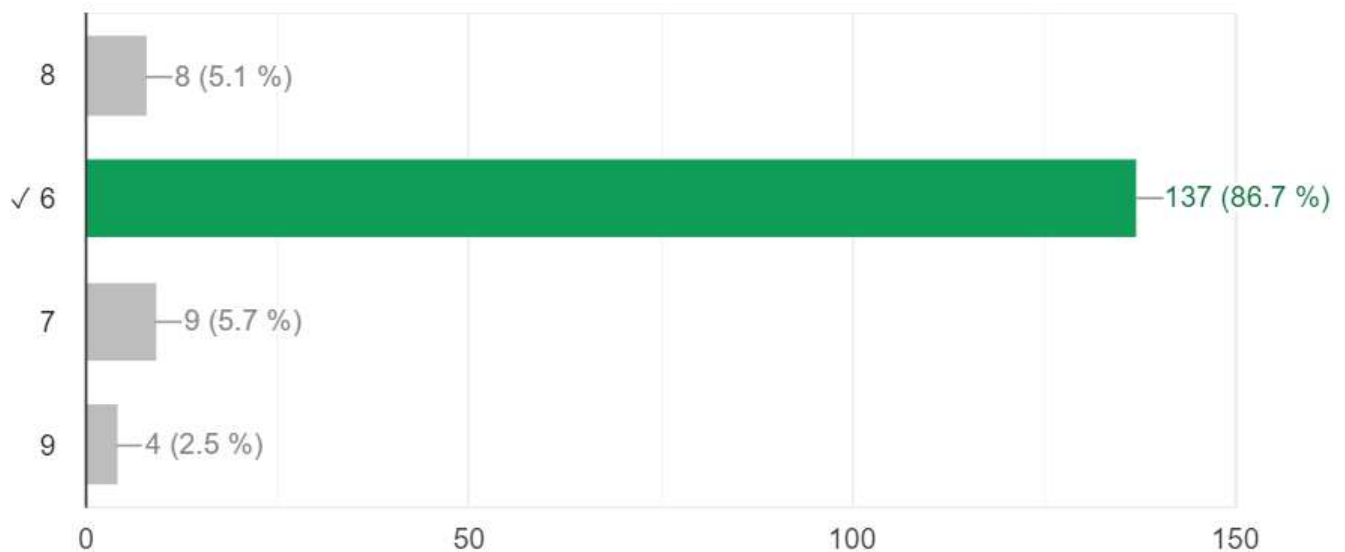


### ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla N°1. ¿Según las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) Cuantos grupos de alimentos conforman el plato saludable de la familia colombiana?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
8	8	5,1%
6	137	86,7%
7	9	5,7%
9	4	2,5%
<b>Total</b>	158	100%

Grafica N°1 ¿Según las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) Cuantos grupos de alimentos conforman el plato saludable de la familia colombiana?



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma google de Asistencia técnica del componente salud y nutrición centro zonal Cúcuta 2.



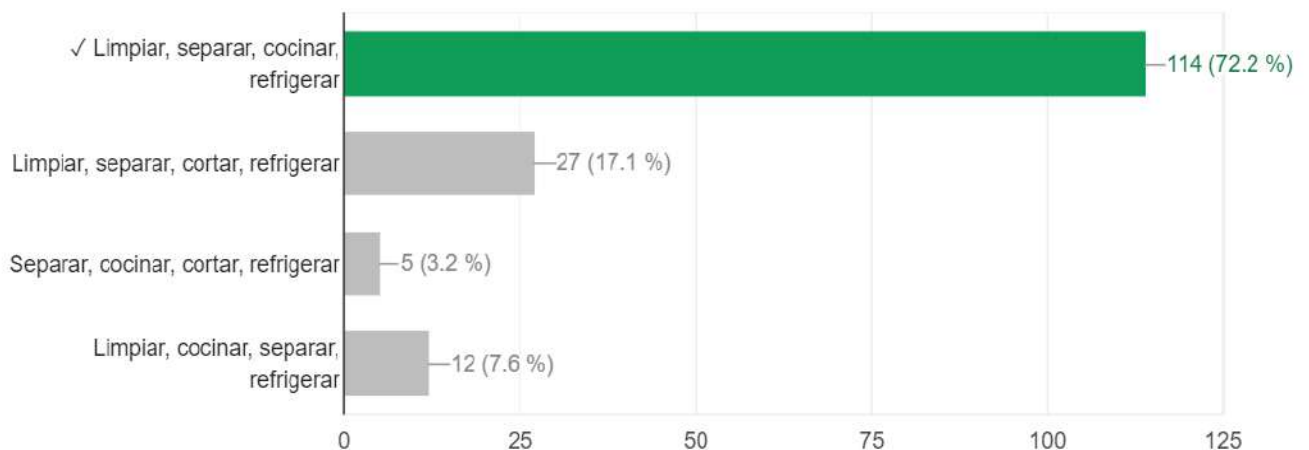
## Análisis

De acuerdo a los datos obtenidos se logra evidenciar que en la gráfica N° 1 en la evaluación final solo el 13,3% dieron una respuesta incorrecta, mientras que el 86,7% de las asistentes respondieron de manera acertada a esta pregunta, obteniendo de este modo conocimiento en lo que respecta a la temática abordada, reflejando que la información transmitida en la capacitación fue recibida de manera clara.

Tabla N°2. Para evitar las Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) deben aplicarse cuatro medidas fundamentales indique cuales son

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
<b>Limpiar, separar, cocinar, refrigerar</b>	114	72,2%
<b>Limpiar, separar, cortar, refrigerar.</b>	27	17,1%
<b>Separar, cocinar, cortar, refrigerar.</b>	5	3,2%
<b>Limpiar, cocinar, separar, refrigerar</b>	12	7,6%
<b>Total</b>	158	100%

Gráfica N° 2.





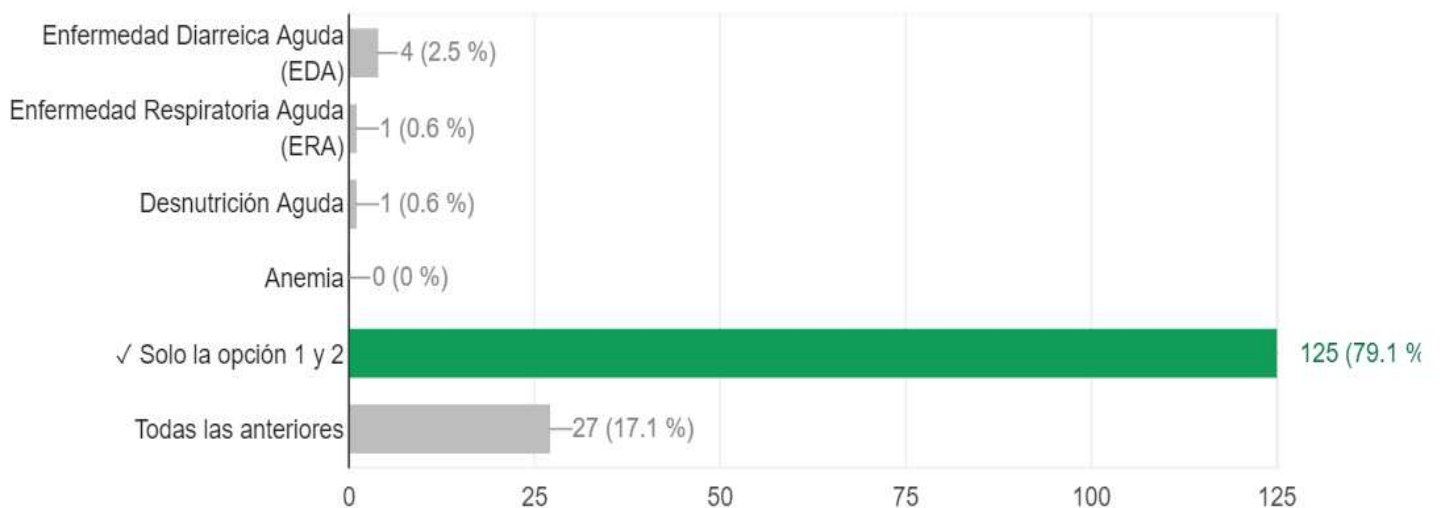
### Análisis

Según la gráfica N° 2 se puede identificar que para la evaluación final se presentaron diferentes elecciones de respuesta para esta pregunta, donde la opción (A) obtuvo el mayor porcentaje con un 72,2% siendo esta la respuesta correcta, seguidamente la opción (B) con un 17,1%, la opción (D) arrojó un 7,6% y por ultimo la opción (C) con un 3,2%, sin embargo, se logra evidenciar el impacto positivo que se obtuvo después de la socialización de cada una de las temáticas abordadas.

Tabla N°3. Dentro de las Enfermedades prevalentes de la infancia podemos encontrar

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Enfermedad Diarreica Aguda (EDA)	4	2,5%
Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA)	1	0,6%
Desnutrición Aguda	1	0,6%
Anemia	0	0%
Solo la opción 1 y 2	125	79,1%
Todas las anteriores	27	17,1%
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100%</b>

Gráfica N°3. Dentro de las Enfermedades prevalentes de la infancia podemos encontrar





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma google de Asistencia técnica del componente salud y nutrición centro zonal Cúcuta 2.

### Análisis

A partir de los resultados obtenidos para la evaluación final, solo el 20,8% dieron una respuesta incorrecta, mientras que el 79,1% de los asistentes respondieron de manera acertada a esta pregunta.

Tabla N°4. Cuáles son los elementos de protección personal que se deben usar para recibir la Ración Familiar Lista Para Preparar (RFPP)

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Guantes y tapabocas	11	7%
Tapabocas y careta	0	0%
Guantes y tapabocas o careta	103	65,2%
Todas las anteriores	44	27,8%
Total	158	100%



SC-CER96940

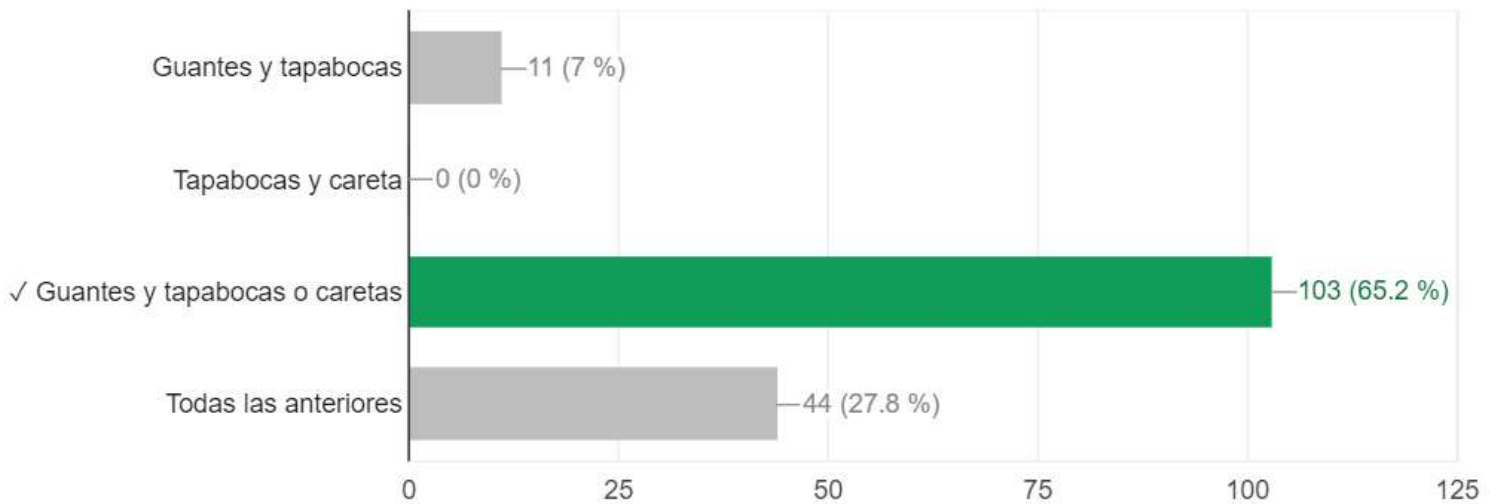


*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



Grafica N°4. Cuáles son los elementos de protección personal que se deben usar para recibir la Ración Familiar Lista Para Preparar (RFPP)



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma google de Asistencia técnica del componente salud y nutrición centro zonal Cúcuta 2.

### Análisis

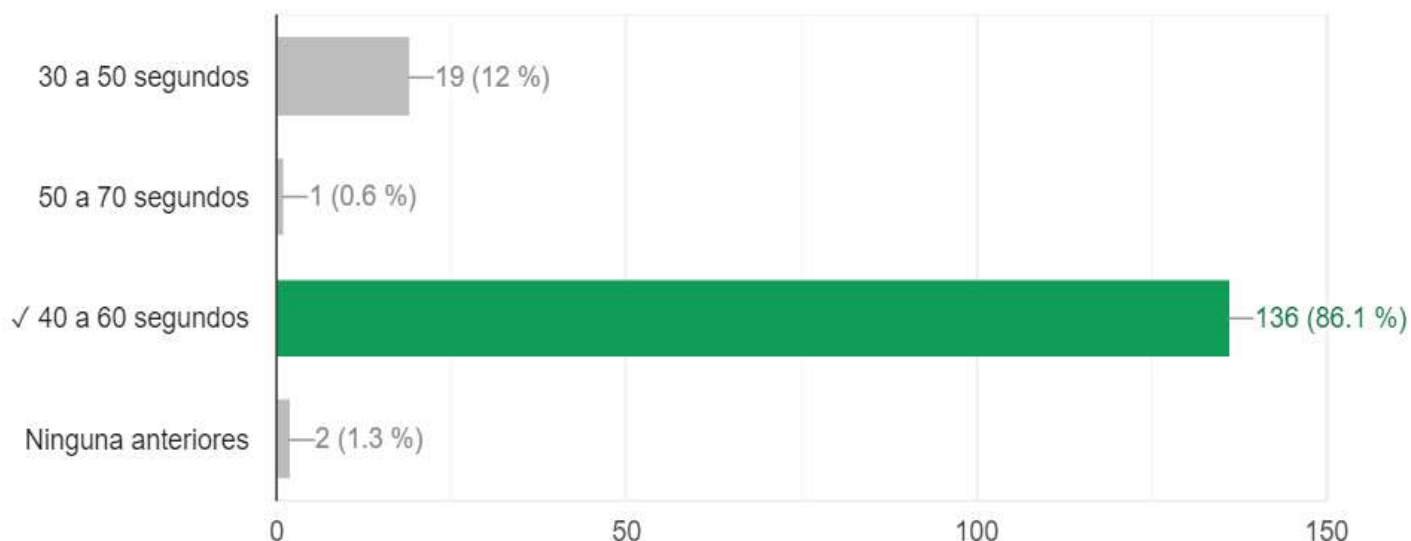
Según la gráfica N° 4 se logró evidenciar que del total de los asistentes, el 65,2% respondió correctamente a la pregunta, demostrando así que el conocimiento adquirido respecto a los elementos de protección personal fue asertivo. Por el contrario, el 34,8% aún no tiene claro cuales son los elementos de protección personal que se deben utilizar.



Tabla N°5. ¿Cuánto tiempo cree que debe durar el correcto lavado de manos?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
30 a 50 segundos	19	12%
50 a 70 segundos	1	0,6%
40 a 60 segundos	136	86,1%
Ninguna de las anteriores	2	1,3%
<b>Total</b>	<b>158</b>	<b>100%</b>

Grafica N°5. ¿Cuánto tiempo cree que debe durar el correcto lavado de manos?



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma google de Asistencia técnica del componente salud y nutrición centro zonal Cúcuta 2.

### Análisis

De acuerdo con los resultados de la gráfica N° 5 se observó que el 86,1% seleccionó la respuesta correcta, lo que indica que realizan una adecuada práctica del lavado de manos como lo indica la Organización Mundial de la Salud, mientras que el 13,9% respondieron de manera incorrecta, por lo que requieren aun poner en practica los 11 pasos del lavado de manos.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### CONCLUSIONES

- Durante el desarrollo de la capacitación se realizaron pausas activas con estrategias educativas donde los asistentes debían participar en las actividades, esto evidenció que las madres comunitarias y representantes legales se encontraron atentas durante toda la intervención.
- Con respecto a la asistencia masiva de las madres comunitarias y representantes legales, no se pudo realizar la capacitación al total de las convocadas debido a inconvenientes para el ingreso a la plataforma o el acceso a internet, por lo tanto el total de asistentes fue de 150 personas.
- Se logró evaluar la efectividad de la capacitación a través de la encuesta virtual aplicada al finalizar la intervención por medio de la plataforma “Google Drive” donde se evidenció que más de la mitad de las asistentes respondieron acertadamente cada pregunta planteada, de acuerdo a cada una de las temáticas abordadas.



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 SOBRE RESOLUCIÓN 3280 DEL 2018, PLAN DE SANEAMIENTO BASICO, ADECUADO ALMACENAMIENTO DE AAVN.**

### **METODOLOGÍA**

- 1) Saludo de bienvenida
- 2) Confirmación de asistencia
- 3) Generalidades del desarrollo de la capacitación por parte del nutricionista dietista del centro zonal 2.
- 4) Desarrollo de las temáticas a abordar
- 5) Resolución de dudas e inquietudes
- 8) Aplicación de un post - test mediante la plataforma virtual de Google Drive Drive y confirmación de asistencia. **(Ver anexo 26).**
- 6) Agradecimientos y despedida.

Se realiza un cordial saludo a los asistentes por parte del profesional en nutrición y dietética Alexander Calderón Rojas, el cual da unas indicaciones para llevar a cabo el desarrollo de la actividad, se brinda un espacio de 10 minutos para que toda la población convocada pueda ingresar a la plataforma, seguidamente se da inicio con la toma de asistencia a través de llamado a lista corroborando nombre y asociación a la que pertenecía cada asistente.

Inicia la capacitación con la estudiante Susan Daniela Pérez Peña, abordando la temática de la resolución 3280 de 2018, socializando las generalidades de la ruta integral para el mantenimiento y promoción de la salud, resultados en salud, propósito, resultados de impacto, resultados intermedios y esquema de intervenciones y atenciones en salud individuales para niños y niñas de primera infancia. Finalizada la intervención por parte de la estudiante, se brindó un espacio para resolver dudas e inquietudes por parte de los asistentes.

Continúa la capacitación la estudiante Karen Dayana Zequeira Cubides, abordando el tema de Plan de Saneamiento Básico y los programas que lo componen, de igual manera lo concerniente al programa de limpieza y desinfección en que consiste este, la diferencia entre limpieza y desinfección, los lineamientos generales de limpieza y desinfección, procedimiento para la preparación de soluciones de detergentes y desinfectantes y concentraciones de desinfectantes a emplear en las diferentes áreas, superficies, alimentos y equipos a desinfectar.

La estudiante María de Los Ángeles García Hernández, continuó con el procedimiento para la limpieza y desinfección de instalaciones, e inicia la socialización de otro de los programas que componen este plan, como lo es el programa de control de residuos sólidos, tratando



*"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!*



allí la clasificación de los residuos según la Guía Técnica Colombiana GTC 24y gestión integral de residuos. De igual manera aborda el siguiente programa que es el de Control de Plagas en que consiste y por qué se proliferan.

Siguiendo la socialización la estudiante Laury Stefany Bastos Sandoval, aborda las temáticas de control de roedores, técnicas para el control de plagas y prevención de las mismas, e inicia con el Programa de Control de Suministro de Agua Potable explicando en que consiste este programa y los métodos de potabilización de la misma.

Para dar finalidad a la temática se proyectó un juego interactivo llamado "Quien quiere ser millonario", el cual consistía en la proyección en pantalla de una serie de preguntas que debían responder los participantes de la capacitación de forma voluntaria, si la respuesta era correcta en pantalla aparecía en color verde la opción elegida; si por el contrario era incorrecta la respuesta esta se marcaba de color rojo.

Para dar finalidad a la capacitación la estudiante Karenn Dajhana Álzate Parra, aborda el tema de distribución, cuidado y uso de un AAVN (Bienestarina), socializando la composición de la bienestarina, como se debe preparar, almacenamiento en bodega, punto de entrega y unidad ejecutora, almacenamiento y cuidado de la Bienestarina, condiciones del lugar de almacenamiento, seguimiento de la calidad del producto y que hacer en caso de daño y /o avería

Para dar finalidad a la sustentación se proyecta un video educativo sobre el correcto almacenamiento de la Bienestarina y los aspectos a tener en cuenta respecto a espacios físicos y cuidados de AAVN

Finalizada la intervención por parte de la estudiante, se brindó un espacio para resolver dudas e inquietudes por parte de los asistentes. Se compartió un enlace por medio del chat, para el diligenciamiento del post test sobre conocimientos adquiridos acerca de la temática abordada, con el fin de que las asistentes una vez terminada la llamada lo respondieran.

Agradecimientos y despedida, por parte de las estudiantes y el nutricionista dietista Alexander Calderón.



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



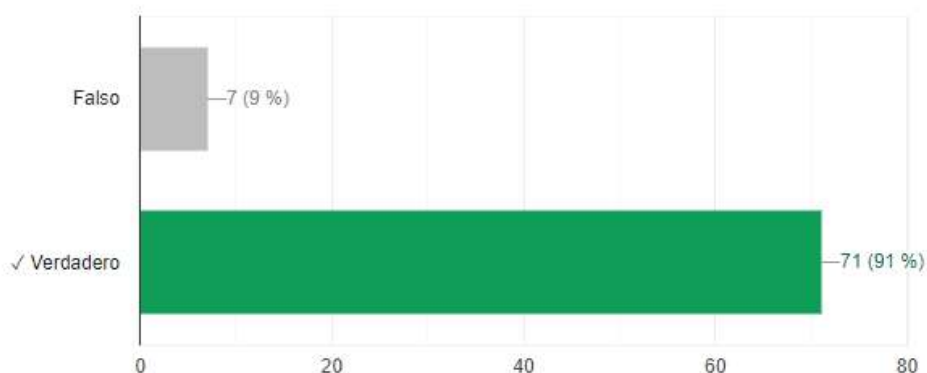
## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla N°1. ¿La Desinfección consiste en disminuir o eliminar las bacterias de instalaciones, superficies en contacto con alimentos, equipos o utensilios?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Falso	7	9%
Verdadero	71	91%
Total	78	100%

Grafica N°1 ¿La Desinfección consiste en disminuir o eliminar las bacterias de instalaciones, superficies en contacto con alimentos, equipos o utensilios?

71/78 respuestas correctas



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma google de Asistencia técnica del componente salud y nutrición centro zonal Cúcuta 2.

### Análisis

De acuerdo a los datos obtenidos se logra evidenciar que en la gráfica N° 1 en la evaluación final solo el 9% dieron una respuesta incorrecta, mientras que el 91% de las asistentes respondieron de manera acertada a esta pregunta, obteniendo de este modo conocimiento en lo que respecta a la temática abordada, reflejando que la información transmitida en la capacitación fue recibida de manera clara.

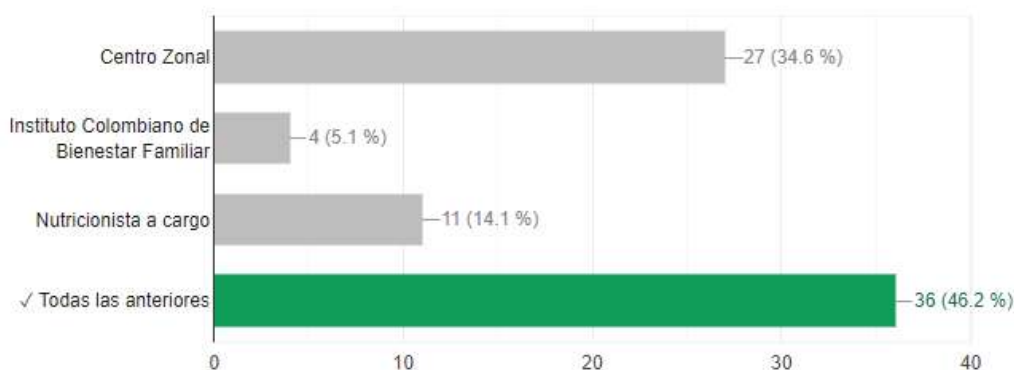


Tabla N°2. ¿A quién se le debe dar previo aviso al encontrar un Alimento de Alto Valor Nutricional (Bienestarina) en un mal estado o vencida?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Centro zonal	27	34,6%
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar	4	5,1%
Nutricionista a Cargo	11	14,1%
Todas las anteriores	36	46,2%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100%</b>

Gráfica N° 2. ¿A quién se le debe dar previo aviso al encontrar un Alimento de Alto Valor Nutricional (Bienestarina) en un mal estado o vencida?

36/78 respuestas correctas



### Análisis

Según la gráfica N° 2 se puede identificar que para la evaluación final se presentaron diferentes elecciones de respuesta para esta pregunta, donde la opción (D) obtuvo el mayor porcentaje con un 46,2% siendo esta la respuesta correcta, seguidamente la opción (A) con un 34,6%, la opción (C) arrojó un 14,1% y por último la opción (B) con un 5,1%, sin embargo, se logra evidenciar el impacto positivo que se obtuvo después de la socialización de cada una de las temáticas abordadas.

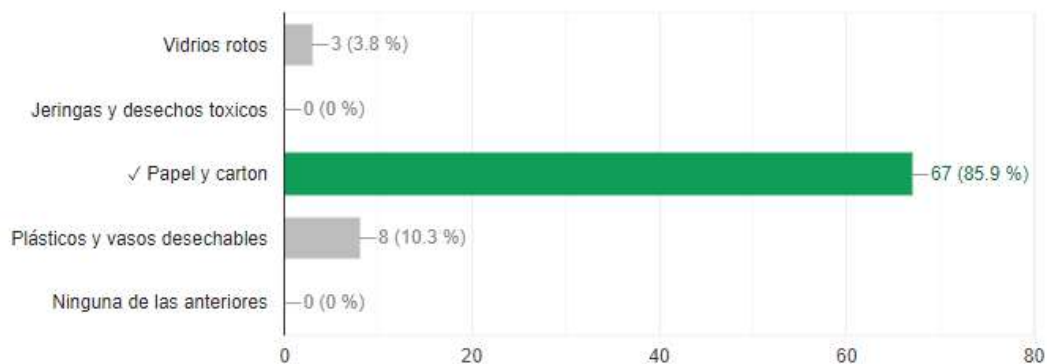


Tabla N°3. ¿Cuáles desechos deben ir ubicados en la caneca gris?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
<b>Vidrios Rotos</b>	3	3,8%
<b>Jeringas y Desechos Tóxicos</b>	0	0%
<b>Papel y Cartón</b>	67	85,9%
<b>Plásticos y vasos desechables</b>	8	10,3%
<b>Ninguna de las Anteriores</b>	0	0%
<b>Total</b>	78	100%

Grafica N°3. ¿Cuáles desechos deben ir ubicados en la caneca gris?

67/78 respuestas correctas



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma google de Asistencia técnica del componente salud y nutrición centro zonal Cúcuta 2.

### Análisis

A partir de los resultados obtenidos para la evaluación final, solo el 14,1% dieron una respuesta incorrecta, mientras que el 85,9% de los asistentes respondieron de manera acertada a esta pregunta.



*"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

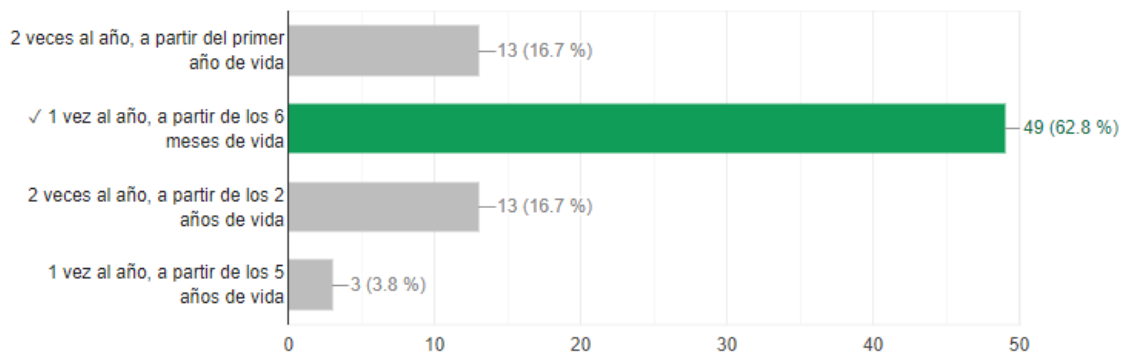


Tabla N°4. ¿Con que frecuencia se debe realizar la atención en salud bucal por profesional de odontología y a partir de qué edad?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
<b>2 veces al año, a partir del primer año de vida</b>	13	16,7%
<b>1 vez al año, a partir de los 6 meses de vida</b>	49	62,8%
<b>2 veces al año, a partir de los 2 años de vida</b>	13	16,7%
<b>1 vez al año, a partir de los 5 años de vida</b>	3	3,8%
<b>Total</b>	78	100%

Grafica N°4. ¿Con que frecuencia se debe realizar la atención en salud bucal por profesional de odontología y a partir de qué edad?

49/78 respuestas correctas



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma google de Asistencia técnica del componente salud y nutrición centro zonal Cúcuta 2.

### Análisis

Según la gráfica N° 4 se logró evidenciar que del total de los asistentes, el 62,8% respondió correctamente a la pregunta, demostrando así que el conocimiento adquirido respecto a con qué frecuencia se debe realizar la atención en salud bucal por profesional de



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

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



odontología y a partir de qué edad Por el contrario, el 37,2% aún no tiene claro con qué frecuencia y a qué edad se realiza la atención en salud bucal.

Tabla N°5. ¿A partir de qué edad se debe iniciar la suplementación con micronutrientes?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
<b>A partir de los 2 años de edad</b>	29	37,2%
<b>A partir del año de vida</b>	26	33,3%
<b>A partir de los 3 años de edad</b>	2	2,6%
<b>Ninguna de las anteriores</b>	21	26,9%
<b>Total</b>	78	100%

Grafica N°5. ¿A partir de qué edad se debe iniciar la suplementación con micronutrientes?

29/78 respuestas correctas



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma google de Asistencia técnica del componente salud y nutrición centro zonal Cúcuta 2.

### Análisis

De acuerdo con los resultados de la gráfica N° 5 se observó que el 37,2% seleccionó la respuesta correcta, lo que refieren conocer a qué edad se debe iniciar la suplementación con micronutrientes, mientras que el 62,8% respondieron de manera incorrecta, por lo que requieren reforzar la temática abordada a través de la infografía donde van a tener acceso a la información permanentemente.



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

- Durante el desarrollo de la capacitación se realizaron pausas activas con estrategias educativas donde los asistentes debían participar en las actividades, esto evidenció que las madres comunitarias y representantes legales se encontraron atentas durante toda la intervención.
- Con respecto a la asistencia masiva de las madres comunitarias y representantes legales, no se pudo realizar la capacitación al total de las convocadas debido a inconvenientes para el ingreso a la plataforma o el acceso a internet, por lo tanto el total de asistentes fue de 78 personas.
- Se logró evaluar la efectividad de la capacitación a través de la encuesta virtual aplicada al finalizar la intervención por medio de la plataforma “Google Drive” donde se evidenció que más de la mitad de las asistentes respondieron acertadamente cada pregunta planteada, de acuerdo a cada una de las temáticas abordadas.



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 ACADEMICA



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!*



	<p><b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA</b>  <b>INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR - CENTRO ZONAL 2</b>  <b>PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL</b></p> <p><b>PLAN DE ACCIÓN</b></p>	 <p><b>BIENESTAR FAMILIAR</b></p>
---	--	--

**Objetivo general:** Contribuir con el mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional mediante el desarrollo de actividades de planeación, ejecución, seguimiento y evaluación orientadas a promover el desarrollo integral de los niños y niñas vinculados a los hogares comunitarios de bienestar de la modalidad comunitaria del centro zonal 2 de Cúcuta del instituto colombiano de bienestar familiar

**Población Objeto:** Niños y niñas en edades comprendidas entre los 18 meses y 4 años 11 meses y 29 días vinculados al programa hogares comunitarios.

**ÁREA COMUNITARIA**

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Identificar la situación socio familiar de los niños y niñas de los HCB mediante la ficha de caracterización.	Determinar los factores de riesgo que afectan el estado nutricional de los niños y niñas vinculados a los HCB.	Analizar el 90% de las fichas de caracterización programadas.	Fichas de caracterización socio familiar.	Localizar las UDS Solicitar ficha de caracterización. Revisar ficha de caracterización Analizar fichas de caracterización Informe de análisis de situación socio familiar Socializar el informe de caracterización	N° de fichas de caracterización analizadas/ total de fichas de caracterización programadas *100 Informe elaborado, revisado y aprobado	Marzo	<b>Talento humano:</b> -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas -Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal 2 <b>Materiales:</b> Papelería Computador	Karen Dayana Zequeira Cubides



*"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!*



							Impresora Cámara fotográfica <b>Físico:</b> Hogar comunitario del bienestar y Centro zonal 2 del instituto colombiano del bienestar familiar	
-Determinar el estado nutricional de los niños y niñas vinculados a los HCB con base en la información obtenida del sistema de información Cuéntame.	-Identificar los niños y niñas con malnutrición por déficit/exceso. -verificar el estado nutricional de los niños y niñas por medio de toma de medidas antropométricas -determinar el estado nutricional de los niños y niñas mediante el análisis de indicadores antropométricos y puntos de corte establecidos por la	Verificación del estado nutricional del 100% de los niños y niñas vinculados los HCB Clasificación nutricional del 100% de los niños y niñas vinculados a los HCB	Sistema de información cuéntame Formato de recolección de datos antropométricos  instrumentos para la toma de medidas antropométrica (balanza y tallmetro)	Solicitar el reporte del cuéntame Recolección de datos antropométricos (toma peso/talla) Revisión de resolución 2465 de 2016 interpretar y analizar los indicadores antropométricos tabulación de datos recogidos Informe de diagnóstico nutricional Socialización de informe de diagnóstico nutricional	N° de niños y niñas verificados/ total de niños y niñas *100 N° niños y niñas clasificados nutricionalmente/ total de niños y niñas *100 N° de niños y niñas con desnutrición aguda moderada / total de niños y niñas * 100 N° de niños y niñas con desnutrición aguda severa / total de niños y niñas * 100 N° de niños y niñas con estado nutricional adecuado/ total		Karen Dayana Zequeira Cubides	



"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!*



	resolución 2465 de 2016				de niños y niñas *100 N° de niños y niñas con sobrepeso/ total de niños y niñas * 100 N° de niños y niñas con obesidad/ total de niños y niñas * 100 Informe de análisis de clasificación nutricional elaborado, revisado y aprobado.			
Proponer actividades de intervención orientadas a mejorar la situación alimentaria y nutricional de los niños y niñas vinculados a los HCB a partir del análisis de la clasificación nutricional y situación socio familiar.	- identificar condiciones que afectan el estado nutricional de los niños y niñas vinculados a los HCB - planificar actividades de intervención con el fin de mejorar las condiciones que afectan el desarrollo integral de los niños y niñas	Planificación del 100% de actividades en el plan de intervención ejecución del 90% de actividades planificadas en el plan de intervenciones	Matriz de plan de intervenciones Actas de asistencia	Revisar los factores de riesgo determinados en la caracterización Revisar diagnósticos nutricionales Convocar población objeto Elaborar Matriz con actividades de intervenciones planificadas. Socialización del plan de intervenciones propuesto.	N° de actividades de intervención planificadas/total de actividades aprobadas*100 N° de actividades de intervención ejecutadas / total de actividades de intervención programadas *100 Plan de intervenciones elaborado, revisado, aprobado.	Abril		Karen Dayana Zequeira Cubides



"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!*



	vinculados a los HCB -implementar las actividades planteadas en el plan de intervenciones.			Ejecutar el plan de intervenciones. Informe de plan de intervenciones ejecutado.				
Establecer actividades de mejoramiento de acuerdo a los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento de supervisión para garantizar una atención integral en los hogares comunitarios de bienestar.	- identificar las áreas de mejora mediante la aplicación del instrumento de Supervisión. -planificar actividades de mejora de acuerdo a los resultados obtenidos en la primera supervisión. -ejecutar las actividades de mejora propuestas en el plan de mejoramiento. -verificar el cumplimiento y funcionamiento de las actividades de mejora implantadas mediante su seguimiento continuo.	Aplicación del instrumento de supervisión en el 90% de UDS asignadas. Planificación del 100% de actividades en el plan de mejoramiento. Implementación de actividades del plan de mejoramiento en el 90% de UDS asignadas Evaluación del 100% de las actividades de mejora implementadas	Instrumento de supervisión. Formato de plan de mejoramiento Formato de seguimiento de plan de mejoramiento Actas de socialización Actas de asistencia	Diligenciamiento del instrumento de supervisión. Análisis de los resultados obtenidos de la primera visita. Informe de supervisión de primera visita Planificación de actividades de mejoramiento. Socialización del plan de mejoramiento propuesto Ejecución de plan de mejoramiento. Seguimiento del plan de mejoramiento elaborado Diligenciamiento del instrumento de supervisión. Evaluación del plan de mejoramiento implementado.	N° de instrumentos de supervisión aplicados/total de UDS programadas N° de actividades de mejora planificadas/ total de actividades de mejora aprobadas *100 N° de actividades de mejora ejecutadas/ total de actividades de mejora programadas*100 N° de actividades de mejora implementadas en la UDS / total de actividades de mejora planificadas *100 Plan de mejoramiento elaborado, revisado y aprobado		Abril	Karen Dayana Zequeira Cubides



"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!*



	-evaluar del plan de mejoramiento implementado para identificar su grado de impacto aplicando por segunda vez el instrumento de supervisión.			Informe de supervisión segunda visita				
Analizar características internas y externas del programa HCB y escenario de practica ICBF mediante la elaboración de dos matrices DOFA que permitan la identificación de amenazas, oportunidades, fortalezas y debilidades con el fin de mejorar la atención brindada.	-determinar las debilidades y fortalezas como características internas del programa HCB y del escenario ICBF -identificar amenazas y oportunidades como características externas brindada en el programa HCB.	Identificación del 90% de características internas y externas del programa HCB y del ICBF Elaboración del 90% de las matrices DOFA	Matriz DOFA	Análisis de las debilidades del programa HCB y del ICBF Análisis de las fortalezas del programa HCB y del ICBF Análisis de las amenazas del programa HCB y del ICBF Análisis de las fortalezas del programa HCB y del ICBF Elaboración de matrices DOFA Entrega de matrices DOFA	Matrices DOFA elaboradas, revisadas y entregadas.	Junio		Karen Dayana Zequeira Cubides
<b>AREA EDUCATIVA</b>								
Establecer actividades educativas que permitan mejorar la situación	-plantear actividades de educación en alimentación y nutrición innovadoras y	Elaboración del 100% de estrategias educativas planteadas.	Matriz de plan educativo Material educativo creado Test evaluativo	Diseño de plan educativo Asesoría con docente	Planes educativos elaborados, revisados y aprobados.	Abril	<b>Talento humano:</b> -Supervisor N.D.	Karen Dayana Zequeira Cubides



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!*



<p>alimentaria y nutricional de los niños y niñas vinculados a HCB mediante el desarrollo de actividades que amplíen los conocimientos sobre alimentación, nutrición y salud.</p>	<p>creativas que permitan la fácil comunicación con la población objeto. -implementar las actividades educativas en alimentación y nutrición planteadas en la población objeto. -evaluar conocimientos adquiridos así como el impacto de la educación brindada en la población objeto a través de un test fácilmente aplicable que permitan el análisis rápido de datos.</p>	<p>Ejecución del 90% de actividades propuestas en los planes educativos</p> <p>Educación del 100% de la población objeto sobre temas de alimentación, nutrición y salud.</p>	<p>Formatos de asistencia Acta de socialización</p>	<p>Diseño de material pedagógico Revisión, aprobación de planes educativos Ejecución de planes educativos Evaluación y tabulación de información recolectada. Informes de planes educativos ejecutados Socialización de planes educativos implementados y sus resultados.</p>	<p>N° actividades planteadas / total de actividades aprobadas *100 N° actividades educativas ejecutadas/ total de actividades programadas * 100 N° de personas asistentes / total personas proyectadas * 100 N° de población educada / total de población atendida *100</p>	<p>Alexander Calderón Rojas</p> <p>-Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal 2</p> <p><b>Materiales:</b> Papelería Computador Impresora Cámara fotográfica</p> <p><b>Físico:</b> Centro zonal 2 del instituto colombiano del bienestar familiar</p>		
<b>AREA ADMINISTRATIVA</b>								
<p>Apoyar actividades administrativas del componente de salud y nutrición mediante el</p>	<p>-proponer estrategias lúdico - educativas para la implementación</p>	<p>Elaboración del 100% de material educativo correspondiente a cada</p>	<p>Matriz de plan educativo Material educativo Formatos de verificación intermedia de</p>	<p>Diseño de planes educativos Apoyo a capacitaciones en hogares FAMI Apoyo ciclo de minutas de HCB</p>	<p>Planes educativos elaborados, revisados y aprobados. Material educativo</p>	<p>Según necesidad del escenario</p>	<p><b>Talento humano:</b> -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas</p>	<p>Karen Dayana Zequeira Cubides</p>



"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!*



desarrollo de actividades que permitan afianzar conocimientos sobre las funciones y competencias del profesional en Nutrición y dietética en el centro zonal 2 del ICBF	de talleres y capacitaciones. -implementar las estrategias educativas propuestas con el fin de facilitar la transmisión de la información a los participantes. -aplicación de formatos pertinentes en actividades administrativas que requieran apoyo	actividad administrativa. Apoyar el 90% de actividades propuestas por el centro zonal 2 Ejecución del 90% de actividades administrativas propuestas.	balanzas, termómetros, Formato tabla control de porciones para alimentos servidos.  Instrumentos requeridos para el desarrollo de talleres teórico-prácticos en estandarización de porciones.	Taller de estandarización de porciones Apoyo a verificaciones intermedia en Protección y primera infancia Valoración y seguimiento nutricional en Hogares gestores Verificación de derecho Apoyo en la aplicación de formato anexo 57 en los puntos primarios de entrega de bienestarina. Apoyo a capacitaciones a madres comunitarias HCB Informe de ejecución final	elaborado, revisado y aprobado N° de actividades ejecutadas/ total de actividades programadas * 100		-Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal 2  <b>Materiales:</b> Papelería Computador Impresora Cámara fotográfica  <b>Físico:</b> Centro zonal 2 del instituto colombiano del bienestar familiar	
AREA DE INVESTIGACION								
Desarrollar un proyecto de investigación sobre un tema de alimentación y nutrición que permita su estudio	-Establecer la población objeto y su muestra. -identificar un instrumento de recolección de datos.	Obtener el instrumento de recolección de datos Aplicación del 100% del instrumento de recolección de	Instrumentos para la recolección de datos. Test de inicio Software para el cálculo de la muestra.	Asesoría docente supervisor Diseño de propuesta de investigación Búsqueda del instrumento de	-Propuesta de investigación elaborada, revisada y aprobada. -instrumento revisado y aprobado	Marzo  Abril  Mayo	<b>Talento humano:</b> -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas	Karen Dayana Zequeira Cubides



"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!*



<p>mediante una elaboración metodológica y con el fin adquirir habilidades de análisis y conocimientos sobre el tema en estudio.</p>	<p>-aplicar instrumento para la recolección de datos. -analizar los datos obtenidos a partir del instrumento.</p>	<p>datos a la muestra. Analizar el 100% de los datos obtenidos.</p>	<p>Diligenciamiento de formatos. Software para la tabulación de datos.</p>	<p>recolección de datos Localizar la población objeto Aplicación de test de inicio Calculo de la muestra representativa de la población objeto. Aplicación del instrumento a la muestra obtenida. Tabulación y análisis de la información recolectada.</p>	<p>-N° de Instrumentos aplicado / número total de la muestra * 100 - datos analizados/ total de datos recolectado *100</p>	<p>-Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal 2</p> <p><b>Materiales:</b> Papelería Computador Impresora Cámara fotográfica</p> <p><b>Físico:</b> Centro zonal 2 del instituto colombiano del bienestar familiar</p>	
<b>AREA ACADEMICA</b>							
<p>Demostrar el aprendizaje y habilidades adquiridas en el desarrollo de las prácticas de campos de acción profesional mediante la ejecución de actividades articuladas y el diligenciamiento de formatos de que</p>	<p>-Diseñar instrumentos según necesidad del escenario. -diligenciar formatos practicas CAP -Sustentar las actividades realizadas y productos obtenidos durante el desarrollo de la practica</p>	<p>Elaboración del 100% de productos solicitados Diligenciamiento del 100% de los formatos solicitados</p>	<p>Diagrama esquemático Diarios de campo Cronograma Diapositivas Diseño de Instrumentos según necesidad de aplicación</p>	<p>Diseño de diagrama esquemático Diligenciamientos de instrumentos de acuerdo a la necesidad Diligenciamiento de diarios de campos Diligenciamiento de cronogramas Informe final consolidado de productos Entrega CD</p>	<p>Productos elaborados y entregados/ total de productos planteados *100</p> <p>Información consolidada y entregada</p>	<p><b>Talento humano:</b> -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas</p> <p>-Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal 2</p>	<p>Karen Dayana Zequeira Cubides</p>



"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!*



<p>argumenten el cumplimiento de la totalidad de competencias programadas</p>	<p>- presentar consolidado de actividades realizadas</p>						<p><b>Materiales:</b>                  Papelería                  Computador                  Impresora                  Cámara fotográfica</p> <p><b>Físico:</b>                  Centro zonal 2 del instituto colombiano del bienestar familiar</p>	
<p>Elaborado</p>			<p>Revisado</p>			<p>Aprobado                  Supervisor Practica</p>		



SC-CER96940



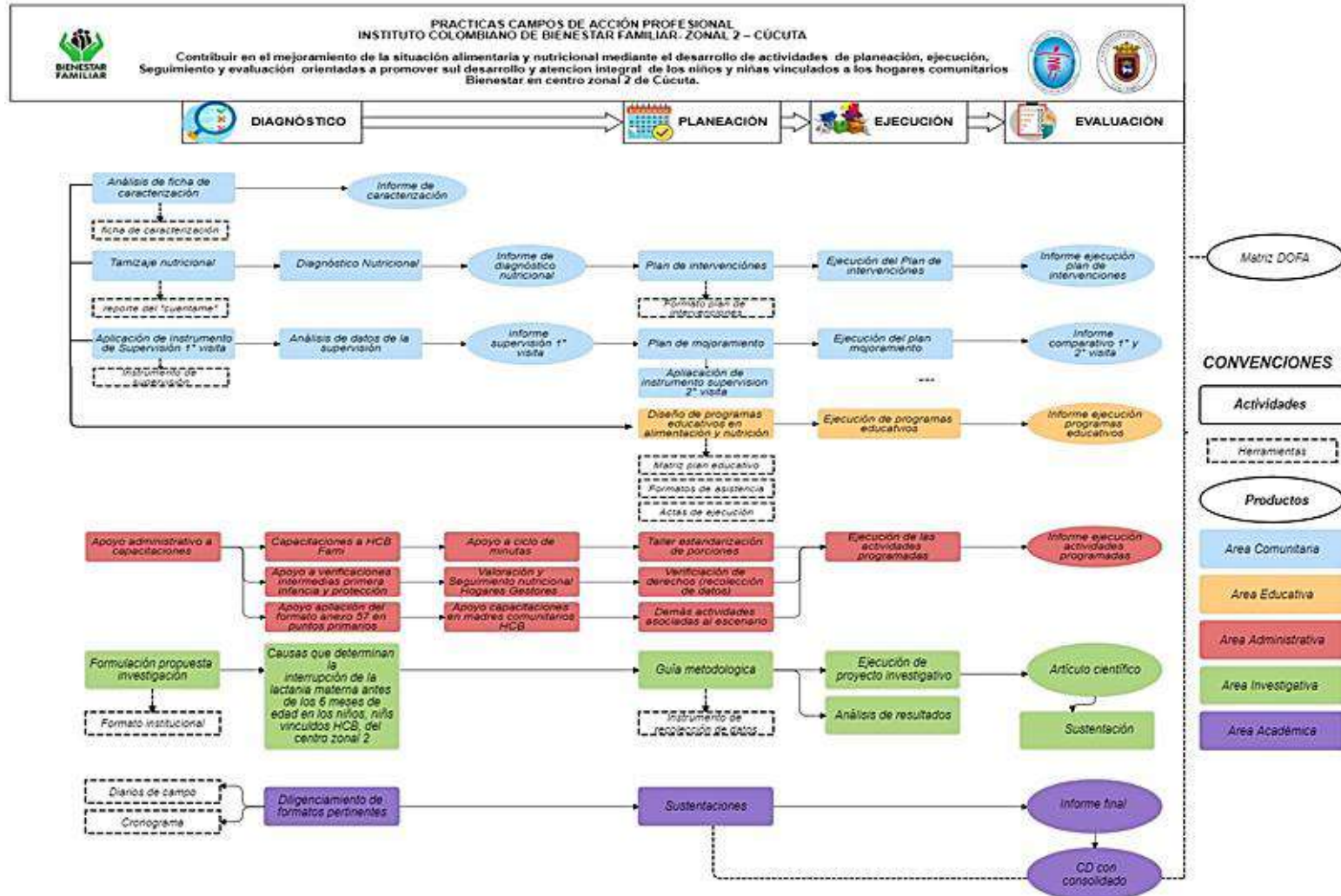
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



"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!*



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!*



**TÍTULO DE LA PROPUESTA:** FACTORES QUE DETERMINAN LA INTERRUPCIÓN PRECOZ DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA EN NIÑOS Y NIÑAS VINCULADOS A LOS HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR DEL CENTRO ZONAL 2 DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR DEL MUNICIPIO DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER.

Línea de Investigación: (de acuerdo a las inscritas para el semillero)

Nombre del Tutor: Alexander Calderón Rojas, Dayana Mojica Meneses, Sylvia Romero Quintero

Presentación de la propuesta por los siguientes estudiantes: Ana Bolena Castiblanco Barreto, Claudia Marcela Meza Revelo, Jennifer Alejandra Henao Chapal, Diego Leonardo Guerrero, Dina Verjel Pérez, Karenn Dajhana Alzate Parra, Karen Dayana Zequeira Cubides, Laury Stefany Bastos Sandoval  
María De Los Ángeles García, Susan Daniela Pérez Peña, Vanessa Bravo Medina.

Nombre del Semillero:

Grupo de Investigación:

Facultad: Salud

Duración: (2 años)

**Planteamiento del problema o Preguntas de Investigación:**

La leche materna es el mejor alimento que la madre puede ofrecer al recién nacido en sus primeros seis meses de vida de forma exclusiva, una vez cumplidos los seis meses, se debe suministrar hasta los dos años junto a la alimentación complementaria y según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, la leche materna beneficia al bebé porque contiene todos los nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse sano, fuerte e inteligente, contiene anticuerpos especiales.<sup>1</sup>

En julio del 2015 la OMS refiere que a nivel mundial menos del 40% de los lactantes menores de seis meses reciben leche materna como alimentación exclusiva, de igual manera la OPS refiere que en la región de las Américas al 54% de los niños se les suministra leche materna dentro de la primera hora de vida, pero solo el 38% son



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!*



alimentados con leche materna de manera exclusiva hasta los 6 meses de edad y el 32% continua con lactancia materna hasta los 2 años de edad.<sup>2</sup>

La ENSIN 2015 refiere que en Colombia el 72% de los menores de 2 años de edad recibieron lactancia materna en su primera hora de vida, por lo que Colombia superó la meta establecida por la OMS y la UNICEF de mejorar el inicio temprano de la lactancia materna en un 70%, en cuanto a la lactancia materna exclusiva se observó que aproximadamente 1 de cada 3 niños menores de 6 meses correspondiente al 36,1% fue alimentado solo con leche materna, por lo cual se requiere reforzar esta práctica para llegar a la meta internacional del 50% fijada por la OMS. De igual manera, la ENSIN reporta una línea de base sobre la duración de la lactancia materna exclusiva, la cual corresponde a 2.2 meses y una duración total de lactancia materna de 14.9 meses.<sup>3</sup>

Según un estudio realizado en Colombia con 303 madres se logró identificar los motivos de interrupción de la lactancia materna exclusiva, entre los cuales se encontraron: problemas con la producción de leche materna, desconocimiento de sus beneficios, rechazo por parte del bebé, poca intención de la madre para lactar, estado de salud de la madre o el niño, actividades u ocupaciones, influencia de terceros, inicio temprano de la alimentación complementaria, pese a las recomendaciones brindadas por la OMS, la UNICEF y entidades nacionales como el ICBF en temas de lactancia materna, las madres continúan interrumpiendo la lactancia materna exclusiva debido a múltiples factores.<sup>4</sup>

De igual manera, el Plan Decenal de Lactancia Materna 2010-2020 reconoce algunos factores que obstaculizan el proceso de lactar. A nivel cultural se tiene la creencia en especial de que el bebé siente sed y la leche materna no es suficiente para suplir esa necesidad o que el niño queda con hambre por lo que se lleva a cabo la introducción en la alimentación de leches de fórmula o diferentes alimentos, como agua, jugos, sopas, leche de vaca, entre otros, durante los primeros seis meses de vida del bebé. Algunas madres sienten vergüenza al amamantar a sus bebés en público, por lo que no se satisface el deber de lactar por libre demanda, sino cuando la madre lo determine.<sup>1</sup>



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!*



A nivel social, en algunas ocasiones el personal de los hospitales y clínicas que atiende el área de maternidad no está suficientemente capacitado para hacer recomendaciones relacionadas con la lactancia materna. Aún falta hacer mayores esfuerzos para divulgar información y crear conciencia de la importancia de la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y de 24 meses con alimentos complementarios. Las madres que tienen formación académica superior tienden a dejar de amamantar a sus hijos pronto, debido a que sienten interés por volver a sus trabajos o recuperar pronto su imagen corporal y su seguridad emocional frente a la sociedad.<sup>1</sup>

A nivel económico, las familias que tienen buenos ingresos económicos tienen mayor acceso a los productos sucedáneos de la leche materna y normalmente los adquieren, lo que perjudica las correctas prácticas de amamantamiento.<sup>1</sup>

En el ámbito laboral, en ocasiones no se cumple con la normatividad que favorece la lactancia materna; en especial son perjudicadas las madres que hacen parte del sistema de trabajo informal.<sup>1</sup>

En el ambiente familiar, algunas veces la pareja de la madre se siente desplazada por el bebé y esto puede intranquilizar a la madre y al bebé y, en consecuencia, dificultar la lactancia. Algunos familiares que tienen ciertas creencias o mitos los transmiten de generación en generación, y en la mayoría de los casos no concuerdan con la realidad.<sup>1</sup>

Cabe resaltar que la interrupción temprana de la lactancia materna es un problema de salud pública, en Colombia la duración media de la lactancia materna exclusiva corresponde a 1.8 meses según la ENSIN 2010 y la meta de aumentar su duración es un compromiso de todos, orientado por el Ministerio de Salud y Protección Social y establecido en el Plan Decenal de Lactancia Materna 2010-2020. De igual manera según la ENSIN 2015, en el departamento de Norte de Santander el promedio de duración de lactancia materna no alcanza ni al mes de vida de los niños, se afirma que el tiempo de duración corresponde a los 0,7 meses de edad. En consecuencia, la interrupción temprana de la lactancia materna conlleva a unas consecuencias tanto en los niños y niñas como en las madres. Los niños y niñas que no son alimentados con leche materna exclusivamente los primeros seis meses de vida



*"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!*



presentan mayor riesgo de infecciones respiratorias, gripe, asma, infecciones de oído, diarreas, alergias, riesgo de malnutrición infantil, estreñimiento, dermatitis atópica, cáncer linfático infantil, obesidad y diabetes mellitus tipo 1 en la adolescencia y a futuro en la edad adulta diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial. De igual manera, el riesgo de depresión post-parto, riesgo de presentar cáncer de mama, ovarios y riesgo de osteoporosis después de la menopausia son algunas de las consecuencias para las madres que abandonan precozmente la lactancia materna.<sup>3</sup>

La problemática radica en que a pesar de que existen muchos factores como los anteriormente nombrados no se conocen con exactitud cuales son los más influyentes en la interrupción de la lactancia materna exclusiva en los niños y niñas vinculados a los HCB.

### **Objetivo General**

Establecer la relación de la interrupción temprana de la lactancia materna con algunos determinantes sociales de la población beneficiaria de los Hogares Comunitarios de bienestar familiar del municipio de Cúcuta.

### **Objetivos específicos**

-Describir el perfil sociodemográfico de la población beneficiaria de los Hogares Comunitarios de Bienestar Familiar

-Determinar los factores que pueden estar relacionadas con la interrupción temprana de la lactancia materna

-Establecer la asociación entre los determinantes sociales y los factores de la interrupción temprana de la lactancia materna

### **Antecedentes y Justificación:**

La OMS (Organización Mundial de la salud) define la lactancia materna como la forma ideal de aportar los nutrientes necesarios para cubrir las demandas energéticas, inmunológicas y nutricionales, favoreciendo un sano crecimiento y



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

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



desarrollo en los niños menores de dos años, además de ofrecer un apego entre el vínculo madre e hijo, y recomienda una lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de vida siguiendo así un régimen de lactancia materna complementaria hasta los 2 años de edad.<sup>7</sup> Según esta misma organización, para el año 2003 tan solo un 35% de los lactantes de todo el mundo eran alimentados exclusivamente con leche materna durante los primeros cuatro meses de vida<sup>8</sup>, para el año 2017, a nivel mundial, solo un 40% de los lactantes menores de seis meses recibían leche materna como alimentación exclusiva<sup>9</sup>.

Durante el siglo pasado se registró una tendencia descendente en la tasa de amamantamiento, la cual se vio propiciada, en parte, por los deseos de superación profesional de la mujer, su masiva incorporación al mercado laboral y al concomitante desarrollo de una industria farmacéutica productora de sucedáneos de la leche materna, que vio en las madres un mercado cautivo al cual dirigir sus campañas publicitarias de productos que desalentaban, directa o indirectamente, la práctica de la lactancia materna<sup>6</sup>

En un estudio realizado en España, la prevalencia en el año 1990 era de cerca del 70% al primer mes de vida, al tercer mes estaba alrededor del 60%, reduciéndose al sexto mes de vida a poco más del 20%. Y a pesar de los beneficios conocidos de la lactancia materna, las tasas de ésta en muchos países desarrollados se resisten al cambio. En países industrializados como Australia y EEUU, el 54% y el 41,1%, respectivamente, de las mujeres amamantan de forma exclusiva durante tres meses y el 32% y el 14,2% lo hacen durante seis meses.<sup>7</sup>

A su vez, un estudio realizado recientemente también en España, muestra qué la prevalencia de lactancia materna exclusiva y lactancia materna complementaria fue del 77,6% y del 88%, respectivamente; la lactancia materna exclusiva a los 6 meses fue del 25,4%, y la lactancia materna complementaria a los 2 años, del 7,7%. Las razones principales de finalización de la lactancia fueron la producción insuficiente de leche (36%) y la incorporación al trabajo (25,9%). Las variables asociadas con el inicio o mantenimiento de la lactancia materna exclusiva fueron: madre de más de 35 años, estatus económico medio-alto, extranjera con menos de 10 años de residencia en España y haber participado en taller de lactancia tras el parto.<sup>14</sup>





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



En Chile, según los datos del Departamento de Estadísticas e Información en Salud (DEIS), en el año 2005 la LM exclusiva (LME) al sexto mes de vida en el Sistema Público fue un 46%, en el año 2008 llegó a un 50%, sin embargo, los últimos datos del 2014 dan cuenta de sólo un 44,5%. Para el año 2020, la meta es llegar a un 60% de LME al sexto mes. <sup>5</sup>

En la actualidad, donde se registran más muertes en etapas infantiles es en países en vías de desarrollo, las cuales en mayor parte están relacionadas con la desnutrición o situaciones de emergencia humanitaria, en los que según confirman varios estudios el índice de abandono de la lactancia materna y por consecuencia sustitución por sucedáneos de la leche es mayor. Es por eso que se sigue insistiendo en la recomendación de la leche materna por parte de instituciones como la OMS y UNICEF.

Así, desde el punto de vista económico, la lactancia materna es un método barato para la familia. Se ahorraría en futuros medicamentos y en la necesidad de demanda de los servicios sanitarios. Además, es un método práctico y seguro, ya que está siempre disponible a la temperatura adecuada, sin necesidad de esterilizarla, y no hay errores en la preparación ni en la manipulación. Razones que justifican el apoyo que se debe dar a la lactancia materna y la promoción su práctica.

A pesar de los beneficios de la LME, la prevalencia a nivel mundial es baja, solo el 40% de los lactantes menores de seis meses reciben leche materna como alimentación exclusiva, se ha documentado los motivos del abandono, como son en la fase temprana escasa ganancia de peso e hipogalactia, la paridad, la residencia y la clase social. En la etapa tardía está en relación con la finalización de la licencia de maternidad, otros aspectos documentados están relacionados con problemas para la producción láctea, rechazo del bebé, actividades u ocupaciones de la madre y el estado de salud. También se ha documentado otros factores personales como la dificultad de dar “pecho” en público, los despertares nocturnos y la dificultad de combinar la actividad laboral con la lactancia materna.

Las proporciones de lactancia materna exclusiva reportadas en la literatura son variadas y dependen de las características de cada país. Colombia ha participado



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!*



activamente en las cumbres internacionales en las que se han promulgado las acciones que deben ser llevadas a cabo a favor de la lactancia materna y la nutrición infantil, en general. En consecuencia, los compromisos del país al participar en dichas cumbres generan la necesidad de promulgar leyes y formular políticas y estrategias que fomenten la protección y promoción de la lactancia materna. Se cuenta, igualmente, con distintos avances y logros regionales y locales, sustentados en la creación y la reglamentación de comités territoriales, sistemas locales de nutrición, programas especiales como madres canguro, estrategias regionales y municipales de compromisos políticos y técnicos a favor de la lactancia materna. <sup>1</sup>

En las encuestas nacionales de situación nutricional en Colombia, la prevalencia de LM en <6 meses en 2005 y 2010 fueron de 90.6 y 95 %, respectivamente. La prevalencia de LME en <6 meses fue 46.8 y 42.9 % respectivamente. En Colombia, la gran diversidad de regiones aporta diferencias en LM, las cuales no son representadas claramente en los indicadores nacionales.

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010, (ENSIN) (ICBF, 2010), la práctica de la lactancia materna exclusiva (LME) presentó un descenso entre el año 2005 y el 2010, con una mediana de 2,2 meses (ICBF, 2005), disminuyó a 1,8 meses tiempo promedio (ICBF, 2010), de igual forma en cuanto a la lactancia materna total, donde la mediana de duración total de lactancia materna fue de 14.9 meses (ICBF, 2010), a pesar de los esfuerzos realizados para la implementación de programas que permitan prolongar el tiempo de dicha práctica, así como la efectividad de las estrategias de comunicación por medio de las cuales las madres pueden conocer los múltiples beneficios de la lactancia para los niños y niñas.

A pesar de la evidencia de los beneficios de la lactancia materna, de la reglamentación y los compromisos políticos existentes en pro del fomento de la lactancia materna, los conocimientos y prácticas de las madres en el país no son consistentes con estas ventajas. Así lo refiere (Rodríguez García & Acosta Ramírez, 2008) <sup>15</sup> donde señala que, en estudios previos realizados en Colombia, en muestras de madres de estratos socioeconómicos bajos que residen en zona urbana, han demostrado que el tiempo de lactancia materna exclusiva y total es muy corto.



*"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 tendencia de la mediana de la duración de la lactancia materna exclusiva ha tenido fluctuaciones a lo largo de los últimos 15 años alcanzando su punto más alto en el 2005 con 2,2 meses de lactancia materna exclusiva. Para el 2010 esta duración ha disminuido a 1,8 meses, este valor es extremadamente bajo, teniendo en cuenta que la duración de la lactancia materna exclusiva recomendada por la OMS desde 1984 es de 6 meses, esto según los datos reportados por la (ENSIN., 2010).<sup>9</sup>

En Norte de Santander se refiere que se inicia tempranamente la práctica de lactancia durante la primera hora de nacido. Así lo demuestran los reportes de la Encuesta Nacional de Demografía y Salud<sup>8</sup>; allí se mencionan las diferencias sociodemográficas en la práctica de inicio de la lactancia materna durante la primera hora de nacido, y se evidencia que un menor porcentaje de mujeres inicia la lactancia en la primera hora en la zona rural y en la región Caribe; Inician tempranamente con esta práctica las mujeres con educación superior, mejor nivel de riqueza y quienes fueron atendidas por profesionales del área de la salud<sup>8</sup>

Esta misma encuesta refiere que para el año 2010, en el departamento de Norte de Santander la duración mediana de la lactancia (en meses) entre los niños menores de tres años fue de 15,5 meses de lactancia total y de lactancia materna exclusiva (solo pecho) es de 0,7 meses<sup>8</sup>. Es así como en la ciudad de Cúcuta norte de Santander se cuenta con el banco de leche humana, prestando su servicio desde noviembre del 2018, ubicado en el Hospital Universitario Erasmo Meoz, con el fin de promover la cultura del amamantamiento, favoreciendo el mantenimiento de la lactancia materna y su donación.

A partir de las cifras anteriormente mencionadas sobre la interrupción temprana de la lactancia materna a nivel mundial, nacional y local, surge la necesidad de plantear esta propuesta de investigación debido a que son muchos los factores que determinan la interrupción de la lactancia materna exclusiva en las niñas y niños vinculados a los Hogares Comunitarios de Bienestar, y es por ello que en este proyecto se pretende estudiar aquellos que más inciden para determinar el porcentaje de mujeres que amamantaron a sus hijos, de forma que podamos



*"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!*



conocer las variables asociadas a menores tasas de inicio, exclusividad y duración de la lactancia materna.

Por lo tanto, se considera importante investigar acerca de esta problemática a nivel nacional e identificar a nivel regional cuál es el tiempo de duración de la lactancia materna exclusiva y las causas de interrupción en los niños y niñas vinculados a los Hogares Comunitarios de Bienestar del centro zonal 2 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar del municipio de Cúcuta, Norte de Santander.

#### **Impacto esperado:**

Los resultados de este estudio permitirán identificar los factores determinantes de la interrupción temprana de la lactancia materna en las madres objeto de estudio.

Al conocer los determinantes socioculturales más influyentes en la interrupción temprana de la lactancia materna, se puede fortalecer los conocimientos, aptitudes y prácticas de las madres de los niños vinculados a los HCB por medio de estrategias educativas, con el fin de apoyar y ayudar a buscar posibles soluciones para que la interrupción de la misma no se dé antes del tiempo recomendado.

#### **Marco legal:**

**Decreto 1397 de 24 de agosto de 1992:** por el cual se promueve la lactancia materna, se reglamenta la comercialización y publicidad de los alimentos de fórmula para lactantes y complementarios de la leche materna, o el que lo sustituya. <sup>16</sup>

**Ley 1468 del 30 de junio de 2011:** Por la cual se modifican los artículos 236, 239, 57, 58 del Código Sustantivo del Trabajo. Dispone que durante el estado de gravidez se amplía el término de descanso remunerado con derecho a licencia de 14 semanas; se fija el salario y la obligación de probar el estado de embarazo; se establecen los privilegios de la futura madre y se extienden a la madre adoptante; se permite la licencia de paternidad en ciertos casos. Así mismo prohíbe y regula la prohibición del despido por motivos de embarazo. Se establecen obligaciones especiales del empleador y del trabajador. <sup>17</sup>



*"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



**Ley 1822 del 4 de enero de 2017 Ley María:** Fue modificado nuevamente el artículo 236 del Código Sustantivo del Trabajo, en el sentido de ampliar de 14 a 18 semanas la licencia de maternidad, manteniendo el disfrute de la licencia de paternidad en ocho días.<sup>18</sup>

**Resolución 2423 de 2018:** La cual establece los parámetros técnicos para la operación de la estrategia salas amigas de la familia lactante del entorno laboral.<sup>19</sup>

### **Marco conceptual:**

**Lactante:** Es una de las etapas más importantes del niño que abarca desde los 28 días hasta los 24 meses, es donde ocurre el mayor crecimiento y desarrollo de este.<sup>20</sup>

**Lactancia materna:** Es la alimentación del niño directamente del pecho materno, es considerado como el puente maternal entre la vida intrauterina y la adaptación al mundo exterior.<sup>21</sup>

**Lactancia materna exclusiva:** La lactancia materna exclusiva hace referencia a la alimentación del lactante mediante la leche materna sin ningún otro tipo de sucedáneo, suplemento sólido o líquido, (incluyendo el agua) durante un periodo de 6 meses.<sup>22</sup>

**Lactancia materna a libre demanda:** La leche materna se digiere rápidamente, ya que está diseñada especialmente para el recién nacido, por esto la lactancia materna a libre demanda hace referencia al suministro de la misma que se le brinda al bebé cada vez que lo solicita, cabe resaltar que no se debe limitar el tiempo ni horarios para amantar, evitar interrumpir la alimentación y sin excluir la alimentación nocturna.<sup>22</sup>

**Lactancia materna parcial:** En la lactancia materna parcial, el bebé se amamanta en algunas ocasiones, por lo tanto, no recibe todo el alimento de su madre, sino también otro tipo de comidas, cuando los pequeños tienen pocos meses de vida y



no se alimentan exclusivamente de leche materna, suelen suministrarle leche de fórmula láctea artificial u otro tipo de alimentos.<sup>23</sup>

**Lactancia materna complementaria:** Este tipo de alimentación complementaria inicia cuando la leche materna por sí sola, ya no es suficiente debido a que no satisface las necesidades nutricionales para el lactante, por lo tanto, se necesita ir incorporando y complementar con otros alimentos que le aporte nutrientes para cumplir con el requerimiento diario del niño.<sup>22</sup>

### Tipos de leche

**Calostro:** El calostro se produce durante la primera semana, en los primeros 4 días después del parto, es un líquido amarillento de alta calidad y densidad, es suficiente para satisfacer las necesidades del neonato, tiene todas las composiciones necesarias de macronutrientes y micronutrientes y algunos minerales como sodio y zinc, además del aporte necesario de inmunoglobulinas, siendo el precursor de la leche materna.<sup>24</sup>

**Leche de transición:** Esta leche se produce entre el 4 y el 15 día postparto, aumentando la producción de leche hasta alcanzar un volumen satisfactorio para el recién nacido, se llama leche de transición debido a que es el inicio de la producción de la lactancia.<sup>25</sup>

**Leche madura:** Esta leche tiene lugar entre la 2da y 3ra semana del parto, esta leche es la que beneficiara al bebe en la alimentación, sus principales componentes son el agua y los lípidos, en mayor proporción los triglicéridos, es la encargada de aportarle al bebe todas los requerimientos calóricos y nutritivos que requiere para su correcto desarrollo y crecimiento durante los primeros 2 años de vida.<sup>26</sup>

**Alimentación con biberón:** Es la alimentación recibida usando biberón, sin importar su contenido, este puede incluir la lactancia materna extraída y almacenada o si se le está suministrando leche de fórmula láctea artificial.<sup>27</sup>

**Alimentación con formula:** Esta alimentación se da a partir de una formula láctea que sustituye la lactancia materna aportando una serie de nutrientes similares a los de la leche materna.<sup>27</sup>







**Tiempo de iniciación de la lactancia:** Este tiempo es el periodo que transcurre entre el nacimiento y el primer contacto entre madre e hijo, lo recomendable es en los primeros 30 minutos de nacido.

**Relactación:** Se conoce como el periodo en el que la madre suspendió o dejó de un lado la lactancia y comienza a amamantar de nuevo, haciendo que la producción láctea se retome.<sup>28</sup>

**Sucedáneos:** Un sucedáneo es todo alimento comercializado que sustituye completa o parcialmente a la leche materna pero nunca igualando sus propiedades o características.<sup>29</sup>

#### **Factores Asociados a la interrupción de la lactancia materna**

**Factores socioeconómicos:** El nivel socioeconómico es uno de los factores predominantes en la lactancia materna condicionados por los ingresos en el núcleo familiar y el medio en el que se desenvuelve cotidianamente.<sup>1</sup>

**Factores culturales:** Al igual que los factores socioeconómicos la cultura juega un papel importante en la lactancia materna debido a prácticas y mitos propios de la cultura que la rodea, pues se ven influenciadas a realizar prácticas modernas dejándose cautivar por las facilidades que se presentan.<sup>1</sup>

**Factores asociados a la salud:** El sistema de salud juega un papel importante dado que aquí se da la importancia de la posibilidad de la madre en dar seno, aquí la lactancia puede estar condicionada a enfermedades que afecten al bebé al transmitir la lactancia.<sup>1</sup>

#### **Ventajas asociadas a la lactancia materna**

**Ventajas nutricionales:** La lactancia materna cubre las necesidades nutricionales durante los primeros meses de vida del bebé, además, proporciona nutrientes de alta calidad que este puede absorber con facilidad, la leche contiene toda el agua que él bebe necesita por lo tanto no requiere de ningún otro líquido, los principales componentes de la leche son: agua, proteínas, carbohidratos, grasas, minerales y vitaminas. También contiene elementos traza, hormonas y enzimas.<sup>1</sup>



**Ventajas inmunológicas:** Las propiedades inmunológicas de la leche humana, protegen al niño contra enfermedades gastrointestinales y respiratorias entre otras, también tiene factores protectores y algunos anticuerpos humorales como las inmunoglobulinas dentro de las cuales están la inmunoglobulina A que es la más importante y las Ig. G, M, D. Por otro lado, están presentes las células T, las B, macrófagos y neutrófilos los cuales poseen propiedades anti infecciosas, además también se encuentra el factor bífidio que es una glucoproteína esencial que ejerce un efecto anti infeccioso intestinal. <sup>28</sup>

**Ventajas psicoafectivas:** La ventaja psicoafectiva más importante es el vínculo entre madre e hijo a través del contacto táctil, visual y olfativo, estos vínculos afectivos tempranos ayudan al éxito de la lactancia materna y una madurez neuromotora, también son determinantes para el desarrollo físico, afectivo, intelectual y social del niño.<sup>1</sup>

**Protección contra el cáncer de mama:** Una adecuada lactancia materna brinda a la madre un factor de protección en contra del cáncer de mamá, esta práctica se ha convertido en una excelente herramienta de prevención contra este cáncer. <sup>1</sup>

**Ventajas para la familia:** Una de las ventajas más importantes para la familia a la hora de ofrecer lactancia materna al bebe tiene que ver con el factor económico, puesto que la leche materna no tiene ningún costo y es de fácil acceso en comparación con la leche de fórmula que en muchos casos tiene un valor económico alto y no siempre es de fácil acceso para las madres. <sup>1</sup>

**Ventajas para el medio ambiente:** El efecto de la lactancia materna es muy positivo, pues brinda ventajas para el medio ambiente ya que esta leche viene directamente del seno de la madre y no es necesario desechar aluminio, plástico, biberones y muchos otros envases en las cuales vienen los sucedáneos y muchas veces no son reciclados ayudando así con la contaminación del medio ambiente.<sup>1</sup>

**Factores que intervienen en la lactancia materna:** La edad es un factor que influye directamente en cuanto a la práctica de la lactancia materna, la mayoría de autores consideran que la menoría de edad está asociada al grado de adherencia y al abandono de la misma, mientras que mayor edad podría asociarse a mayor madurez





y preparación psicológica, otro factor asociado es la educación, ya que a menor educación se desconocen los beneficios que tiene tanto para ellas como para el recién nacido, así mismo el apoyo y el núcleo familiar juega un papel importante, la inestabilidad en la relación de pareja, la estabilidad económica y las costumbres ya que algunas mujeres por estética dejan de amantar a sus hijos dejando a un lado sus beneficios.<sup>1</sup>

### **Contraindicaciones para la lactancia materna**

**Infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH):** Una de las contraindicaciones para suministrar la lactancia materna es cuando la madre es portadora de VIH, ya que se ha demostrado la transmisión de dicha enfermedad por la lactancia materna.<sup>25</sup>

**Fármacos y drogas contraindicadas durante la lactancia:** Son pocas las enfermedades maternas que requieren tratamiento con fármacos que contraindiquen la lactancia por sus efectos nocivos en el niño al pasar a través de la leche. Como ejemplos de dichas situaciones podemos citar la quimioterapia y radioterapia en el tratamiento del cáncer.<sup>25</sup>

**Destete:** Muchos autores definen el destete como un abandono total de la lactancia materna de forma brusca, algunas personas consideran que hay un vínculo patológico mamá-bebé cuando la lactancia materna se prolonga más allá del año de vida del bebé. Esto contrasta con las recomendaciones de organismos oficiales como la OMS, UNICEF y la AEPED, que abogan por mantener la lactancia exclusiva hasta los 6 meses de vida del bebé, y que el destete se produzca cuando la madre y el bebé así lo deseen, nunca antes de los dos años. Esta recomendación es válida para todos los países del mundo, y no solo en los países subdesarrollados.<sup>29</sup>

### **Tipos de destete**

**Destete natural:** El destete natural es cuando se hace por iniciativa del hijo, es éste el que va a marcar el ritmo. Hay algunos niños que dejan el pecho de forma radical, sin mediar pacto y sin que coincida con ninguna cosa en particular. Otros van dejando de tomar poco a poco, se saltan tomas y piden otras cosas en su lugar,





generalmente afecto. A veces, esta disminución no se hace de forma uniforme, sino que hay días en los que piden más, para volver a pedir menos pasados unos días.<sup>29</sup>

**Destete inducido:** Si la madre quiere iniciar el destete es mejor intentar planearlo y hacerlo paulatinamente. El pecho es mucho más que alimento y hay que comprender que el niño va a necesitar doble ración de atención, mimos y cariños. No es recomendable iniciar el destete en un momento de grandes cambios en la vida del niño, tales como el inicio del colegio, enfermedades, incorporación al trabajo.<sup>29</sup>

#### **Metodología:**

**Tipo de estudio:** Investigación Descriptiva, Retrospectiva y de corte transversal.

**Población-universo:** Niños pertenecientes a los HCB del centro zonal 2 del ICBF de la ciudad San José de Cúcuta.

**Criterios de inclusión, exclusión:**

**Criterios de inclusión:**

- Niños de los HCB que no recibieron lactancia materna durante los primeros seis meses de vida.
- Niños y niñas de 18 meses hasta los 4 años 11 meses 29 días
- Niños y niñas a los que se les suministro alimentos diferentes a la leche materna.
- Madres de los niños y niñas beneficiarios de la modalidad HCB que firmaron el consentimiento informado

**Criterios de exclusión:**

- Niños que no recibieron lactancia materna por patologías que impidieran al lactante amamantar.
- Niños y niñas que no hacen parte de la modalidad de HCB
- Madres de los niños y niñas beneficiarios de la modalidad HCB que no firmaron el consentimiento informado.

**Elaboración de instrumento de recolección de datos:**

Se elaborará un instrumento para la recolección de datos teniendo en cuenta las variables establecidas.



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

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



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



# ANEXOS



SC-CER96940



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

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



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



## Anexo 1. Recetario Saludable




SC-CER96940



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

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



## Receta: **PANCAKES CON ROLLITOS DE JAMON**

### Ingredientes:


- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de mantequilla derretida
- 1 huevo bien batido
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla sin derretir

Acompaña esta receta con:

- 1/2 taza de papaya
- 2 rollitos de jamón de cerdo

### Preparación:

- Licúa hasta integrar bien el polvo de hornear, el huevo, la leche y la harina; empieza en la Velocidad más baja y sube poco a poco hasta llegar a la más alta.
- Mientras licúas, retira la tapa y agrega la mantequilla derretida.
- Agrega un poco de mantequilla en una sartén.
- Pon una cucharada de la mezcla que acabas de licuar y déjala cocer por un lado.
- Cuando veas que el borde empieza a tostarse, voltéalo, déjalo cocer durante dos minutos y retíralo.



**Receta:** **BIRRIJO COLOMBIANO DE POLLO**

**Ingredientes:**

- 1 tortilla mexicana de harina
- 1/4 de pechuga de pollo cocinada y desmenuzada
- 1 cucharada de frijol refrito
- 1 rodaja de aguacate finamente picado
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 1 hoja de lechuga fresca
- 1/2 cucharadita de mantequilla

**Acompaña esta receta con:**

- 1/2 taza de mango en julianas o tiritas
- 2 cucharadas de crema agria

**Preparación:**

- Calienta la tortilla en una sartén de teflón pequeña con un poco de mantequilla.
- Retira la tortilla y ponle la lechuga, el pollo, el queso, los frijoles y el aguacate.
- Dobla la tortilla. Si no se sujeta, usa un palillo.





**Receta: TOSTADAS FRANCESAS CON FRUTAS**

**Ingredientes:**

- 2 tajadas de pan (usa tu favorito)
- 1 huevo batido
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cuchara pequeña de mantequilla
- 3 cucharadas de miel de maple


Acompaña esta receta con:

- 1/2 taza de frutas de tu preferencia cortadas en cuadrillos.

**Preparación:**

- Moja las tajadas de pan en el huevo batido, la leche y esencia de vainilla.
- Derrete la mantequilla en una sartén.
- Pon las tostadas en la sartén con la mantequilla y voltéalas cuando doren.
- Sirve en un plato plano y ponles miel de maple.





## Receta:

# OMELETTE CALENDARJA

### Ingredientes:

---

2 huevos

---

1/2 taza de carne desmechada cocinada

---

1/3 de tomate sin piel y sin semillas

---

1/3 de taza de maíz tierno pre cocido de lata

---

1 cucharada de aceite

---

1 cucharadita de mantequilla

---

1 cucharadita de sal

---

Acompaña esta receta con:

---

1/2 taza de piña en cuadritos

---




---

### Preparación:

- ✦ Pica el tomate sin piel y semilla en cuadritos finos.
- ✦ Dora la mazorca en una sartén con el aceite caliente y la carne desmechada por cinco minutos
- ✦ a fuego medio; después agrega el tomate.
- ✦ Mientras se dora la carne y el maíz, bate bien los huevos con un tenedor o batidor de mano.
- ✦ En una sartén de teflón, agrega los huevos sobre la mantequilla derretida y cocina a fuego
- ✦ lento durante un minuto. Cuando esté a mitad de cocción, pon la mezcla en la mitad, tapa el
- ✦ relleno con la otra mitad, enrolla y deja cocer por dos minutos más.





## Receta:

# SALCHICHAS HOJALDRADAS

### Ingredientes:

---

200 g de masa de hojaldre

---

2 salchichas

---

1 huevo

---

1 cucharada de harina

---

1 cucharada de mantequilla

---

Acompaña esta receta con:

---

Casquitos de mandarina

---



---



---



---

### Preparación:

- ✦ Pon a calentar el horno a 210 grados.
- ✦ Con un rodillo abre la masa de tal forma que quede uniforme, máximo de 1 cm de grosor.
- ✦ Parte la masa en dos y pon una salchicha en cada mitad.
- ✦ Enrolla la masa sobre las salchichas.
- ✦ Bate bien el huevo con un tenedor o batidor de mano.
- ✦ Con la ayuda de un pincel, unta las superficies de los rollos con el huevo.
- ✦ Pon los rollos en una bandeja de horno, asegúrate de engrasarla y enharinarla antes.
- ✦ Lleva la bandeja al horno y déjala de 10 a 15 minutos o hasta que se dore la masa.



## Receta: **HOT CAKES DE GATITO**

### Ingredientes:

1/2 tazas de harina

1/2 taza de leche

1/2 cucharadita dulcera de sal

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharadita de azúcar

1 huevo

1 cucharadita dulcera de mantequilla derretida

4 fresas

3 moras

### Preparación:

- ✦ En un tazón mediano, combine todos los ingredientes secos (harina, sal, azúcar y la levadura en polvo). A continuación, añadir la leche, el huevo y la mantequilla derretida. Batir bien.
- ✦ Precalentar una sartén antiadherente. Saque una pequeña cantidad de la mezcla para
- ✦ panqueques para formar un círculo. Unas 3 cucharadas. Cocine hasta que las burbujas
- ✦ comienzan a formarse. Con cuidado, voltear los panqueques y cocine hasta que se doren.
- ✦ Para montar el panqueque: Para la cabeza: utilizar un hot cake circular. Para las orejas y el
- ✦ cuerpo: cortar las fresas en tercios, y colocarlos. Para la cola: cortar un trozo de un borde
- ✦ redondeado de fresa. Para los ojos: utilizar los arándanos, en rodajas a la mitad. Para las
- ✦ piernas: use frambuesas. Porque los brazos: cortar un pequeño trozo de panqueque para crear
- ✦ una forma de brazos.



## Receta: SANDWICH DE MANZANA

### Ingredientes:

- 1 pieza de manzana roja
- 100 gramos de granola
- 30 gramos de pasa
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra

### Preparación:

La mantequilla de almendra es alta en fibra y buena fuente de vitamina E que es importante para la salud del sistema inmunitario de tu pequeño

- ⬇ Lava las manzanas y retírales el corazón.
- ⬇ Rebana la manzana en rodajas de 1 cm de grosor.
- ⬇ En 2 rebanadas unta un poco de mantequilla de almendras, espolvorea granola y las pasas.
- ⬇ Tapa con las rebanadas que no tienen mantequilla de almendras. Sirve inmediatamente.



**Receta:** **GATITO DE AVENA**

**Ingredientes:**

- 1/2 tazas de leche de almendra
- 1/4 de taza de avena instantánea
- 1/2 cucharada de azúcar morena
- 1 pizca de canela molida
- 5 nueces opcionales
- 10 gr de fruto deshidratado: cerezas, arándanos, manzana, orejones de durazno
- 1/2 manzana roja

**Preparación:**

- En una olla tipo flanera pon a calentar la leche de almendra, cuida que no hierva.
- Añade las hojuelas de avena instantánea y el azúcar morena. Revuelve hasta incorporarlo todo.
- Retira del fuego y agrega los frutos secos y las nueces picaditas. Espolvorea con canela molida.
- Corta la manzana en rodajas semi gruesas. Con ayuda de un cortador u objeto redondo forma el hocico. Corta bastoncitos largos para los bigotes y triángulos para las orejitas.
- Para la nariz puedes utilizar la cáscara de la manzana roja o una fresa partida. Y los ojitos pueden ser algún fruto seco que hayas utilizado como el arándano.



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



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

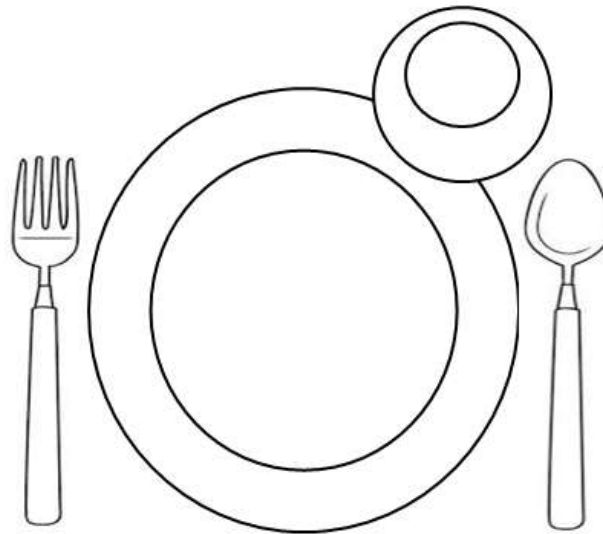


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo 2

### ¡COLOREA TU ALMUERZO!



#### FRUTAS Y VERD



#### LECHE Y PRODUCTOS LACTEOS



SC-CER96940

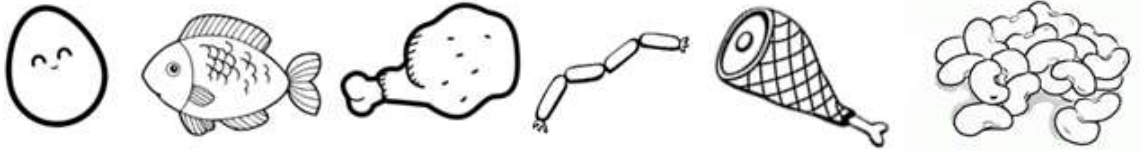
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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

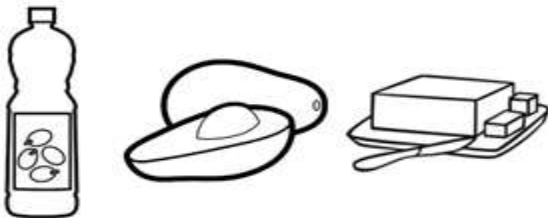




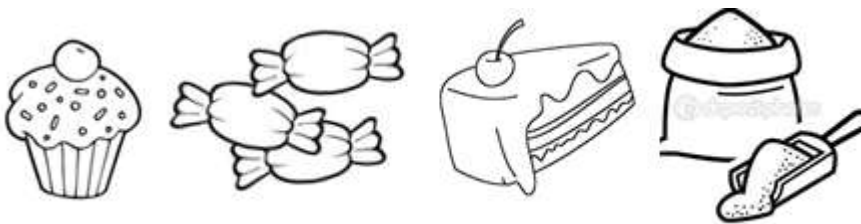
### CARNES HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS



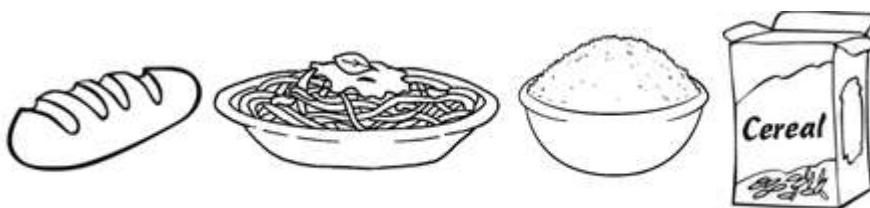
### GRASAS



### AZUCARES



### CEREALES RAICES Y TUBERCULOS



**Anexo 3. Historieta de Anemia**





Limitar el consumo de sal, grasas sólidas, azúcares agregados y granos refinados. Mantenerse en un peso sano equilibrando las calorías que recibe de alimentos y bebidas con las que gasta en la actividad física.



Cumplir las normas de seguridad al preparar y consumir las comidas para reducir el riesgo de presentar enfermedades de origen alimentario. Procure que un estilo de vida saludable sea la meta de toda la familia. Los bebés, los niños y los adolescentes crecen rápidamente.



• Una alimentación saludable apoya el crecimiento y el desarrollo y puede contribuir a prevenir la anemia. Tenga en casa alimentos saludables y muéstreles a sus hijos cómo elegir alimentos saludables cuando no están en casa. Además, ayúdeles a sus padres o a otros parientes mayores a disfrutar de una alimentación saludable y rica en nutrientes. La anemia se presenta con frecuencia en los niños y n



¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?



- Carnes rojas • Hígado • Pulmón o bofe • Corazón
- Pajarilla o bazo • Lentejas • Soya • Frijol
- bola • Espinaca • Brócoli • Remolacha • Esparrago



¿Cuáles son las consecuencias de la anemia?



## Anexo 5. Infografía sobre la Anemia

# PREVENCIÓN DE LA ANEMIA!

### ¡ANEMIA!

**Generalidades**

Es la condición en la que la concentración de hemoglobina en sangre es más baja de los valores normales, y es el resultado de la deficiencia de uno o más nutrientes esenciales; de esta forma, la anemia es considerada como la manifestación tardía de una deficiencia nutricional.

### CAUSAS DE LA ANEMIA EN NIÑOS!

### SEÑALES DE ALARMA EN UN MENOR!

**SIGNOS DE ALERTA**

También se pueden dar:

- Pálidos
- Mareos
- Fiebre
- Sueño

### ¿CUALES SON LOS ALIMENTOS RICO EN HIERRO?

Se dividen en:

CARNES Y VISOSOS	LEGUMINOSAS	VERDURAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes Rojas</li> <li>• Hígado</li> <li>• Palmito y Berdo</li> <li>• Corazón</li> <li>• Pajareta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas</li> <li>• Frijol caracaota</li> <li>• Soya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Chispagiloma</li> <li>• Espinaca</li> </ul>



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



## **Anexo 6. Guión cuento educativo “Dulcinea y Bananin”**

Esta es la historia de dulcinea y bananin, escuchemos con mucha atención.

### **PRIMER ESCENA**

--Se encuentran dos mujeres en una cocina, en la tarea de elaborar una torta, allí se observa una mujer batiendo la masa. Las imágenes de las mujeres no son muy agradables, gordas, desaliñadas y sucias.

[BARRILETON]

Dulce- dulcinea, Dulce amor de mis amores, asómate a la ventana, quiero sentir tus olores.

[DULCINEA]

Otra vez ese loco, que no quiere sino molestar, dicen que los dulces lo enloquecieron y que a las damas viene a salvar. ¡No quiero escucharlo más! ¡Váyase!

[BARRILETON]

Dulcinea amor mío, abre la puerta ya ¡quiero admirar tu belleza, con esos dientes tan limpios y brillantes mis noches tristes quiero iluminar.

[DULCINEA]

¡Es increíble! todos los días a la misma hora ese escuálido, ojeroso, gordo viene a molestarme y a decir cosas sin razones, no sé de dónde salió, será que no consigo un príncipe azul como el de mis sueños.

[AMARGURA]

Dulcinea... tienes que escucharme, ¿Cuánto hace que llevas esperando tu príncipe azul? y cual ha llegado?... ninguno. Así que nos tenemos que resignar a que solteritas nos vamos a quedar.

[DULCINEA]

¡Yo, no, seguro que yo no! en este planeta tiene que existir un príncipe con quien yo pueda compartir una vida saludable!



SC-CER96940



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

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



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



[AMARGURA]

Ahí lo tienes, solo ábrele la puerta y esposo tendrás.

[DULCINEA]

Mi esposo debe ser guapo, saludable, muy alto y fuerte y debe tratarme como a una princesa, que en mi hogar nunca falten los alimentos saludables como las frutas y verduras frescas, con quien yo pueda realizar ejercicios que me permitan mantener un cuerpo en forma porque ya estoy cansada de estar gorda y además me estoy enfermado.

[AMARGURA]

Ay mijita estás muy equivocada un hombre así no lo vas a encontrar en este planeta, así que te recomiendo hacerle caso a barrileton, no será guapo, ni saludable, pero alto sí que lo es, eso sí de su aliento y sus dientes dañados de tanto consumir dulces de eso si no te puedo librar.

[DULCINEA]

¡Oh no! y ahora quién podrá ayudarme? (entra bananin)

## **SEGUNDA ESCENA**

[BANANIN]

Yo, yo te puedo ayudar, soy bananin, el que siempre cuenta con una vida saludable y una alimentación balanceada, además me ejercito a diario .

[DULCINEA]

¿Quién? ¿No te conozco?

[BANANIN]

¿Cómo así que no me conoces? Soy yo el príncipe azul que toda la vida has esperado, soy el que una vida sana te puede ofrecer, porque siempre consumo frutas y verduras frescas que evitan que me pueda enfermar, y nunca me excedo en el consumo de azúcares y dulces pues caries me pueden ocasionar.

[DULCINEA]

¡Al fin! El príncipe que siempre he esperado



*"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!*



[AMARGURA]

Adviertele que tú no llevas una vida saludable, que al igual que yo comes muchos azucres y dulces y es esa la causa de nuestra gordura y de las caries en nuestros dientes.

[BANANIN]

¡Oh no ¡¿Qué están diciendo? Dios mío, ¿acaso no saben que los azucres y dulces en exceso nos pueden ocasionar enfermedades que podrían llevarnos a la muerte? ¿Quieren ser sanas y fuertes, así como yo?, entonces a dejar de comer tantos azucres y dulces

[DULCINEA]

Yo no creo eso, explíqueme ¿Porque el dejar de comer muchos azucres y dulces es tan importante?

[BANANIN]

El consumo de alimentos altos en azucres como por ejemplo la gaseosa, los bombones, los barriletes, los chicles, las gomitas y muchos más, causan el aumento del peso en las personas y además variasale qa enfermedades.

[DULCINEA]

¿Cómo tú puedes ayudarme?

[BANANIN]

la vida te puede cambiar si dejas de consumir tantos dulces, mira que tus dientes también se pueden dañar pues caries te pueden dar.

[DULCINEA]

Bueno, está bien bananin tienes toda la razón, dejare de consumir azucres y dulces en exceso, pues no me quiero seguir enfermado. Aceptare vivir contigo una vida saludable y llena de felicidad.

--Vivieron felices por siempre--



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!*



### Anexo 6. Video cuento educativo “Dulcinea y Bananin”



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

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

SC-CER96940

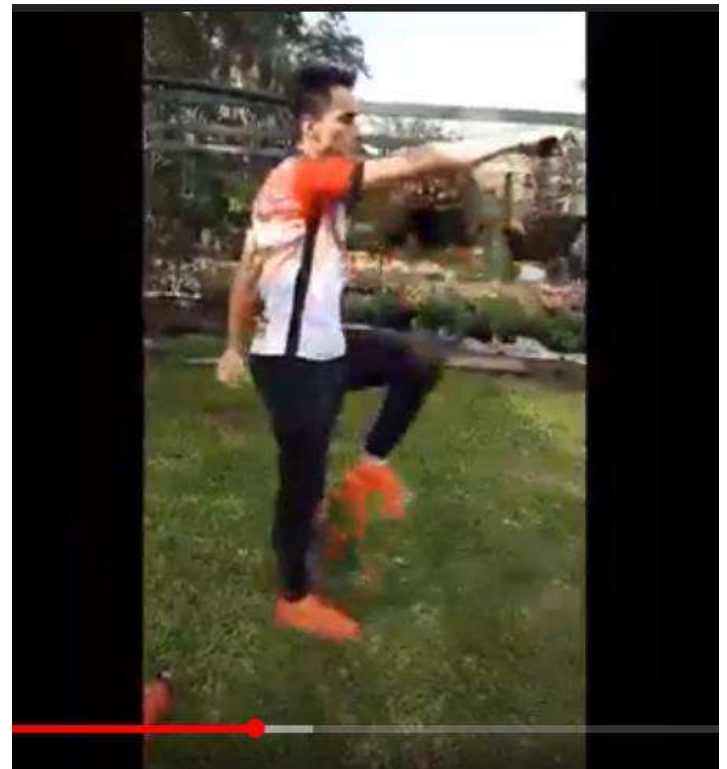




**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo 7. Estrategia visual sobre recomendaciones de actividad física en casa



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

**Anexo 8. Infografía de lactancia materna**

# LACTANCIA MATERNA

▼ *exclusiva hasta los 6 meses!*

**+ 300 nutrientes y anticuerpos que protegen a tu bebé de infecciones y enfermedades**

## Beneficios

- El colostro protege a tu bebé de infecciones y enfermedades**  
 fortalece el vínculo afectivo y garantiza el crecimiento, desarrollo e inteligencia.  
 lo protege de alergias, desnutrición, obesidad y diabetes juvenil.  
 proporción de calcio y fósforo es adecuada para su edad.
- Disminuye el riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios.**  
 Disminuye la hemorragia posparto, la anemia y la mortalidad materna.  
 incrementa el amor entre la madre, el hijo y la familia.
- Se ahorra dinero al no comprar otras leches, teteros y chupos.**  
 integra la familia, promueve el amor y genera cultura.
- Las madres que amamantan, contribuyen a que el país tenga niños más sanos, inteligentes y seguros de sí mismos.**

### ¿Cómo se le debe dar pecho al bebé?

#### Posiciones para amamantar

#### TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN

- Usando 2 o 3 dedos dale masajes circulares a tu pecho, del exterior hacia el pezón.
- Con toda la palma de la mano frota suavemente el pecho desde la base hacia la punta del pezón.
- Coloca los dedos pulgar e índice al borde de la areola y extrae suavemente la leche.

**amamantar es dar amor !!!**

### ¿Cómo debo almacenarla?

a temperatura ambiente solo se debe dejar 2 horas

nevera a una temperatura > a 5°C se conserva por 12 horas. No poner en la puerta

congelador a una temperatura < a 15°C se conserva por 15 días.



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



### Anexo 9. Video de Lactancia materna



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!*



## Anexo 10. Cartilla de Alimentación complementaria

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



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!*



Alimentación complementaria: proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, y por tanto se necesitan otros alimentos y líquidos, además de la leche materna.



Aproximadamente, a los 6 meses de edad, el lactante también ha alcanzado



el desarrollo suficiente para recibir otros alimentos de manera adecuada, tanto en cantidad como en calidad. Estos alimentos deben ser variados, frescos y naturales, sin adición de sal, ni azúcar.

Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos (lavado de manos, guardar los alimentos en forma segura, servirlos inmediatamente después de su preparación, emplear utensilios limpios para preparar y servir los alimentos, no usar biberones).

## Recomendaciones para el inicio de la ablactación

### ♥ De 6 a 8 meses de edad

- ✓ Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.
- ✓ Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca uno nuevo 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé.



- ✓ Ofrezca comidas muy espesas en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar.
- ✓ La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses. No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones. Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.
- ✓ Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos



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

## ♥ De 9 a 11 meses de edad

- ✓ Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que él quiera.
- ✓ ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda tomar con la mano.
- ✓ La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas por comida). Ofrezca al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.
- ✓ No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones. Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.



- ✓ Incluya diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

## ♥ De 12 a 23 meses de edad

- ✓ Continúe dando de lactar las veces que la niña o el niño quieran, después de las comidas.
- ✓ la mayoría de los niños tiene la capacidad de comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia.
- ✓ Ofrezca variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos o trozos pequeños.
- ✓ La cantidad de alimentos por comida es de una taza o plato (8 onzas) por comida. Ofrezca al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.



- ✓ No ofrezca productos procesados como los de paquete, bebidas azucaradas, embutidos, entre otros.
- ✓ No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones. Prefiera siempre alimentos preparados en casa.



- ✓ Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos fresco

*Patrón alimentario por grupos de edad y grupo de Alimentos definidos en las guías alimentarias basadas en alimentos*

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
<b>LECHE MATERNA</b>			<b>A LIBRE DEMANDA</b>		<b>DESPUES DE LAS COMIDAS</b>
	<b>Cereales</b>	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, preparados en casa.	Machacados*	Machacados*	En la preparación de la familia.
	<b>Derivados de cereales</b>	Pastas, pan, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas, calados preferiblemente preparados en casa.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Raíces, tubérculos, plátanos</b>	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde.	Entre los 6 y los 7 meses de edad en puré o machados.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Frutas</b>	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.*	En puré o en zumo para frutas como la granadilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Verduras</b>	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o trozos de verduras cocidas al vapor, en caso que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños frescas o al vapor.	En trozos pequeños frescas o al vapor.
	<b>Leche</b>	Leche de vaca u otros mamíferos.	No ofrecer.		Hervida o pasteurizada.
	<b>Productos Lácteos</b>	Cuajada y quesos frescos sin adición de sal.	Queso rallado sin sal, cuajada machacados.	En trozos pequeños.	En trozos pequeños.
		Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera.*	Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara, preparados en casa.		

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
	Carnes	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especies menores como conejo, cuy.	Carne o pollo bien picados, desmechados, molidos o triturados.	Desmechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Huevo	Huevo	Inicio con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema más clara).	Todas las preparaciones.	Todas las preparaciones.
	Leguminosas	Frijol, garbanzo, lentejas, alverja seca.	Machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.
	Grasas	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca.			
		No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentran en productos de paquete, margarina y galletas.			
	Azúcar simple, dulces	<b>No</b> adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces.			





### Mensajes de las GABA para la población menor de 2 años

- ✓ Ofrezca a los niños y niñas la diversidad de alimentos propios de su territorio. Frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más.
- ✓ Permita al bebé el contacto con los alimentos mientras come, para que experimente de forma segura sus texturas, olores y sabores.
- ✓ No ofrezca a su niño o niña leches de tarro, compotas comerciales, cereales de caja para bebés, productos de paquete, carnes frías, comidas rápidas y bebidas azucaradas.
- ✓ Para el desarrollo de los niños y las niñas promueva actividades que involucren el juego y el movimiento.
- ✓ En el momento de la alimentación evite la televisión, teléfono y otras distracciones.
- ✓ Continuar con la práctica de lactancia materna hasta los 2 años o más contribuye al buen estado de salud y nutrición del bebé.



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!*



## INTEGRANTES

Estudiantes de Nutrición y  
Dietética  
X semestre  
Universidad de Pamplona



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!*



### Anexo 11. Video educativo sobre Alimentación Saludable

**¡HOLA!**

Hoy trataremos el tema:

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL MARCO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA POBLACIÓN COLOMBIANA MAYOR DE DOS AÑOS**

Logos: BIENESTAR FAMILIAR, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, COLOMBIA 60 AÑOS

CREATED USING POWTOON

**1 CONSUMA ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS COMO LO INDICA EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA**

**Plato saludable de la Familia Colombiana**

Labels: Agua, Frutas y verduras, Leche y productos lácteos, Actividad física, Carnes, huevos y leguminosas, Grasas, Azúcares, Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.

Logos: BIENESTAR FAMILIAR, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

CREATED USING POWTOON



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!*



## Anexo 12. Cartilla de Alimentación Saludable

### CARTILLA EDUCATIVA

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL MARCO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA POBLACIÓN COLOMBIANA MAYOR DE 2 AÑOS



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

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria

¡Se lleva una alimentación saludable cuando!



Equilibrio energético y peso normal



Menos fritos, más cocidos



Disminuyo el consumo grasas saturas y aumento grasas insaturadas

el Aumento el consumo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales y frutos secos

## GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS "GABAS"

Fomento de estilos de vida saludables, al control de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos y a la reducción del riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles



## MENSAJE DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS

- 1 Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el plato saludable de la familia colombiana
- 2 Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo
- 3 Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras
- 4 Para complementar su alimentación consuma al menos 2 veces por semana leguminosas como frijol, lentejas, arveja y garbanzo
- 5 Para prevenir la anemia, los niños y niñas, adolescentes y mujer jóvenes deben comer vísceras 1 vez por semana
- 6 Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas
- 7 Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados productos de paquete altos en sodio
- 8 Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca
- 9 Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular



SC-CER96940



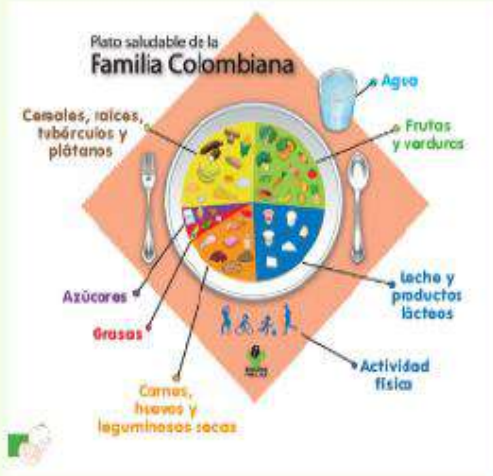
*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

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

**1**

**CONSUMA ALIMENTOS FRESCOS Y VARIADOS COMO LO INDICA EL PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA**

El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud



¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Elija alimentos de todos los grupos, lleve a su trabajo, colegio refrigerios saludables, consuma fruta y verdura en cosecha y consuma la cantidad de alimentos adecuada

¿Por qué es importante este mensaje?

La buena alimentación nos sirve para crecer, desarrollarnos y mantener el bienestar

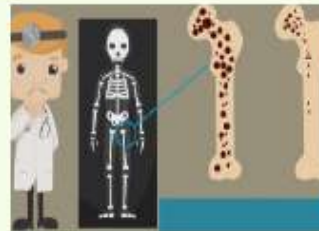


2

## PARA FAVORECER LA SALUD DE MÚSCULOS, HUESOS Y DIENTES, CONSUMA DIARIAMENTE LECHE U OTROS PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO

Dado su alto contenido de proteínas y calcio, su consumo favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos y fuertes en niñas y niños, y en personas adultas previene la aparición de enfermedades como la osteoporosis, la cual consiste en un debilitamiento de los huesos que nos expone a mayores riesgos de fracturas

¿Por qué es importante este mensaje?



¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Elija productos lácteos, incluya en su alimentación como mínimo dos (2) vasos de leche, Consuma un (1) huevo diario en el marco de una alimentación que incluya frutas y verduras





3

## PARA UNA BUENA DIGESTIÓN Y PREVENIR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, INCLUYA EN CADA UNA DE LAS COMIDAS FRUTAS ENTERAS Y VERDURAS FRESCAS

¿Por qué es importante este mensaje?

Las frutas y verduras tienen una gran variedad de colores y sabores. Además aportan vitaminas, minerales y fibra.

¿Beneficios de comer frutas y verduras?

Mejora la salud, mantiene un peso saludable, proporciona saciedad, aporta micronutrientes para el funcionamiento del organismo, evita el estreñimiento, disminuye niveles de colesterol

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

Prepare platos creativos, alimentos de la región en cosecha, 5 al día al menos 3 colores en el plato



4

## PARA COMPLEMENTAR SU ALIMENTACIÓN CONSUMA AL MENOS DOS VECES POR SEMANA LEGUMINOSAS COMO FRIJOL, LENTEJA, ARVEJA Y GARBANZO

¿Por qué es importante este mensaje?

Los alimentos de origen vegetal, las leguminosas se destacan por tener el mayor contenido proteico, y de mejor calidad.

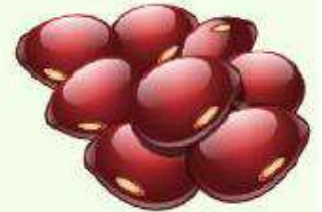
¿Beneficios de consumir leguminosas?

Ayuda al crecimiento y mantenimiento de músculos, aportan fibra que disminuye el colesterol, aporta vitaminas, produce saciedad, son de bajo costo.

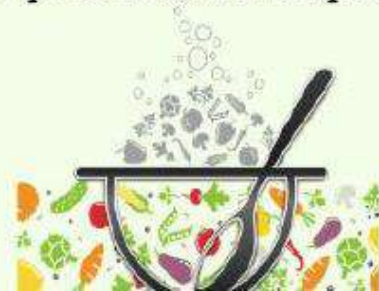


¿Cómo llevar este mensaje a la practica?

2 porciones de leguminosas a la semana es igual a ricos nutrientes y fibra para la digestión



Deje las leguminosas en remojo con agua el día anterior para que se cocinen más rápido





5

## PARA PREVENIR LA ANEMIA, LOS NIÑOS NIÑAS, ADOLESCENTES Y MUJERES JÓVENES DEBEN COMER VÍSCERAS UNA VEZ POR SEMANA

Caracteriza por la disminución de la cantidad de hierro en la sangre, mineral necesario para la formación y funcionamiento de la sangre, de la que depende el transporte de oxígeno desde los pulmones hasta los diferentes órganos de nuestro cuerpo



¿Por qué es importante este mensaje?

Evita del decaimiento, bajo rendimiento, falta de entusiasmos y la fatiga



¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

(1) porción de vísceras cada semana, en reemplazo de la carne, vitamina C mejora la absorción del hierro, consuma también verduras de hoja verde, que son ricas en hierro

Beneficios de consumir vísceras cocidas?

Niños y niñas con mejor aprendizaje, con entusiasmo, mejor apetito, mujeres sanas

6

## PARA MANTENER UN PESO SALUDABLE, REDUZCA EL CONSUMO DE "PRODUCTOS DE PAQUETE", COMIDAS RÁPIDAS, GASEOSAS Y BEBIDAS AZUCARADAS

Nos invita a reducir el consumo de productos de paquete (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, etc.), comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas, porque son muy ricas en las llamadas "calorías vacías"

¿Por qué evitar consumir estos productos?



¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?



7

## PARA TENER UNA PRESIÓN ARTERIAL NORMAL, REDUZCA EL CONSUMO DE SAL Y ALIMENTOS COMO CARNES EMBUTIDAS, ENLATADOS Y PRODUCTOS DE PAQUETE ALTOS EN SODIO

¿Por qué es importante este mensaje?

Invita a consumir menos sal y advierte de la existencia de algunos alimentos con mayor contenido de sal, cuyo consumo frecuente afecta la salud, pues aumenta el riesgo de hipertensión arterial, una enfermedad crónica que daña órganos principalmente como el corazón, las arterias, los riñones y los ojos.

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?



¿Beneficios de consumir menos sal?

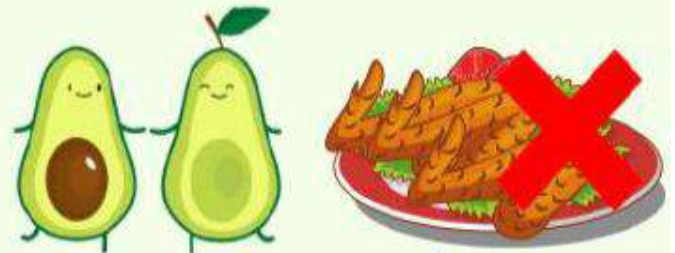


8

## CUIDE SU CORAZÓN, CONSUMA AGUACATE, MANÍ Y NUECES, DISMINUYA EL CONSUMO DE ACEITE VEGETAL Y MARGARINA; EVITE GRASAS DE ORIGEN ANIMAL COMO MANTEQUILLA Y MANTECA

El consumo de las grasas insaturadas (benéficas) favorece la salud de corazón, venas y arterias, mientras que el consumo alto de las grasas saturadas (perjudiciales) puede desarrollar hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?



¿Beneficios de evitar las grasas perjudiciales?





## POR EL PLACER DE VIVIR SALUDABLEMENTE REALICE ACTIVIDAD FÍSICA DE FORMA REGULAR

La actividad física se denomina a cualquier movimiento corporal voluntarios, repetitivo que involucra los grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Se recomienda

¿Beneficios que trae la actividad física ?

1 a 4 años 180 minutos diarios juego activo estructurado o no estructurado



5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa



## A TENER EN CUENTA EN LA EMERGENCIA DEL COVID.19

### Entrega de Ración para preparar (RPP)



Arroz blanco  
 Pastas alimenticias  
 enriquecidas  
 Avena en hojuelas  
 Harina de maíz



Huevo de gallina (1 cubeta de 30 unidades)  
 Leche de vaca entera en polvo  
 Bienestarina Más



Aceite de Girasol o maíz o soya

### Antes de preparar las comidas



### Y si vas a salir, Recuerda







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



## ¡TIPS SECRETOS!



Emplea en la cocina técnicas como; asado, plancha, vapor y cocido alternativas saludables y seremos adultos sanos

Menos pérdida de tiempo en el televisor, más ejercicio

Los niños que comen en familia comen mas saludable, fijate metas divertidas y comienza con actividad física

## INTEGRANTES

Estudiantes de Nutrición y Dietética  
X semestre  
Universidad de Pamplona



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!*



**Anexo 13. Menú semanal**



# MENÚ SEMANAL



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>LISTA DE COMPRAS</b>  Escribe aquí tu lista de compras para la semana	DESAYUNO	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí
	MEDIA MAÑANA	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí
	ALMUERZO	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí
	MEDIA TARDE	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí
	CENA	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí	Escribe aquí





## Anexo 14. Infografía de prevención de desperdicios de alimentos

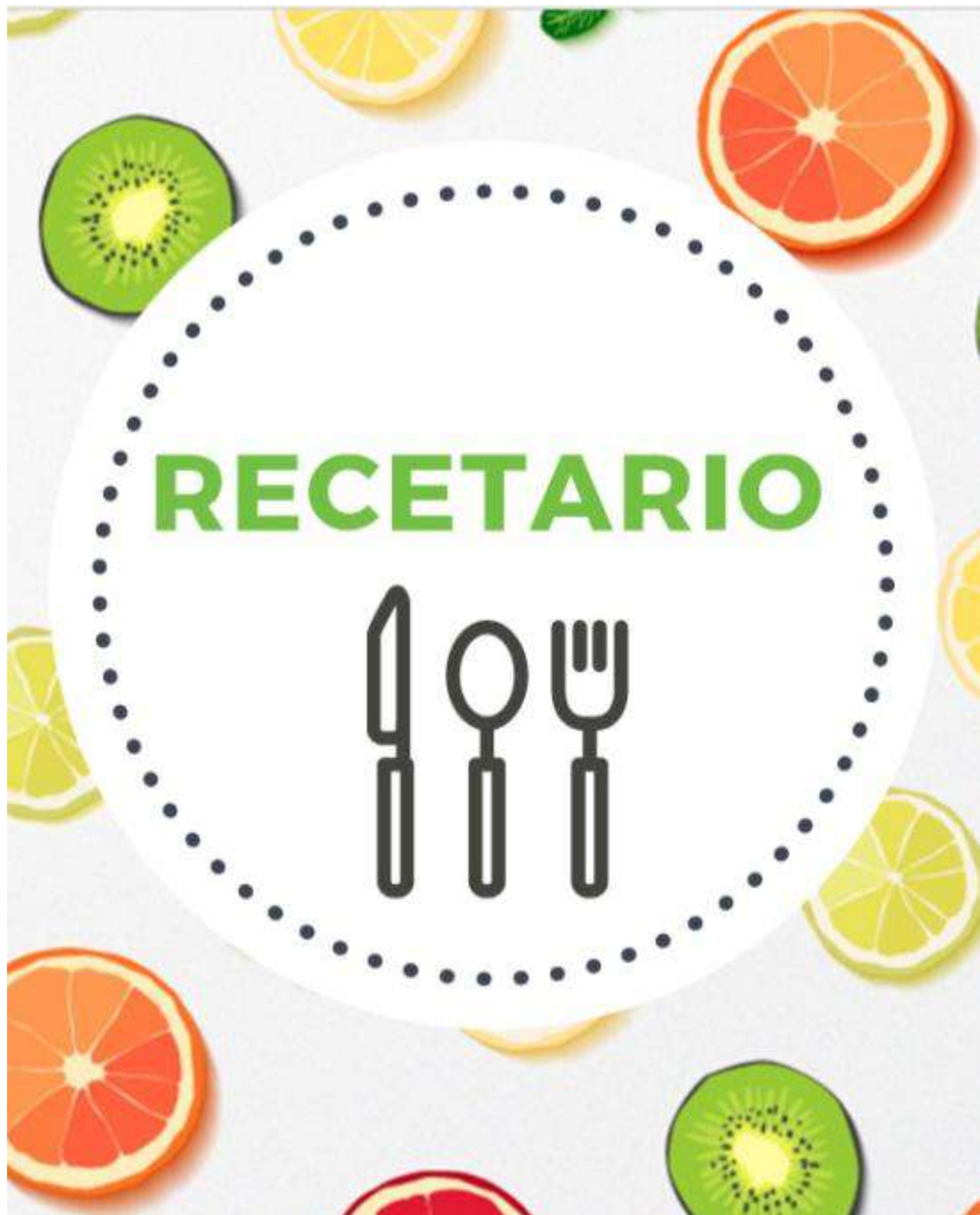




**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Anexo 15. Recetario de preparaciones



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!*



# TIPS

**ESTOS ALIMENTOS LOS PUEDES  
CONSUMIR CON CÁSCARA**



Tomate



Pepino



Zanahoria



Manzana



Berenjena



Papa



Durazno



Mango



Pera

**AL MOMENTO DE CONSERVAR,  
RECUERDA:**

- Guarda las verduras de tallo y hoja verde en una bolsa de plástico
- Baña las fresas en vinagre blanco, sécalas y refrigéralas
- Envuelve en plástico el racimo de los bananos
- Coloca los ajos en una caja de cartón
- Almacena los alimentos cocidos en envases con el fin de evitar la alimentación 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

# SI TE SOBRA ARROZ



## AREPAS DE ARROZ

### 4 PORCIONES

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz cocido
- 1 huevo
- 6 cucharadas soperas de agua
- 3 cucharadas de queso rallado
- Aceite
- una pizca de sal

#### PREPARACIÓN:

- Macera el arroz con el agua y la sal hasta obtener una textura homogénea
- Agrega el queso a la mezcla y añada el huevo
- Amasa la mezcla hasta que los ingredientes se integren
- Arma tus arepas
- Coloca a fuego lento tus arepas en el sartén.



# SEMILLAS DE AHUYAMA



## SEMILLAS DE AHUYAMA TOSTADAS

### INGREDIENTES :

- Semillas de ahuyama
- sal

### PREPARACIÓN :

- Lava muy bien las semillas y déjalas secar
- Una vez secas agrégalas en un sartén a tostar hasta evidenciar un cambio de color
- Agrega una pizca de sal.

¡Puedes consumirlas como snack o en tu ensalada!

# CASCARAS Y TALLOS DE VEGETALES



## CALDO DE VEGETALES

### INGREDIENTES:

- Cascaras tallos y restos de verduras como zanahoria, cilantro, cebolla, papa y pimentón entre otros
- Sal

### PREPARACIÓN:

- En una olla coloca los restos de vegetales bien lavados, agrega 2L de agua con una pizca de sal
- Deja hervir 15 minutos
- Retira la olla del fuego y deja reposar
- Cuela y reserva el caldo para tus preparaciones.





## SI TE SOBRA PLATANO VERDE



### TORTILLAS DE PLATANO

3 PORCIONES

#### INGREDIENTES:

- 1 Platano verde cocido
- 2 huevos
- Medio tomate
- Media cebolla
- sal
- Aceite

#### PREPARACIÓN:

- Pica en cuadros el plátano, cebolla y tomate
- En un recipiente bate 2 huevos, agrega sal al gusto.
- Agrega los huevos al sartén con el plátano cebolla y tomate.
- Tápalo y déjalo a fuego bajo hasta que veas la parte de arriba lista para voltear.



# CASCARAS DE PIÑA



## LIMONADA DE PIÑA

5 VASOS

### INGREDIENTES:

- Cascaras de una piña mediana
- 6 cucharadas de panela
- 1L agua

### PREPARACIÓN:

- Lava bien las cascaras
- Coloca en una olla el litro de agua, las cascaras de piña y la panela
- Deja hervir por 5 minutos
- Retira la olla del fuego y cuela
- coloca a refrigeración y sirve

# CASCARAS DE ZANAHORIA



CHIPS DE  
ZANAHORIA

2 PORCIONES

## INGREDIENTES:

- Cascaras de 5 zanahorias
- 1 cucharadita de Aceite vegetal

## PREPARACIÓN:

- Lava muy bien las cascaras
- Coloca las cascaras de zanahoria sobre un sartén con el aceite hasta obtener un cambio de color
- Sirve tu snack

# CASCARAS DE MANZANA



## AREPAS DE AVENA

### 3 PORCIONES

#### INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 3 cucharadas de Bienestarina
- 2 cascaras de manzanas finamente picadas
- 1/2 taza de agua tibia

#### PREPARACIÓN:

- Mezcla los ingredientes y agrega agua tibia y déjalos hidratar por 5 minutos
- Amasa hasta obtener la consistencia suave y floja
- Forma las arepas
- Precarlienta el sartén
- Cocine a fuego medio hasta que estén doradas y tostadas.
- Sirve tus arepas de avena.



## SI TE SOBRA FRIJOLES



### CREMA DE FRIJOLES

5 PORCIONES

#### INGREDIENTES:

- 6 cucharadas de bienestarina
- 1 pocillo chocolatero de frijoles
- 6 vasos de caldo de verduras

#### PREPARACIÓN:

- Agregue a la licuadora los frijoles con caldo de verduras y la bienestarina
- Coloca la crema al fuego hasta que hierva revolviendo continuamente
- Retire del fuego y sirva



## SI TE SOBRA PASTAS



### BUÑUELOS DE PASTA

#### 5 BUÑUELOS INGREDIENTES:

- 1 pocillo Sobras de pasta
- 1 pocillo de harina de trigo
- 1 huevo
- 1/2 vaso de leche
- 2 cucharadas de aceite

#### PREPARACIÓN:

- Añade a un recipiente la pasta, la leche, el huevo y la harina
- Mezcla hasta obtener una masa homogénea
- Precalienta el aceite
- Arma tus buñuelos
- Agrega los buñuelos al sartén
- Dóralos por ambos lados
- Sirve



## CASCARAS DE NARANJA



### MERMELADA DE NARANJA

#### 1 PORCIÓN

#### INGREDIENTES:

- 2 cáscaras de naranja sin la parte blanca, cortadas en pequeños trozos
- 2 cucharadas de azúcar morena
- zumo de un limón

#### PREPARACIÓN:

- Añade a una olla las cáscaras, azúcar, zumo de limón y el agua.
- Cocina la preparación a fuego fuerte durante 40 minutos
- Revuelve todo el tiempo hasta ver una textura espesa
- Retira la olla de fuego y enfría
- Envasa y sirve.





# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



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!*



**Anexo.16 Lista de confirmación de asistencia (Anexo PA162- Lactancia materna y alimentación complementaria)**

<b>Nombres y apellidos</b>	<b>Documento de identidad</b>	<b>Nombre de EAS</b>
Adela Santander Villamizar	60350145	Asociación FAMI comuneros
Amanda lucía Alvis Rengifo	60313348	Fundación cena bastos
Amparo Caicedo Delgado	60362255	Asociación FAMI Panamericano
Ana Isabel Sánchez	60308678	Asociación FAMI panamericano
Ana Yorley Marin Rodriguez	37505839	Fundación cenabastos
Andrea cárdenas remolina	1090396916	FAMI cinco
Andrea Estefania corzo vargas	1090423519	Semillitas de amor
Andreina leal	1004795470	Hogar de belén
Angie Julieth rojas Sánchez	1004804401	Hogar infantil pinocho
Arelis Jaimes uribe	60394619	FAMI cinco
Ayda luz porras moreno	63536686	FAMI cinco
Biany lobo Tarazona	60369305	Asociación FAMI caño limón
Blanca salcedo	37395726	FAMI cinco
Carmen Amelia Carvajal Gelvez	60385835	Asociación FAMI Panamericano
Carmen aydee quintero Martínez	60372092	UDS estrellas
Carmen Cecilia Escalante Parada	60384263	FAMI sector cinco
Carmen Jacqueline marciales Botello	60343036	FAMI seis
Carmen Judith Clavijo Martínez	37393765	Iglesia centro cristiano
Carmen patricia ortega	60313818	FAMI cinco
Carmen Sofía Martínez Salazar	27591499	Fundación cena bastos
Carolina cruz correa	120814430	Asociación comuneros
Cindy samanta Martínez Manrique	1090451808	Nueva Colombia
Claudia patricia Morante Gutiérrez	1091809618	FAMI Sardinata
Claudia Rocío Vargas	60311940	Asociación Comuneros
Cleotilde garcia roa	60338067	FAMI seis



*"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!*



Constanza Ibáñez Santiago	1090377114	Iglesia centro cristiano
Dalia rosa Rodríguez silva	60391288	Iglesia centro cristiano
Dayanna parra castellanos	1090463042	FAMI caño limón
Deicy yerikza otero león	1090426421	Fundación cena bastos
Dennys álvarez cáceres	1090382324	FAMI caño limón
Denys Mayerli reyes peñaranda	1092347246	Iglesia Centro cristiano
Diana esperanza canedo archila	37397909	FAMI panamericano
Diana vizcaino Polanco nutricionista	22467940	Corpoces
Donelia carolina guerrero perez	1090368008	Iglesia centro cristiano
Doris Buitrago	27878770	Hogar infantil pinocho
Doris Janeth grimaldos cuberos	120669396	FAMI seis
Doris mongui Gutiérrez Rodríguez	1091807215	Hogar infantil gorrioncitos
Doris Omaira delgado Martínez	60351305	FAMI panamericano
Doris suezcun González	60309986	Barrio comuneros
Doris Ureña peñaranda	60377889	FAMI cinco
Eddy yohana Pérez parra	65632975	FAMI caño limón
Elmira remolina serrano	37226935	FAMI cinco
Elsa Vianey Gutiérrez delgado	60366031	FAMI panamericano angelitos
Elva rosa arenas Amaya	27813641	FAMI aeropuerto
Ernestina Pérez López	60302803	FAMI aeropuerto
Esperanza yadith batista carcamo	49658783	FAMI CINCO
Evelyn vanessa zambrano ayala	1094351712	Fundación cena bastos
Fany barrera mendoza	66432760	FAMI CINCO
Flor irene ramirez molina	60391129	Iglesia centro cristiano
Francelina botello rodriguez	60377296	HCB vecinal tribilin
Geny yurle lázaro arenas	37274356	FAMI aeropuerto
Gerley viviana saavedra duarte	37394760	Semillitas de paz
Gladys arias giraldo	60340741	FAMI UNO



*"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!*



Gloria estela vargas balaguera	60336839	Asociación comuneros
Ingrid esther gonzalez payares	37199079	Hogar infantil gorrioncitos
Isabel vera	60318359	Tardes felices
Ivonne eliana saenz cañas	1092341031	CDI creciendo felices
Jeenisa castellanos sanguino	1092342294	Semillitas de amor
Jenny isamar gonzález hernández	1092349533	Fundación cenabastos
Jenny maría acevedo salcedo	52800076	Iglesia centro cristiano
Jose javier montañez paredes	88198167	HCB vecinal tribilin
Julia yaneth ortiz carrillo	60371019	FAMI seis
Karen julieth mendoza depablo	1090460140	Fundación cena bastos
Karen yelitza perpiñan contreras	1090468448	Hogar infantil golondrinas
Karol andrea bautista rey	1092357925	CDI creciendo felices
Keila nigeira cuéllar ibarra	74550870	Semillitas de paz iglesia centro cristiano
Keilly tatiana torres caicedo	1090445219	Fundacion cenabastos
Ledy vera castro	60365236	Comuneros
Leidy gutiérrez	1094368158	Hogar infantil pinocho
Leidy johana ortiz	1090435472	Semillitas de paz
Leidy johana rivera ortiz	1090372042	Hogar infantil gorrioncitos
Leidy yohana corredor corredor	1093743918	HCB vecinal tribilin
Liliana aparicio correa	60355904	FAMI panamericano
Lilliana patricia rodriguez carreño	37325942	Iglesia cristiano semillitas de vida
Lucelia duarte cepeda	60384987	Centro cristiano
Luisa ernestina durán suárez	27800758	FAMI cinco
Luisa maria bucheli sanchez	1094266995	Iglesia centro cristiano
Luz dary guarin carreño	60361898	FAMI panamericano
Luz dary peralta velasquez	30050563	Asociación caño limón
Luz elena duran atuesta	1090398155	FAMI cinco
Luz elizabeth rosas cortes	60317660	Iglesia centro cristiano



*"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!*



Luz karime sanchez chacon	60393239	Fundacion cena bastos
Maria de jesus quintero rodriguez	60443226	CDI doña nidia
María del carmen castro g60315562	60325562	FAMI Cinco
Maria elena portilla lizcano	60333515	Iglesia centro cristiano
Maria johanna quintana peña	2180782368	CDI semillitas de paz centro cristiano
María laura lópez camargo	1090400031	Fundacion cena bastos
Maria luisa camero rolon	52062379	FAMI panamericano
Maria michell jauregui torres	1090434119	Iglesia centro cristiano
Maria nancy mogollon	60363537	Una tarde con belén
Mariaelena pabon mendoza	60382757	Vivamos mejor
Maribel diaz martinez	37440395	FAMI Cinco
Mariela santamaria ure	60367995	FAMI panamericano
Marileidy marmol luna	1090465147	Iglesia centro cristiano
Marleny martínez bohórquez	24488306	FAMI Cinco
Marta lucía rojas jáuregui	60420387	Hogar infantil gorrioncitos
Martha cecilia sanchez	60351699	Hogar infantil golondrinas
Martha elizabeth fuentes corredor	1040744554	HI vecinal tribilin
Martha esmeralda leal jauregui	6030726	Semillitas de paz
Martha isabel lizcano	60384850	Centro cristiano
Maryeugenia quintero	60330799	Asociación comuneros
Maryloly blanco	60379667	Iglesia centro cristiano
Maryury lilliana vargas vasquez	1010137551	Fundación cenabastos
Mayra alejandra lizarazo botia	37440682	Hogar infantil pinocho
Mónica andrea ortega mandon	52799491	Fundación cena bastos
Nancy aidee buenaño bustos	60371075	Semillitas de paz
Nancy guarin carreño	60378807	FAMI panamericano
Nayleth rosmay vargas solorzano	1090445760	Fundación cenabastos
Nidia blanco torres	60395009	CDI semillitas de paz
Ninfa yobele garcia carrascal	30050672	FAMI cinco



*"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!*



Noralba contreras quintero	1093742490	Semillitas de paz
Nubia esperanza diaz osorio	1094532090	HI vecinal tribilin
Nubia maldonado vargas	60328177	FAMI caño limón
Olga lucía torres gelvez	60358807	Asociación misionero vida
Rosa esther garcía blanco	1090406123	Semillitas de amor
Rosalba corredor rodriguez	55683392	FAMI Cinco
Rosmira tarazona	60380209	FAMI Cinco
Ruthbelen navarro durán	60357153	FAMI comuneros
Sandra patricia mendoza gomez	37199327	HI gorrioncitos
Sandy juliet rojas arévalo	1090485016	FAMI panamericano
Sol veronica rolón luna	60382055	FAMI caño limon
Sol veronics rolon luna	60382055	FAMI caño limon
Sonia johanna romero rincon	1090384275	FAMI panamericano
Torcoroma torrado bayona	120607836	Fundación cenabastos
Yajaira castellanos peñaranda	27748826	HI vecinal tribilin
Yamile carrillo angarita	27605920	Hogar infantil golondrinas
Yeimi estefani niño sanchez	1090475344	Fundación cenabastos
Yohana ríos cabrales	120796976	Hogar de belén
Yoranis carolina gonzález hernández	1092349534	Fundación cenabastos
Yus maribel prada	27894720	Fundacion cenabastos
Zoraida sierra gomez	42003571	FAMI Cinco



*"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!*



### Anexo 17 Lista de asistencia capacitación anexo PA 162 Alimentación saludable

NOMBRES Y APELLIDOS	NOMBRE DE LA EAS
Alejandra plata Ortega	Disneylandia
Alexandra buendia	Nueva generación
Alexandra buendia ibarra	Nueva generación
Alix marina contreras	CDI
Amanda lucía alvis rengifo	Fundación cenabastos
Ana cecilia moreno cardoso	Asociación de padres hcb porvenir
Ana matilde rico florez	Aphcb sector las americas
Ana socorro peña abril	Las Americas
Ana xiomara perez beltran	Carlos ramirez paris
Ana yorley marin Rodriguez	Fundación cenabastos
Anais Ortega acosta	Rayito de sol
Andrea Paola Quintero yaruro	Corpoces
Andreina ronderos parra	Centro misionero
Angelica delgado de Gutiérrez	Asociacion Panamericano
Belkis carolina campuzano	Hogar infantil pinocho
Belsi amparo pineda alvarez	Iglesia centro cristiano
Betty sanchez	Tesoritos
Bibiana rolón rios	Aphcb barrio motilones
Blanca lucila tamara sepúlveda	Asociación el salado
Blanca parada	Asociación Toledo Plata
Briceida blanco rodriguez	Hogar infantil gorrioncito sardinata
Brilli caceres	Trigal de la felicidad
Carmelina arevalo ascanio	Asociacion de padres de familia
Carmen cecilia jaimes maldonado	Prevencion de desperdicios de alimentos
Cecilia gelvez	Panamericano
Celmira villamizar tarazona	Sector las Americas
Claudia leon	Hogar infantil Golondrinas
Claudia milena Rovira Mora	AHPC Barrio Comuneros
Daniela saenz	Aphcb toledo plata
Danny María ariza	Aphcb panamericano
Diocelina machucarodriguez	Iglesia centro cristiano
Dora alicia	Sector las américas



*"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!*



Edith esmeralda manrique	Chiquilines
Edy isabel acosta quintero	Asociación toledo plata
Edy quintero rangel	Aphcb sector las americas
Elba luz corredor manrique	Magnificos
Fanny manrique uscategui	Tucunare
France pinzon manrique	Aphcb toledo plata
Francelina botello rodriguez	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Gloria yarley soto	Centro cristiano
Graciela gelvez galvis	Aphcb sector las americas
Hilda apolonia castillo ibarra	Asopadres hogar infantil globitos
Ilda barbosa cañizares	Asociacion toledo plata
Ivonne eliana saenz cañas	Fundacion cenabastos
Jacqueline Amaya escalante	Tucunare
Jenny milena gelvez rincon	Cdi construyendo paz
Jose javier montañez paredes	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Karen julieth mendoza depablo	Fundacion cenabastos
Kerly mileidy vargas silva	Mileidy
Leidy yohana corredor corredor	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Leidy yosetn Barrientos medina	Semillita de paz
Leonilde peñaranda peña	Los pitufos
Lida maritza Gutiérrez delgado	Panamericano.
Lina rosa ramirez rodriguez	Toledo plata
Lisbeth yaquelin vergel martínez	El ángel
Lisset yoana acevedo ojeda	Hogar bambi
Luisa maria bucheli sanchez	Iglesia centro cristiano
Luz Karime Sánchez chacón	Fundación cenabastos
Luz omaira aldana palencia	Heidy
Luzbenia gutiérrez lindarte	Asociación de padres de familia hogar infantil golondrinas
Magalli Duarte leon	Aphcbpanamericano
Magda beatriz pérez rizo	Cdi nuevo amanecer
Maira yorley ortiz lizcano	CDI SEMILLITAS DE PAZ
Maria arias mendoza	Toledo plata



*"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!*



María crisilia parada galvis	Aphcb sector las amélicas
Maria de los Angeles Albarraci garcia	Asociacion padres hogares de bienestar sector Americas
Maria elisa sandoval pinzon	Asociacion toledo plata
Maria isnarda delgado	Maria isnarda delgado
Maria teresa jurado torres	Asociación porvenir
Mariadelcarmenpena	Porvenir
Marisol Paniagua cuéllar	Picardías tucunare
Maritza hernandez	Asociacion de padres de hogares comunitarios de bienestar sector las americas
Maritza paniagua cuellar	Asociacion tucunare hogar ilucio
Marleni gomez badillo	Centro cristiano
Martha elizabeth fuentes corredor	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Martha gómez	Las amélicas
Martha sanabria	Asociacion las Américas
Martha yaneth ballesteros alvernia	Cdi semillitas de espranza
Mayra alejandra miranda	ÇDI Mentas Creativas
Mery. Valderrama cordon	Hogar infantil pinocho
Miriam gómez	Asociacion divino niño
Myriam atuesta ortega	Hogar infantil gorrioncitos sardinata
Nadia rodríguez ospino	Hogar el corralito
Nancy romelia rodríguez lizarazo	Cdi mentes creativas
Nancy yanet botello Rojas	Aventuras enpañales
Nelly valencia	Asociacion porvenir
Nora cecilia Rojas peña	Asociacion tucunare
Noralba hernández serrano	Asociación de padres de familia del hogar infantil gorrioncitos
Noralva hernandes serrano	Hogar infantil gorrioncitos sardinata
Nubia esperanza diaz osorio	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Olga bibiana espinosa gutierrez	Porvenir
Olga bonilla López	Centro cristiano
Olga lucia torres gelvez	Asociacion misioneros vida
Risa maria romero botello	Hogar infantil pinocho
Rosa maría erazo nuñez	Asociación salado



*"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!*



Rosalba velandia boada	Asociacion toledo plata
Rosalia tarazona mora	Aphcb toledo plata
Rosaliatarazona	Aphcb toledo plata
Rosana márquez tarazona	Travesuras
Sandra isabel ramirez	Asociación de padres de familia del hogar infantil golondrinas
Sandra ropero	Carlos ramirez paris
Sonia yurley montes diaz	A.P.H.C.B SECTOR LAS AMERICAS
Surely urbina meneses	Corpoces
Travsito rodriguez cely	Asocación porvenir
Ubeliza tunubala sanchez	A.p.h.c.h sector las americas
Vianey remolina ortiz	Asociación tucunare
Xiomara villegas calderon	Cdi nuevo amanecer
Yajaira castellanos peñaranda	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Yajaira Jaimes ruiz	Cdi semillas de alegria
Yaneth cecilia tibana benites	Aphcb toledo plata
Yeimi Estefani niño sanchez	Fundación cenabastos
Yenny mileida contreras mogollon	Asociacion toledo plata
Yeraldin marin	Asociacion tucunare hogar capullitos
Yolanda rodríguez	Toledo plata
Yolanda rodríguez sánchez	Astoledo plata
Yolima Florez galvis	Centro cristiano
Yudith pinto	Asociacion porvenir
Yuleima melo calvo	Asociacion el salado
Zoraida martínez melgarejo	Asociación de padres de hogares comunitarios de bienestar el salado



*"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!*



### Anexo 18. Lista de asistencia capacitación anexo PA 162 prevención de desperdicios

<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>	<b>NOMBRE DE LA EAS</b>
Alba lorena estupiñan maldonado	Sonrisitas 2
Aleida celis castillo	Toledo Plata
Alejandra plata Ortega	Disneylandia
Alexandra buendia	Nueva generación
Alexandra buendia ibarra	Nueva generación
Alix marina contreras	CDI
Amanda lucía alvis rengifo	Fundación cenabastos
Ana cecilia moreno cardoso	Asociación de padres hcb porvenir
Ana matilde rico florez	Aphcb sector las americas
Ana socorro peña abril	Las Americas
Ana xiomara perez beltran	Carlos ramirez paris
Ana yorley marin Rodriguez	Fundación cenabastos
Anais Ortega acosta	Rayito de sol
Andrea Paola Quintero yaruro	Corpoces
Andreina ronderos parra	Centro misionero
Angelica delgado de Gutiérrez	Asociacion Panamericano
Belkis carolina campuzano	Hogar infantil pinocho
Belsi amparo pineda alvarez	Iglesia centro cristiano
Betty sanchez	Tesoritos
Bibiana rolón rios	Aphcb barrio motilonos
Blanca lucila tamara sepúlveda	Asociación el salado
Blanca parada	Asociación Toledo Plata
Briceida blanco rodriguez	Hogar infantil gorrioncito sardinata
Brilli caceres	Trigal de la felicidad
Carmelina arevalo ascanio	Asociacion de padres de familia
Carmen cecilia jaimes maldonado	Prevencion de desperdicios de alimentos
Cecilia gelvez	Panamericano
Celmira villamizar tarazona	Sector las Americas
Claudia leon	Hogar infantil Golondrinas
Claudia milena Rovira Mora	AHPC Barrio Comuneros
Daniela saenz	Aphcb toledo plata



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!*



Danny María ariza	Aphcb panamericano
Diocelina machucarodriguez	Iglesia centro cristiano
Dora alicia	Sector las américas
Edith esmeralda manrique	Chiquilines
Edy isabel acosta quintero	Asociación toledo plata
Edy quintero rangel	Aphcb sector las americas
Elba luz corredor manrique	Magnificos
Fanny manrique uscategui	Tucunare
France pinzon manrique	Aphcb toledo plata
Francelina botello rodriguez	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Gloria yarley soto	Centro cristiano
Graciela gelvez galvis	Aphcb sector las americas
Hilda apolonia castillo ibarra	Asopadres hogar infantil globitos
Ilda barbosa cañizares	Asociacion toledo plata
Ivonne eliana saenz cañas	Fundacion cenabastos
Jacqueline Amaya escalante	Tucunare
Jenny milena gelvez rincon	Cdi construyendo paz
Jose javier montañez paredes	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Karen julieth mendoza depablo	Fundacion cenabastos
Kerly mileidy vargas silva	Mileidy
Leidy yohana corredor corredor	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Leidy yosetn Barrientos medina	Semillita de paz
Leonilde peñaranda peña	Los pitufos
Lida maritza Gutiérrez delgado	Panamericano.
Lina rosa ramirez rodriguez	Toledo plata
Lisbeth yaquelin vergel martínez	El ángel
Lisset yoana acevedo ojeda	Hogar bambi
Luisa maria bucheli sanchez	Iglesia centro cristiano
Luz Karime Sánchez chacón	Fundación cenabastos
Luz omaira aldana palencia	Heidy
Luzbenia gutiérrez lindarte	Asociación de padres de familia hogar infantil golondrinas
Magalli Duarte leon	Aphcbpanamericano



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!*



Magda beatriz pérez rizo	Cdi nuevo amanecer
Maira yorley ortiz lizcano	CDI SEMILLITAS DE PAZ
Maria arias mendoza	Toledo plata
María crisilia parada galvis	Aphcb sector las américas
María de los Angeles Albarraci garcia	Asociacion padres hogares de bienestar sector Americas
Maria elisa sandoval pinzon	Asociacion toledo plata
Maria isnarda delgado	Maria isnarda delgado
Maria teresa jurado torres	Asociación porvenir
Mariadelcarmenpena	Porvenir
Marisol Paniagua cuéllar	Picardías tucunare
Maritza hernandez	Asociacion de padres de hogares comunitarios de bienestar sector las americas
Maritza paniagua cuellar	Asociacion tucunare hogar ilucio
Marleni gomez badillo	Centro cristiano
Martha elizabeth fuentes corredor	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Martha gómez	Las américas
Martha sanabria	Asociacion las Américas
Martha yaneth ballesteros alvernia	Cdi semillitas de esperanza
Mayra alejandra miranda	�DI Mentas Creativas
Mery. Valderrama cordon	Hogar infantil pinocho
Miriam gómez	Asociacion divino niño
Myriam atuesta ortega	Hogar infantil gorrioncitos sardinata
Nadia rod�guez ospino	Hogar el corralito
Nancy romelia rod�guez lizarazo	Cdi mentas creativas
Nancy yanet botello Rojas	Aventuras enpa�ales
Nelly valencia	Asociacion porvenir
Nora cecilia Rojas peña	Asociacion tucunare
Noralba hernández serrano	Asociación de padres de familia del hogar infantil gorrioncitos
Noralva hernandes serrano	Hogar infantil gorrioncitos sardinata
Nubia esperanza diaz osorio	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Olga bibiana espinosa gutierrez	Porvenir
Olga bonilla lópez	Centro cristiano



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!*



Olga lucia torres gelvez	Asociacion misioneros vida
Risa maria romero botello	Hogar infantil pinocho
Rosa maría erazo nuñez	Asociación salado
Rosalba velandia boada	Asociacion toledo plata
Rosalia tarazona mora	Aphcb toledo plata
Rosaliatarazona	Aphcb toledo plata
Rosana márquez tarazona	Travesuras
Sandra isabel ramirez	Asociación de padres de familia del hogar infantil golondrinas
Sandra ropero	Carlos ramirez paris
Sonia yurley montes diaz	A.P.H.C.B SECTOR LAS AMERICAS
Surely urbina meneses	Corpoces
Travito rodriguez cely	Asocaiación porvenir
Ubeliza tunubala sanchez	A.p.h.c.h sector las americas
Vianey remolina ortiz	Asociación tucunare
Xiomara villegas calderon	Cdi nuevo amanecer
Yajaira castellanos peñaranda	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Yajaira Jaimes ruiz	Cdi semillas de alegria
Yaneth cecilia tibana benites	Aphcb toledo plata
Yeimi Estefani niño sanchez	Fundación cenabastos
Yenny mileida contreras mogollon	Asociacion toledo plata
Yeraldin marin	Asociacion tucunare hogar capullitos
Yolanda rodríguez	Toledo plata
Yolanda rodríguez sánchez	Astoledo plata
Yolima Florez galvis	Centro cristiano
Yudith pinto	Asociacion porvenir
Yuleima melo calvo	Asociacion el salado
Zoraida martínez melgarejo	Asociación de padres de hogares comunitarios de bienestar el salado



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



## Anexo 19 Infografía en BPM



### RES: 2674/2013

#### Disposiciones Generales

La presente resolución tiene por objeto establecer los requisitos sanitarios que deben cumplir las personas naturales y/o jurídicas que ejercen actividades de fabricación, procesamiento, preparación, almacenamiento, transporte, distribución y comercialización de alimentos, permiso o registro sanitario de los alimentos, según el riesgo en salud pública, con el fin de proteger la vida y la salud de las personas.



### BPM

#### Buenas prácticas de Manufactura

Son los principios básicos y prácticos generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte y distribución de alimentos para consumo humano, con el objeto de garantizar que los productos en cada una de las operaciones mencionadas cumplan con las condiciones sanitarias adecuadas, de modo que se disminuyan los riesgos inherentes a la producción.



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



## PRINCIPALES REQUISITOS

Se dividen en:

- Edificación e instalaciones
- Distribución y ubicación de equipos y utensilios
- Personal manipulador
- Requisitos higiénicos de fabricación
- Control de la calidad e inocuidad
- Almacenamiento distribución de materia prima



## BENEFICIOS QUE SE OBTIENEN AL CUMPLIR LAS BPM

Se establecen :

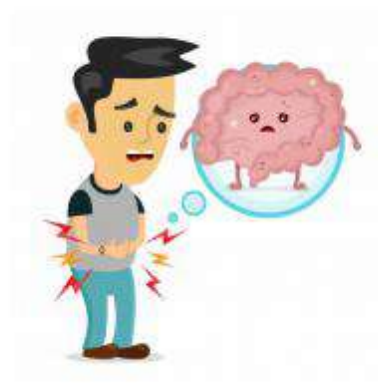
- Producir con calidad sanitaria
- Mejorar las condiciones de higiene en los procesos de elaboración y garantizar la inocuidad.
- Cumplir con la ley.
- Evitar riesgos de contaminación de los productos.
- Proteger la salud del consumidor



## FINALIDAD DE LAS BPM

**Prevenir la Transmisión de enfermedades por alimentos**

Busca controlar los procesos de elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos para que se realicen en condiciones favorables que reduzcan el riesgo de contaminación y transmisión de enfermedades, lo que garantiza el consumo de alimentos inocuos.





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



## BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA



### EDIFICACIÓN E INSTALACIONES

#### Limpieza y Desinfección de las Areas

Consiste en garantizar que las operaciones se realicen higiénicamente desde la llegada de la materia prima hasta obtener el producto terminado, dentro de los componentes necesarios en localización, diseño, abastecimiento de agua y disposición de residuos líquidos y sólidos.



#### LOCALIZACIÓN Y DISEÑO

##### No debe poner en riesgo la salud y el bienestar de la comunidad

Estarán ubicados en lugares aislados de cualquier foco de insalubridad que represente riesgos potenciales para la contaminación del alimento. Sus accesos y alrededores se mantendrán limpios y libres de acumulación de basuras.



*"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



## ABASTECIMIENTO DE AGUA

### Agua potable

El agua que se utilice debe ser de calidad potable, el establecimiento debe disponer de un tanque de almacenamiento de agua con capacidad suficiente para un día de trabajo, garantizando la potabilidad de la misma.



## DISPOSICIÓN DE RESIDUOS LÍQUIDOS Y SÓLIDOS

### Removidos frecuentemente

Dispondrán de sistemas sanitarios adecuados para la recolección, el tratamiento y la disposición de aguas residuales, los residuos que se generen deben ser ubicados de manera tal que no representen riesgo de contaminación al alimento, a los ambientes o superficies de potencial contacto con éste.



## INSTALACIONES SANITARIAS

### Higiene personal

Los servicios sanitarios deben mantenerse limpios y proveerse de los recursos requeridos para la higiene personal, Se deben instalar lavamanos con grifos, en las áreas de elaboración o próximos a éstas para la higiene del personal que participe en la manipulación de los alimentos



## PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

### Educación y capacitación

Deben tener formación en, principios básicos de Buenas Prácticas de Manufactura y prácticas higiénicas en manipulación de alimentos, con el fin de que se encuentren en capacidad de adoptar las precauciones y medidas preventivas necesarias para evitar la contaminación o deterioro de los alimentos.



## ESTADO DE SALUD

### Debe cumplir los siguientes requisitos:

Contar con una certificación médica en el cual conste la aptitud o no para la manipulación de alimentos, además todo manipulador de alimentos que represente un riesgo de contaminar algún alimento debe comunicarlo a la empresa.



## PRÁCTICAS HIGIÉNICAS Y MEDIDAS DE PROTECCIÓN

### Se debe cumplir con las siguientes indicaciones

- Mantener una estricta limpieza e higiene personal
- Adecuada vestimenta de (color claro, con cierre o cremalleras, sin





## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- bolsillos)
- Lavarse las manos con agua y jabón desinfectante
- Mantener el cabello recogido y cubierto totalmente mediante malla, gorro
- Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte.



# BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA



## ALMACENAMIENTO

### Insumos, Materia prima

Debe llevarse un control de primeras entradas y primeras salidas, con el fin de garantizar la rotación de los productos. El almacenamiento de productos que requieren refrigeración o congelación se realizará teniendo en cuenta las condiciones de temperatura, humedad y circulación del aire que requiera el



*"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!*



### TRANSPORTE

#### De alimentos y sus materias primas

Los alimentos y materias primas que por su naturaleza requieran mantenerse refrigerados o congelados deben ser transportados y distribuidos bajo condiciones que aseguren y garanticen el mantenimiento de las condiciones de refrigeración o congelación hasta su destino final. Se prohíbe disponer los alimentos directamente sobre el piso de los medios de transporte.



### DISTRIBUCIÓN

#### Alimentos y Materia prima

Durante las actividades de distribución y comercialización de alimentos y materias primas debe garantizarse el mantenimiento de las condiciones sanitarias de éstos, donde toda persona natural o jurídica que se dedique a la distribución o comercialización de alimentos y materias primas será responsable del mantenimiento de las condiciones sanitarias de los mismos.



### EXPENDIO DE ALIMENTOS

#### Se debe cumplir con las siguientes condiciones:

- Garantizar la conservación y protección de los alimentos.
- Contar con la infraestructura adecuada
- Disponer de los equipos necesarios para la conservación, como neveras y congeladores adecuados para aquellos



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!*



## EXPENDIO DE ALIMENTOS

Se debe cumplir con las siguientes condiciones:

- Garantizar la conservación y protección de los alimentos.
- Contar con la infraestructura adecuada
- Disponer de los equipos necesarios para la conservación, como neveras y congeladores adecuados para aquellos alimentos que requieran condiciones especiales de refrigeración y/o congelación.



### Elaborado por:

- Karen Zequeira
- Maria de los angeles Garcia

- Laury Bastos
- Karenn Alzate
- Susan Perez



SC-CER96940



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

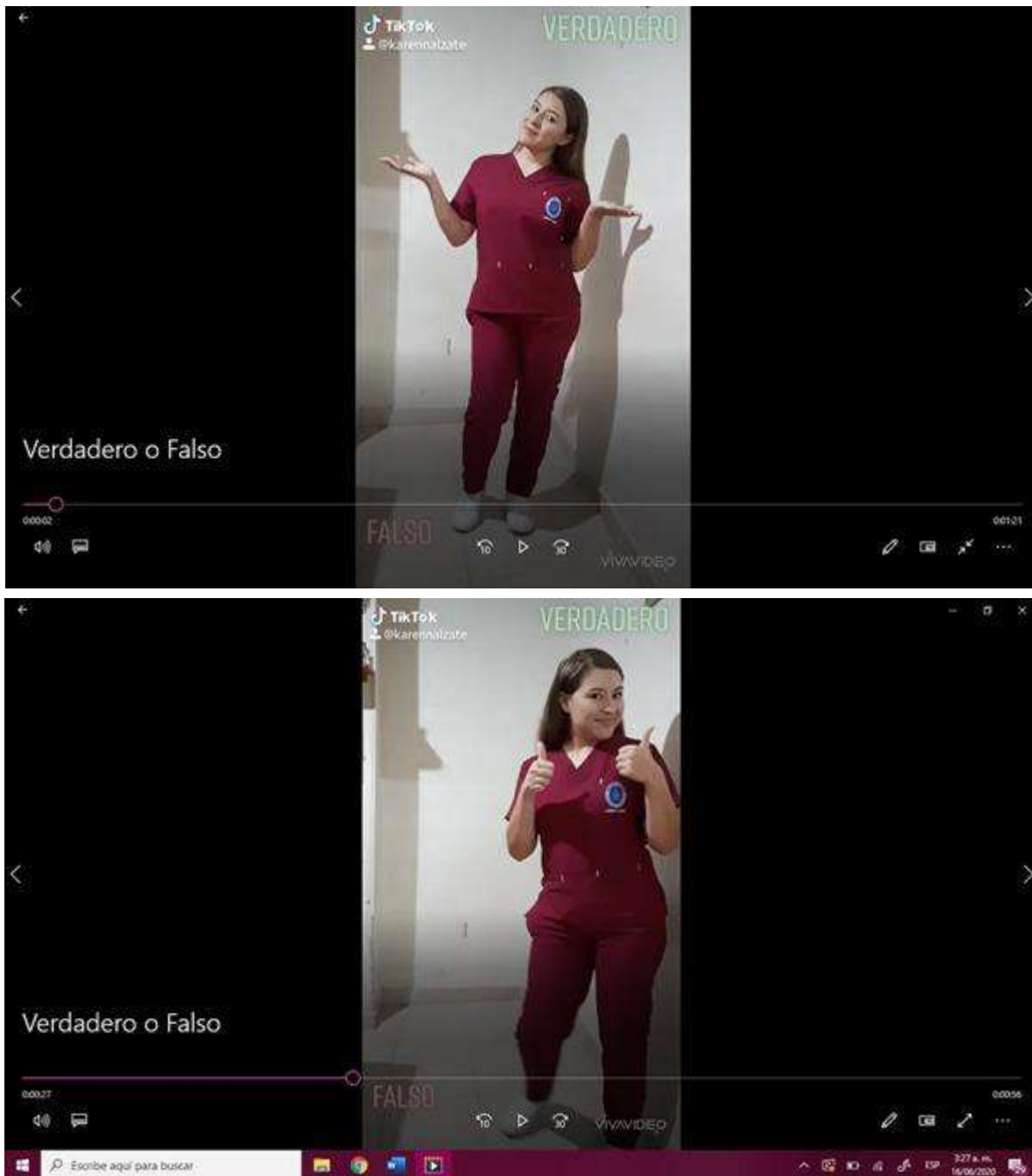
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



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



## Anexo 20. Actividad interactiva falso y verdadero



SC-CER96940

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

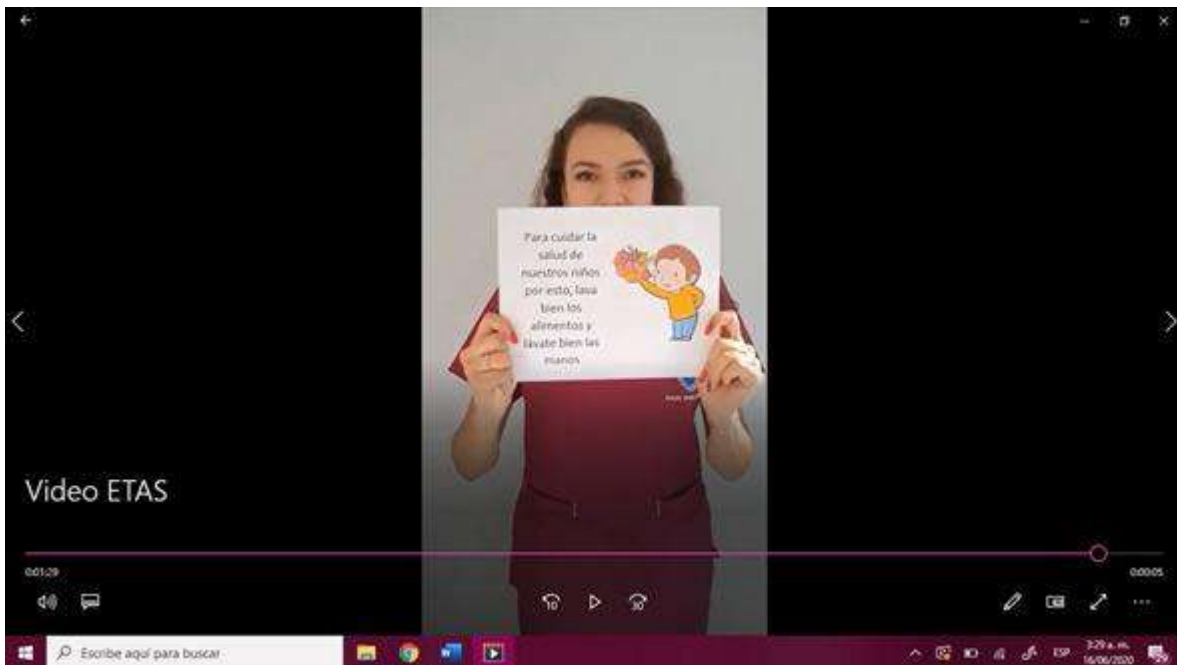
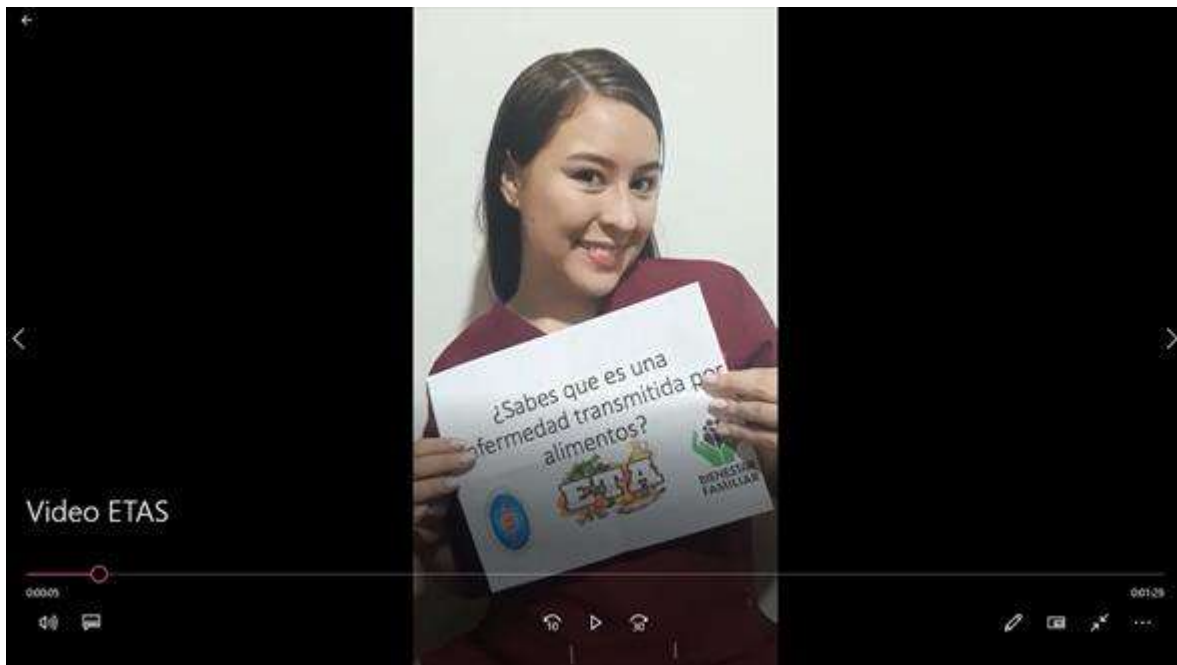
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



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



## Anexo 21 Actividad Tik Tok ETAS



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!*



## Anexo 22. Vídeo educativo en estandarización de porciones

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
COLOMBIA  
60 AÑOS

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

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

# TALLER DE ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES

**Autores:**

- Alzate Parra Karenn Dajhana
- Bastos Sandoval Laury Stefany
- García Hernández María de los ángeles
- Pérez Peña Susan Daniela
- Zequeira Cubides Karen Dayana

**BIENESTAR FAMILIAR**

00:07 01:55



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





### Anexo 23. Infografía Resolución 3280

Cuadro 1: Esquema de intervenciones/atenciones en salud individuales para niños y niñas en primera infancia

PROCEDIMIENTOS O CONSULTAS	FRECUENCIA SEGÚN EDAD EN MESES O AÑOS											
	1 mes	2-3 meses	4-5 meses	6-8 meses	9-11 meses	12-18 meses	18-23 meses	24-29 meses	30-35 meses	3 años	4 años	5 años
Atención en salud por medicina general o especialista en pediatría o medicina familiar	😊		😊			😊		😊		😊		😊
Atención en salud por profesional de enfermería		😊		😊	😊		😊		😊		😊	
Atención en salud bucal por profesional de odontología	Una vez al año a partir de los 6 meses											
Atención por profesional de enfermería, medicina general o nutrición para la promoción y apoyo de la lactancia materna	😊	Según hallazgos y criterios del profesional										
Tamizaje para hemoglobina				Según el riesgo identificado – 1 vez								
Aplicación de barniz de flúor						Semestral a partir del primer año de edad						
Profilaxis y remoción de placa bacteriana						Semestral a partir del primer año de edad						
Aplicación de sellantes										Según criterio del profesional		
Vacunación		😊	😊	😊		😊	😊					😊
Fortificación casera con micronutrientes en polvo				😊		😊	😊					
Suplementación con micronutrientes								A partir de los 2 años, dos veces al año				
Suplementación con hierro*	En caso de madres con antecedente de bajo peso para la edad gestacional y/o delgadez durante el periodo de lactancia, se recomienda administrar al niño o niña, desde el nacimiento, un suplemento que aporte 1 mg/kg/día de hierro elemental hasta que se introduzca la alimentación complementaria adecuada. En el caso que el niño o niña a término sea alimentado desde el nacimiento con fórmula láctea, se recomienda NO administrar suplemento de hierro.											
Desparasitación intestinal antihelmíntica						A partir del año de edad, dos veces al año. Junto con la suplementación						



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



### Anexo 24. Video de almacenamiento y cuidado de AAVN



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!*



**Anexo 25. Lista de asistencia capacitación sobre anexo de prevención del covid 19 en el marco de las bpm, enfermedades transmitidas por alimentos, enfermedades prevalentes en la infancia y enfermedades inmunoprevenibles**

Nombre	Número de documento	Entidad Administradora De Servicio
Sonia Montes	37391231	A.P.H.C.B Sector Las Américas
Ubeliza Tunubala	26645121	A.P.H.C.B Sector Las Américas
Celmira Villamizar	37393394	A.P.H.C.B Sector Las Américas
Maria Ester Pinzon	37290672	Asociación Divino Niño
Maritza Paniagua Cuellar	37399493	A.P.C.H.B. Tucunare
Blanca Lucila Tamara Sepúlveda	60332330	Asociación El Salado
Rosa María Erazo Nuñez	37222524	Asociación De Padres Del Salado
Bibiana Rolón Rios	60423332	Aphcb Barrio Motilones
Nubia Correa Almeida	60354179	Aphcb Barrio Ospina Pérez
Nereyda Nova Ramirez	37270512	Aphcb Barrio Ospina Pérez
Blanca Lucila Tamara Sepúlveda	60332330	Asociaciones El Salado
Fanny Manrique Uscategui	60355037	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar Barrio Tucunare
Leonilde Peñaranda Peña	60435539	Tucunare
Alexandra Buendia Ibarra	1090418497	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar Barrio Tucunare
Maritza Paniagua	37399493	Es Comunitario De Bienestar Barrio Tucunare
Alix Erlinda Escalante Leon	37242181	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar Barrio Tucunare
Blanca Marina Castellanos Caceres	37802528	A.P.H.C.B Barrio Tucunare
Edith Manrique	37273358	A.P.H.C.B Tucunare
Elida Helena Perez Mandon	1090376552	A.P.H.C.B Barrio Tucunare
Irma Carrillo Fuentes	27619544	A.P.H.C.B.Barrio Tucunare
Lisbeth Yacqueline Vergel Martinez	1090386936	A.P.H.C.B.Barrio Tucunare
Nancy Yanet Botello Rojas	37395767	A.P.H.C.B. Barrio Tucunare
Maria Eugenia Chain Celis	63430368	A.P.H.C.B.Barrio Tucunare
Marisol Paniagua Cuellar	60356337	A.P.H.C.B.Barrio Tucunare



*"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!*



María Aurora Pabón	60444834	A.P.H.C.B. Tucunare
Jacqueline Amaya Escalante	60348418	A.P.H.C.B.Barrio Tucunare
Fanny Maria Ariza	60293173	Aphcbpanamericano
Nadia Rodriguez Ospino	22730003	A.P.H.C.B.Barrio Tucunare
Nora Cecilia Rojas Peña	60318729	A.P.H.C.B.Barrio Tucunare
Martha Gomez	60349230	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios Sector Las Américas
Vianey Remolina Ortiz	60401432	A.P.H.C.B.Barrio Tucunare
Lisset Yoana Acevedo Ojeda	37391164	A.P.H.C.B.Barrio Tucunare
Rosa María Erazo Ñunez	37222524	Asociación Dé Padres De Familia
Magalli Duarte Leon	37344273	Aphcbf Panamericano
Ana Graciela Gonzalez Tulivila	60321784	Asociación Divino Niño
Edilia Melgarejo	27747879	Asociación Ospina Pérez
Ana Socorro Peña Abril	37253816	Icbf
Belki Johanna	37275438	APCHB Divino Niño
Dora Alicia Cabezas Hurtado	66944758	Aphcb Sector Las Américas
Ana Socorro Peña Abril	37253816	Sector Las Américas
Mercedes Duran Acevedo	60341290	Asociación Divino Niño
Gladys Mora	60295993	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios Aeropuerto
Mabelis Villegas Ríos	60373563	Asociación De Padres Hogares Comunitarios Sector Las Américas
Victoria Calderón Florez	60320422	Aphcde Bienestar El Salado
Elida Esperanza Florez Nuncira	27837738	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios El Salado
Ana Socorro Peña Abril	37253816	Sector Las Américas
Dora Cabezas	66944758	APHCB Américas
Maria Villamizar	1093752397	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios Aeropuerto
Jhoandry Pahola López Cadena	1063487800	Asociación Divino Niño
Sandra Estella Claro Criado	60334328	Asociación Motilones
Sonia Yurley Montes Diaz	37391231	A.P.H.C.B Sector Las Américas
Ana Graciela González Tulivila	60321784	Asociación Divino Niño
Mercedes Duran Acevedo	60341290	Asociación Divino Niño



*"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!*



Celmira Villamizar Tarazona	37393394	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar Familiar Sector Las Américas
María De Los Ángeles Albarracín García	60290315	Asociación De Padres Hogares Comunitarios Sector Las Américas
Carlina De Jesús López	27894337	Asociación Divino Niño
Yolima Melo	60363397	Asoc De Phcb Divino Niño
Maria Isnarda Delgado	60317566	El Salado - El Trencito
Aida Yolanda González Aparicio	27719812	Aphcb Barrio Ospina Pérez
Hida Ordoñez Caicedo	37271519	Asociación Motilones
Oneida López Vidales	32674947	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar Barrio Ospina Pérez
Edy Quintero Rangel	60332983	Asociación De Padres De Hogares De Bienestar Sector Las Américas
Ana Karina Granados López	60448110	Asociación Ospina Pérez
María Criscilia Parada	60352449	Sector Las Américas
Marina Bayona	60277504	Hcb Tradicional Chapinero
Ana Xiomara Pérez Beltrán	60383427	Aphcb Carlos Ramírez Paris
Piedad Cecilia Jerez Bueno	27686879	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios Sector Las Américas
Arelis Torres	60392949	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar Aeropuerto
Sandra Colorado	60387385	Eas Aeropuerto
Pricsila Cortezgaleano	60375778	Aphcbmotilones
Maricela Cortes Galeano	60361517	Aphcb Motilones
Fanny Arguello	37250963	Aeropuerto
Lilia Bohórquez	40389525	Icbf
Lucy Stella Montes De Barona	31205136	Sector Las Américas
Ana Matilde Rico Florez	60316098	Sector Las Américas
Yurly Canedo	60448391	EAS El Salado
Ruth Romero	60294156	Aeropuerto
Sandra Milena Figueroa Hurtado	30050723	Carlos Ramírez Paris
Angelica Maria Moncada Barrios	60392095	Hogar Genios
Lilian Galeano De Cortes	40510902	Aphcb Motilones



*"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!*



Nelly Zulay Caballero Rugeles	60394071	Asoc. HCB Comunitario Chapinero
Dilia Gil	49552940	Aeropuerto
Anais Ortegón Bustos	60342415	A.P.H.C.B Aeropuerto
María Sanguino	60298605	Aeropuerto
Ana Eulalia Beltrán Torres	37343080	Hcb Asociación Chapinero
Yuleima Melo. Calvo	37272933	Asociación El Salado
Sor Cecilia Ortiz	27745761	Asociacion De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar Sector Las Américas
Angelica Moncada	60392095	Aeropuerto
Johexsy Laguado Florez	276016614	Asociación Chapinero
Rocio Elvira Mendoza Lizcano	60364164	Capullitos
Rosana Márquez Tarazona	37125241	Asociación Las Américas
Martha Sanabria	60356549	APHCB Sector Las Americas
Margarita Alarcon Contreras	60354256	Asociación Chapinero
Fany Molina Pabón	37196120	Aphcb Chapinero
Ana Emilce Claro Mendoza	60393172	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar Chapinero
Libia Nova Méndez	37555814	Asociación De Padres Hogares Aeropuerto
Yamile Guevara Santiago	1090397179	Uds Manitas Traviesas
Faride Santiago	1090397179	Camilo Daza
Claudia Patricia Pardo Fernandez	60330800	HCB Asociación Chapinero
Zoraida Martínez Melgarejo	60442653	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar El Salado
Editha Rosa Murillo Montiel	41605291	Motilones
Mercy Campos González	21014179	Icbf
Graciela Gelvez Galvis	37177235	APHCB Las Americas
Ana María González	37245212	Mis Primeras Letras
Rebeca Oviedo	38185080	Instituto Colombiano De Bienestar Familiar
Rudith Cecilia Barrera	60314925	Icbf Manitas Creativas
Edilia Cotamo	37395808	Ospina Pérez
Adriana Escalante Vera	60356645	Aphcb Barrio Buenos Aires
Edilia Cotamo	37395808	La Bella Durmiente 1



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Graciela Barajas Abril	39715321	Asociación De Padres De Hogares Comunitarios De Bienestar Barrio Ospina Pérez
Heydali Parada Villamizar	1090405452	Aphcb Porvenir
María Del Carmen Peña	37247221	Aphcb Porvenir
Elba Luz Corredor Manrique	60305405	Porvenir
Maria Teresa	27883122	Asociacion Porvenir
María Del Carmen	37247221	Aphcb Porvenir
Elba Lyz Corredor Nanrique	60305405	Porvenir
Glorimar Parada Villamizar	1090458301	Aphcb Porvenir
Yudith Esperanza Pinto	1090388354	Adociacion De Hogares Comunitarios Porvenir
Ana Cecilia Moreno Cardoso	63319382	Asociación De Padres HCB Porvenir
Tránsito. Rodríguez Cely	60397475	Asosiacuon Porvenir
Maria Nelly Valencia Ordoñez	31235228	Asociacion De Padres De Hogares Porvenir
Maria Teresa Jurado Torres	27883122	Asociacoon PORVENIR
Ernestina Zuñiga	37251748	Mi Infancia
Carmen Alejandra Plata Ortega	1090470844	HCB Tradicional
Janneth Pereira Ortega	63444875	Asoc Hcb Porvenir
Anaís Ortega Acosta	27727086	HCB Tradicional
Olga Bibiana Espinosa Gutierrez	60395044	Asociacion Hogares Comunitarios Icbf Porvenir
Betty Aracely Lopez Contreras	37394339	Ospina Perez
Carmen Cenidia Arias Diaz	60319149	Aphc Barrio Motilones
Maria Cecilia Gutierrez Velasquez	60334571	Aphc Barrio Motilones



*"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!*



**Anexo 26 Lista de asistencia capacitación sobre resolución 3280 del 2018, plan de saneamiento básico, adecuado almacenamiento de AAVN.**

Nombre	Número de documento	Entidad Administradora De Servicio
Zoraida Martínez Melgarejo	60442653	Asociación el Salado
Alba Lorena estupiñan	60341591	Asociación Toledo Plata
Gloria estela vargas balaguera	60336839	Asociación Comuneros
ledy vera castro	60365236	Asociación Comuneros
Faride santiago pineda	27659510	Asociación Ospina Perez
Zoraida Martínez Melgarejo	60442653	Asociación el Salado
claudia milena rovira mora	37274027	Asociación Comuneros
Martha Gomez	60349230	Asociación las Americas
Leída Milena Molina Rozo	60388302	Asociación Comuneros
Yenny Contreras	60395822	Asociación Toledo Plata
Nereyda nova ramirez	37270512	Asociación Ospina Perez
Betty Sanchez	60372838	Asociación Toledo Plata
Maria arias	33213991	Asociación Toledo Plata
Edilia cotamo	37395808	Asociación Ospina Perez
Sonia yurley montes	37391231	Asociación las Americas
Leydi tatiana tarazona botello	1090464767	Asociación Comuneros
Yaneth cecilia tibana benites	60363375	Asociación Toledo Plata
Ilda barbosa	60363912	Asociación Toledo Plata
Mary Eugenia Quintero	60330799	Asociación Comuneros
Fidelina gelvez bautista	37223173	Asociación Ospina Perez
Rosana Márquez	37125241	Asociación las Americas
Ana peña	37253816	Asociación las Americas
Lina rosa ramirez rpdriquez	1090374986	Asociación Toledo Plata
Maria de los angeles Albarracin garcia	60290315	Asociación las Americas
Mary Eugenia Quintero	60330799	Asociación Comuneros
Ubeliza tunubala	26645121	Asociación las Americas
rebeca oviedo ortiz	38185080	Asociación Ospina Perez
Mary Eugenia Quintero	60330799	Asociación Comuneros
Rosana Márquez	37125241	Asociación las Americas



*"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!*



Daniela Saenz	1093751888	Asociación Toledo Plata
Celmira villamizar tarazona	37393394	Asociación las Americas
Nancy Yulith Zambrano Guerrero	60376044	Asociación Toledo Plata
Nelly Yajaira Duran	60352865	Asociación Comuneros
Rosalía Tarazona	27712280	Asociación Toledo Plata
Edy quintero rangel	60332983	Asociación las Americas
Adela santander villamizar	60350145	Asociación Comuneros
lucy estela montes	31205136	Asociación las Americas
Ernestina Zuñiga	37251748	Asociación Ospina Perez
Ana Matilde Rico Florez	60316098	Asociación las Americas
Ana socorro peña abril	37253816	Asociación las Americas
Victoria calderón florez	60320422	Asociación el Salado
France ruth pinzón	60399759	Asociación Toledo Plata
Nubia correa almeida	60354179	Asociación Ospina Perez
Martha sanabria	60356549	Asociación las Americas
luz marina leal buitrago	60388058	Asociación Comuneros
France ruth pinzón	60399759	Asociación Toledo Plata
Carolina	60407215	Asociación Comuneros
Aleida celis castillo	30049787	Asociación Toledo Plata
Rosalba velandia boada	37177476	Asociación Toledo Plata
Yahaira castaño fuentes	66658348	Asociación Ospina Perez
Yurly canedo nuñez	60448391	Asociación el Salado
Doris Suezcun gonzalez	60309986	Asociación Comuneros
Sor Cecilia Ortiz	27745761	Asociación las Americas
María Elisa sandoval	37294511	Asociación Toledo Plata
luz elena gomez vera	60356802	Asociación Comuneros
Mariaelena Pabon Mendoza	60382757	Asociación Comuneros
Luz arnuvia bermeo majin	1116855299	Asociación Toledo Plata
karol vanesa sanchez	1090495425	Asociación Comuneros
Claudia Rocio Vargas Ortega	60311940	Asociación Comuneros
Piedad cecilia Jerez Bueno	27696979	Asociación las Americas
Edy Acosta Quintero	37292656	Asociación Toledo Plata
Ana Maria Gonzales	37245212	Asociación Ospina Perez



*"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!*



Leyda Sepulveda Hernandez	60317442	Asociación Comuneros
Maritza hernandez	1082475910	Asociación las Americas
Luz omaira Aldana p	27602953	Asociación Toledo Plata
Blanca parada	51955051	Asociación Toledo Plata
Dora Alicia cabezas	66944758	Asociación las Americas
Danny claro	60368441	Asociación Toledo Plata
Yaneth cecilia tibana benites	60363375	Asociación Toledo Plata
Ruthbelennavarro	60357153	Asociación Comuneros
Graciela Gelvez Galvis	37177235	Asociación las Americas
Yolanda Rodriguez	65743826	Asociación Toledo Plata
Danny claro	60368441	Asociación Toledo Plata
Yuleima Melo	37272933	Asociación el Salado
Yenny contreras	60395822	Asociación Toledo Plata
Marbel saavedra	27881275	Asociación Toledo Plata
Mariaelisa sandoval	37294511	Asociación Toledo Plata



*"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



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

- CEPAL. (2 de 04 de 2018). *Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe*. Obtenido de [https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe#\\_ftn1](https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe#_ftn1)
- ENSIN. (2015). Obtenido de [ensin.gov.co](http://ensin.gov.co)
- Hernández et al., 2018. (2018). Estado nutricional y neurodesarrollo en la primera infancia. *Rev Cubana Salud Pública*, 169-185.
- ICBF. (19 de 12 de 2018). *GUÍA TÉCNICA Y OPERATIVA SISTEMA DE SEGUIMIENTO NUTRICIONAL*.
- ICBF. (31 de 01 de 2020). *LINEAMIENTO TÉCNICO PARA LA ATENCIÓN A LA PRIMERA*.
- ICBF. (31 de Enero de 2020). *MANUAL OPERATIVO PARA LA ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA – MODALIDAD COMUNITARIA*.
- LEY 1804. (2 de Agosto de 2016). *política de Estado para el Desarrollo Integral de la Primera Infancia de Cero a Siempre*. Obtenido de <http://www.deceroasiempre.gov.co/>
- MinSalud. (Junio de 2019). *Resumen Política Obesidad infantil: una amenaza silenciosa*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PES/resumen-politica-obesidad-infantil-amenaza-silenciosa.pdf>
- OPS/OMS. (19 de 01 de 2017). *Sobrepeso afecta a casi la mitad de la población de todos los países de América Latina y el Caribe salvo por Haití*. Obtenido de Organización Panamericana de la Salud: [https://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2686:sobrepeso-afecta-a-casi-la-mitad-de-la-poblacion-de-todos-los-paises-de-america-latina-y-el-caribe-salvo-por-haiti&Itemid=562](https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=2686:sobrepeso-afecta-a-casi-la-mitad-de-la-poblacion-de-todos-los-paises-de-america-latina-y-el-caribe-salvo-por-haiti&Itemid=562)



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!*



- World Health Organization. (2017). Metas mundiales de nutrición 2025. Obtenido de [https://www.who.int/nutrition/publications/globaltargets2025\\_policybrief\\_overview/e](https://www.who.int/nutrition/publications/globaltargets2025_policybrief_overview/e)
- Benitez, A. (2009). Clasificación de frutas y verduras. Control de calidad de frutas y verduras.
- Gonzáles, H. (2016). ¿Por qué los niños deben comer frutas y verduras? Frutas y verduras.
- Hernández, A., & Ruiz, M. (2010). Composición y calidad nutritiva de los alimentos. Madrid.: Panamericana.
- Rodríguez, J. (2006). La importancia del consumo de frutas y verduras. El consumo de frutas y hortalizas.
- Zacarías, I., Speisky, H., J, F., González, C., A, D., fonseca, L., & Olivares, S. (2006). Los colores de la salud. Santiago de Chile
- Lozano, M. J. (2015). Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP. Obtenido de <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/lm.pdf>
- UNICEF. (s.f.). Lactancia materna y alimentación complementaria. Obtenido de [https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_breastfeeding.html](https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_breastfeeding.html)
- Valdés, V., & Brahm, P. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v88n1/art01.pdf>
- ICBF. (Noviembre de 2015). Manual para facilitadores Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Obtenido de [icbf.gov.co](http://icbf.gov.co):  
[https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual\\_facilitadores\\_gaba\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba_0.pdf)
- ICBF. (22 de Abril de 2020). ANEXO PARA LA PRESTACIÓN DE LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA DEL ICBF, ANTE LA DECLARACIÓN DE EMERGENCIA SANITARIA POR CAUSA DEL COVID - 19 . Obtenido de [icbf.gov.co](http://icbf.gov.co):  
[https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/a1.lm5\\_.pp\\_anexo\\_para\\_la\\_prestacion\\_de\\_los\\_servicios\\_de\\_atencion\\_a\\_la\\_primera\\_infancia\\_del\\_icbf\\_ante\\_la\\_declaracion\\_de\\_emergencia\\_sanitaria\\_covid-19\\_v2.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/a1.lm5_.pp_anexo_para_la_prestacion_de_los_servicios_de_atencion_a_la_primera_infancia_del_icbf_ante_la_declaracion_de_emergencia_sanitaria_covid-19_v2.pdf)
- ICBF. (febrero de 2020). Plan Indicativo Institucional 2019-2022. Obtenido de [icbf.gov.co](http://icbf.gov.co): [https://www.icbf.gov.co/system/files/plan\\_estrategico\\_version\\_16.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/plan_estrategico_version_16.pdf)
- Minsalud. (Marzo de 2013). Documento Guía ALIMENTACIÓN SALUDABLE. Obtenido de [minsalud.gov.co](http://minsalud.gov.co):  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- MINSALUD. (2015). Encuesta nacional de la situación nutricional. Obtenido de minsalud.gov.co:  
<https://www.prosperidadsocial.gov.co/temporales/Encuesta%20Nacional%20de%20la%20Situacio%CC%81n%20Nutricional%20-%20ENSIN%202015.pdf>
- MINSALUD, P. S. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Obtenido de prosperidadsocial.gov.co:  
<https://www.prosperidadsocial.gov.co/temporales/Encuesta%20Nacional%20de%20la%20Situacio%CC%81n%20Nutricional%20-%20ENSIN%202015.pdf>
- OMS. (2014). INFORME SOBRE LA SITUACIÓN MUNDIAL de las enfermedades no transmisibles. Obtenido de who.int:  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO\\_NMH\\_NVI\\_15.1\\_spa.pdf;jsessionid=5DD10817E57A3957A087E63880B388E7?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf;jsessionid=5DD10817E57A3957A087E63880B388E7?sequence=1)
- OMS. (31 de Agosto de 2018). Alimentación sana . Obtenido de who.int:  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
  
- Alberto, J., Mejía, B., Laguado, W. V., Gestión, I. D. E., Énfasis, C. O. N., La, E. N., & Derechos, G. D. E. L. O. S. (2019). Informe de Gestión con Énfasis en la Garantía de los Derechos de la Infancia , Adolescencia y Juventud Instituto Departamental de Salud.
- Arley, E., & Torres, R. (2012). Guías Alimentarias. [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual\\_facilitadores\\_gaba.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf)
- De Salud, M., & Protección, Y. (n.d.). REPÚBLICA DE COLOMBIA.
- León, A., Moreno, C., Ochoa, L., & Velosa, Y. (2015). Estrategia Nacional para la prevención y control de las deficiencias de micronutrientes en Colombia 2014-2021. Ministerio de Salud y Protección Social, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Minisalud, Nacional, U., Familiar, B., & Salud, I. N. de. (2015). Encuesta National Survey of the Nutritional Situation-ENSIN 2015. Ensin, 56. [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/ensin\\_2015\\_final.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/ensin_2015_final.pdf)
- fdfdfgd Cujilema, J. J. (2018). Pérdidas, desperdicios y hambre, Universidad del Rosario Escuela de Ciencias Humanas. Obtenido de <https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/18284/CujilemaCujilema-JanethJacqueline-1-2018.pdf?sequence=1>
- Daza, E. E. (2019). LEY 1990 del 2019. Política para prevenir la pérdida y el desperdicio de alimentos. Bogotá: Ministerio del interior.
- Encuesta Nacional de Situacion Nutricional. (2015).



*"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!*



- FAO. (2014). LAS PÉRDIDAS Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS. Roma:
- Comité de Seguridad Alimentaria Mundial.
- FAO. (2019). Pérdidas y el desperdicio de alimentos, Plan de desarrollo Pacto por Colombia pacto por la Equidad 2018 – 2022 en la Alianza por la seguridad alimentaria y la nutrición: ciudadanos con mentes y cuerpos sanos para contrarrestar la pérdida de alimentos (Ley 1990 del 2019)
- ICBF. (2018). (ICBF, Guía técnica del componente de Alimentación y Nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF.
- ICBF. (2018). Guía técnica del componente de Alimentación y Nutrición para los programas y proyectos misionales del ICBF.
- ICBF. (2020). LINEAMIENTO TÉCNICO PARA LA ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA.
- ICBF. (2020). Manual operativo modalidad institucional.
- ICBF. (2020). LINEAMIENTO TÉCNICO PARA LA ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA.
- ICBF. (2020). Memorando Indicados PA 162 2020. Obtenido de Orientaciones Indicador PA-162 vigencia 2020 en el marco de la Estrategia Información, Educación y Comunicación (IEC) Dirección de Nutrición: file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Memorando%20Indicador%20PA%20-162%202020.pdf
- Morales, E. A. (2017). Impacto de la obesidad en la salud de la niña y de la adolescente.
- Ministerio de agricultura, A. (2014). GUÍA PRÁCTICA PARA EL CONSUMIDOR: CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO "Buen provecho". Madrid.
- MinSalud. (s.f.). Guía de atención de la desnutrición. MinSalud. (2019). Obesidad infantil: una amenaza silenciosa.
- OMS. (2014). Retraso del crecimiento en la niñez.
- OMS. (2017). Documento normativo sobre retraso en el crecimiento.
- OMS. (2019). Organización mundial de la salud. . Obtenido de [HYPERLINK "http://www.fao.org/colombia/noticias/detail-events/en/c/1238132/"](http://www.fao.org/colombia/noticias/detail-events/en/c/1238132/) \h <http://www.fao.org/colombia/noticias/detail-events/en/c/1238132/>
- Naciones Unidas. (2015). Pérdidas y desperdicios de alimentos en América Latina y el Caribe. Obtenido de Oficina regional de la FAO para América Latina y el Caribe. Boletín, 2-31.:



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://mrv.dnp.gov.co/Documentos%20de%20Interes/Perdida\\_y\\_Desperdicio\\_de\\_Alimentos\\_en\\_colombia.pdf](https://mrv.dnp.gov.co/Documentos%20de%20Interes/Perdida_y_Desperdicio_de_Alimentos_en_colombia.pdf)

- MINEDUCACIÓN. (2014). *Guías técnicas para el cumplimiento de las condiciones de calidad en las modalidades de educación inicial*. Obtenido de <http://www.deceroasiempre.gov.co/Prensa/CDocumentacionDocs/Guia-N53-Guias-tecnicas-cumplimiento-condiciones-calidad-modalidades-educacion-inicial.pdf>
- MINEDUCACION/PAE. (2014). *MANUAL DE PREVENCIÓN Y NOTIFICACIÓN DE ETA*. Obtenido de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articulos-347771\\_Manual\\_Preencion\\_Notificacion\\_de\\_ETA.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articulos-347771_Manual_Preencion_Notificacion_de_ETA.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2012). Obtenido de [https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/ProgramaAmpliadodelInmunizaciones\(PAI\).aspx](https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/ProgramaAmpliadodelInmunizaciones(PAI).aspx)
- MINSALUD, OPS, & OMS. (2012). Obtenido de AIEPI, *Guía para la atención y la consejería de la niñez en la familia*: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/guia-facilitador-enfermedades-prevalentes-infancia.pdf>
- OPS/OMS. (2015). *Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)*. Obtenido de [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10836:2015-enfermedades-transmitidas-por-alimentos-eta&Itemid=41432&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10836:2015-enfermedades-transmitidas-por-alimentos-eta&Itemid=41432&lang=es)
- GABAS. (Noviembre de 2015). *Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos en Colombia*. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias\\_alimentarias\\_para\\_poblacion\\_colombiana\\_mayor\\_de\\_2\\_anos\\_\\_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias_alimentarias_para_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos__0.pdf)
- ICBF. (22 de 05 de 2018). *GUIA TECNICA DEL COMPONENTE DE ALIMENTACION Y NUTRICION PARA LOS PROGRAMAS Y PROYECTOS MISIONALES DEL ICBF*.
- ICBF. (26 de 03 de 2020). *GUIA TECNICA PARA LA METROLOGIA APLICABLE A LOS PROGRAMAS DE LOS PROCESOS MISIONALES DEL ICBF*. Obtenido de [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/g6.pp\\_guia\\_tecnica\\_del\\_compo](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/procesos/g6.pp_guia_tecnica_del_compo)



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!*



nente\_de\_alimentacion\_y\_nutricion\_para\_los\_programas\_y\_proyectos\_misionales\_del\_icbf\_v3.pdf

- OPS/OMS. (MAYO de 2019). Manos limpias por la salud. Obtenido de [https://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3179:manos-limpias-por-la-salud&Itemid=460](https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=3179:manos-limpias-por-la-salud&Itemid=460)
- MSPS. (2018). *Resolución 3280 de 2018*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3280-de-2018.pdf>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Modalidad comunitaria para la atención a la primera infancia ,2019.
- Cartilla de distribución, cuidado y uso de un alimento de alto valor nutricional Bienestarina, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
- ICBF. Lineamientos de Programación. 2014.



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