



Formando líderes para la construcción
de un nuevo país en paz

Mejoramiento del estado nutricional por medio de acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad y atención y tratamiento nutricional a través de la planeación y ejecución de estrategias de alimentación y nutrición fomentando hábitos y estilos de vida saludables de la población Talento Humano de la Alcaldía Municipal de Los Patios durante el primer semestre del año 2022.

Elaborado por:

BLANCA CAROLINA KERGUELÉN BALASNOA

Nutricionista Dietista en formación

Tutora:

ND LUZ DARY ROPERO BARRAZA

Docente supervisora de prácticas campos de acción profesional

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
MUNICIPIO LOS PATIOS, NORTE DE SANTANDER
2022-I



INTRODUCCIÓN

El programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona establece el desarrollo de las prácticas formativas integrales en su modalidad de grado, a través de las cuales se aplican los conocimientos teóricos a situaciones concretas, con el fin de lograr la validación de saberes, el desarrollo de habilidades y la atención directa de las necesidades del entorno, mediante los convenios de relación docencia servicio e interinstitucionales suscritos con diferentes instituciones de carácter público y privado que han facilitado el desarrollo de las competencias de formación profesional del estudiante (UP, 2020)

La Universidad de Pamplona en alianza con el escenario de prácticas Alcaldía Municipal de Los Patios ha brindado la oportunidad del fortalecimiento profesional y humano especialmente a el talento humano, es decir, las personas que laboran en la administración pública, contribuyen de manera significativa con su trabajo, esfuerzo y disposición a garantizar los derechos, el cumplimiento de la misión estatal, pero, sobre todo, en la respuesta asertiva a las demandas de los ciudadanos y se ha brindado gran inclusión de cada una de las competencias y habilidades del programa de nutrición para contribuir a alcanzar las metas establecidas en pro de la comunidad por el escenario (Patios, 2018)

El Plan Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (PNSST) 2013 – 2021 del Ministerio del Trabajo (2014), ofrece respuesta a las necesidades reales de los trabajadores colombianos, en materia de seguridad, salud y prevención de riesgos laborales, fortaleciendo el Sistema General de Riesgos Laborales a través del diálogo tripartito y de acciones de inspección, vigilancia y control, con miras a fomentar una cultura preventiva en todos los niveles, que finalmente se refleja en el bienestar y calidad de vida de los trabajadores. Es por esto, que desde el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo se insta a la promoción y prevención de la salud priorizando en los factores de riesgo identificados por la actividad económica y actividades que desarrolla la Entidad.



JUSTIFICACIÓN

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

El presente documento muestra el desarrollo de las prácticas profesionales formativas e integrales CAP del Programa de Nutrición y Dietética en conjunto con la Alcaldía Municipal de Los Patios y la Secretaría de Salud donde se busca contribuir al mejoramiento del estado nutricional de la población por medio de actividades relacionadas con alimentación y nutrición saludable para disminuir el riesgo de padecer de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: diabetes, hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, cáncer, entre otras. Al mismo tiempo, que ayuda a los trabajadores en su diario vivir, a sentirse bien consigo mismos (as), con sus compañeros de trabajo y usuarios en el ambiente donde cada día desarrollan sus actividades laborales para lograr la prevención de las enfermedades causadas por las condiciones de trabajo y la protección y promoción de la salud de los trabajadores mejorando las condiciones de la salud en el trabajo, que conlleva a la promoción y el mantenimiento del bienestar físico, mental y social de los trabajadores. Es por ello importante el diseño e implementación de un programa de estilos de vida saludable enfocado en el talento humano de la Alcaldía Municipal de Los Patios.

En el mundo actual se hace importante no sólo porque si se maneja adecuadamente asegura un buen estado nutricional y de salud, sino también porque proporciona la energía necesaria para un mayor rendimiento en las ocupaciones diarias, pues del tipo de alimentación que se tenga dependerá la maximización de las actividades que se realice, lo que lleva a considerar que una buena alimentación en el entorno laboral permitirá mejorar el desempeño y la productividad de los trabajadores (Orozco, s.f).



OBJETIVO GENERAL

Contribuir al mejoramiento del estado nutricional por medio de acciones de promoción de la salud, prevención de la enfermedad, atención y tratamiento nutricional a través de la planeación y ejecución de estrategias de alimentación y nutrición fomentando hábitos y estilos de vida saludables de la población Talento Humano de la Alcaldía Municipal de Los Patios durante el primer semestre del año 2022.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ejecutar estrategias de información, educación y comunicación enfocadas en la promoción de la salud y alimentación saludable.
- Identificar indicadores antropométricos de la población objeto.
- Realizar en análisis de los resultados de las medidas antropométricas para cada indicador evaluado.
- Elaborar un plan de intervención de acuerdo a las necesidades identificadas en la población



MARCO LEGAL

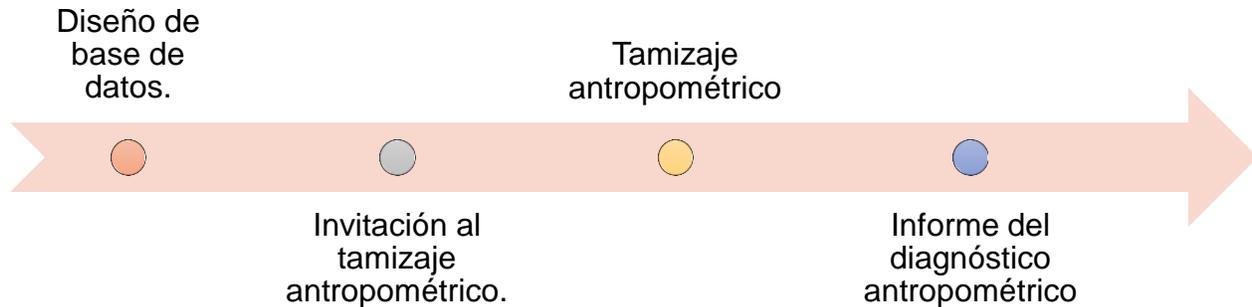
Constitución Política de Colombia de 1991, Establece en el Artículos 43, 44, 46. Son derechos fundamentales de los niños, niñas, adolescentes hombres, mujeres y adulto mayor: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada. Es deber del Estado adoptar políticas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

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

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



METODOLOGÍA



$$\text{Población objeto (colectivo tamizado)} = \frac{151 \text{ colaboradores tamizados}}{222 \text{ colaboradores programados}} \times 100 = 68 \%$$

Población objeto: Servidores públicos y contratistas de la Alcaldía Municipal de los Patios periodo 2022-1.

Población excluida: Son todos aquellos colaboradores que por alguna causa (Incapacidad, licencia, embarazo, vacaciones y desacuerdos) no participan del tamizaje antropométrico.



MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Medidas antropométricas: Los datos antropométricos se obtuvieron a partir de la toma de las medidas antropométricas que incluyeron peso (báscula mecánica), talla y circunferencia abdominal (flexómetro).

Para realizar la clasificación del estado nutricional de los adultos (18 y 64 años de edad) se establece el Índice de Masa Corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura (para clasificar la obesidad abdominal y el riesgo de enfermedades cardiovasculares) teniendo en cuenta los puntos de corte establecidos en la Resolución 2465 del 2016.

TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Peso:

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

Talla:

1. Se debe tener en cuenta que el tallímetro esté ubicado verticalmente, sobre una superficie plana y contra una pared que no tenga guarda escobas.
2. Usuario en pie (posición vertical).
3. Ubicar al usuario contra la pared posterior del tallímetro, con los pies sobre las plantillas, en posición erguida con los talones juntos y las rodillas rectas.
4. Verifique que la parte de atrás de los talones, las pantorrillas, los glúteos, el tronco, los hombros y espalda toquen la tabla vertical.



5. Solicitar al usuario que mire al frente y posteriormente sujetar su mentón para mantener la cabeza en esta posición (plano de Frankfort) y pedir que realice una inspiración profunda sin levantar los hombros.
6. Una vez la posición del usuario este correcta, leer rápidamente el valor que marca la pieza móvil ubicándose frente a ella y anotarlo con una aproximación de 0.1cm. Retirar la pieza móvil de la cabeza del usuario y la mano del mentón.

Circunferencia de cintura:

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

EQUIPOS UTILIZADOS EN EL MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMETRICAS	
EQUIPO	CARACTERISTICAS
BÁSCULA DE PIE	<ul style="list-style-type: none">• Capacidad: 140 kg.• Graduación: 0.1 kg.• Precisión ideal: 50 gr, máximo 100 gr.• Mecanismo: Mecánica
FLEXÓMETRO	<ul style="list-style-type: none">• Capacidad: 220 cm.• Sensibilidad: 1 mm.



PUNTOS DE CORTE A UTILIZAR PARA LA CLASIFICACIÓN ANTROPOMÉTRICA DEL ESTADO NUTRICIONAL EN ADULTOS DE 18 A 64 AÑOS DE EDAD SEGÚN INDICADORES ANTROPOMÉTRICOS.

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

Tabla N°1. Clasificación antropométrica del estado nutricional para Adultos de 18 a 64 años de edad, según el Índice de Masa corporal – IMC

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

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

Tabla N°2. Puntos de corte para clasificar la obesidad abdominal con base en la medición de a circunferencia de cintura en adultos de 18 a 64 años.

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

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



INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La información recolectada se registra en base de datos con la siguiente información:

Base de datos tamizaje antropométrico: Se llevó a cabo el registro de los datos en el programa Microsoft Excel. Este formato está conformado por:

- **Fecha de tamizaje:** Se escribió exactamente el día, mes y año en que se realizó la toma de medidas antropométricas.
- **Apellidos y nombres:** Se registraron los apellidos y los nombres completos de los colaboradores.
- **Dependencia/área:** Hace referencia al lugar de trabajo donde se encuentra ubicado en colaborador.
- **Edad:** Se expresó como un número entero de años.
- **Sexo:** Hace referencia a una variable epidemiológica que clasifica a las personas según sea hombre o mujer, teniendo en cuenta aspectos genéticos que le den esta característica.
- **Peso:** Es una de las variables antropométricas más comunes, expresa la relación entre el consumo energético y el gasto calórico, refleja el crecimiento de los tejidos corporales como un todo, informa sobre el tamaño corporal total, es la medida más sensible de crecimiento, refleja tempranamente las variaciones.
- **Talla:** Hace referencia a una característica biológica básica Indica el crecimiento lineal, representa el crecimiento esquelético. Es una medida poco sensible de las situaciones de corto plazo.
- **Índice de masa corporal – IMC:** Es un indicador que describe el peso de una persona en relación a su longitud/talla, calculada como kg/m².
- **Clasificación:** Es un indicador que relaciona el peso con la talla del individuo, mediante el cual se identifica en este grupo poblacional el déficit, la normalidad y el exceso de peso.



- **Circunferencia de cintura:** Es usada como medida complementaria durante la valoración antropométrica para determinar el riesgo cardiovascular.
- **Diagnóstico médico:** Hace referencia a la descripción de comorbilidades actuales en el colaborador confirmadas por un profesional de salud.
- **Observaciones:** Identifica la existencia de eventos importantes que producen daño a la salud.

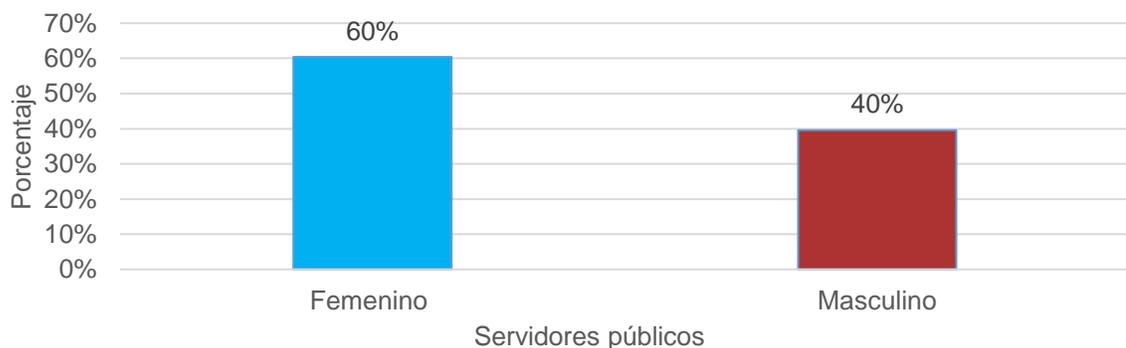
RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla N°1 Tabla de frecuencia según el género

SERVIDORES PÚBLICOS		
GÉNERO	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)
Femenino	58	60
Masculino	38	40
TOTAL	96	100

Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I

Gráfica N° 1 Distribución porcentual según el sexo de los servidores públicos tamizados en la Alcaldía de Los Patios 2022-1



Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I

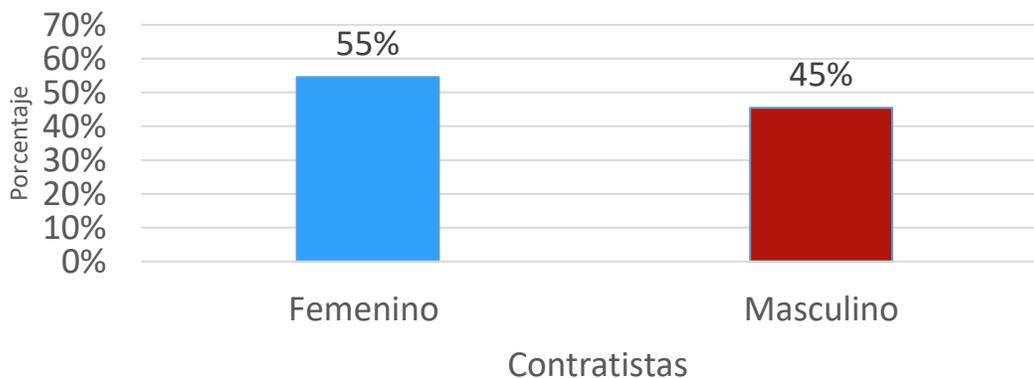


Tabla N°2 Tabla de frecuencia según el género

CONTRATISTAS		
GÉNERO	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)
Femenino	30	55
Masculino	25	45
TOTAL	55	100

Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I

Gráfica N°2 Distribución porcentual según el sexo de los contratistas tamizados en la Alcaldía de Los Patios 2022-1



Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I

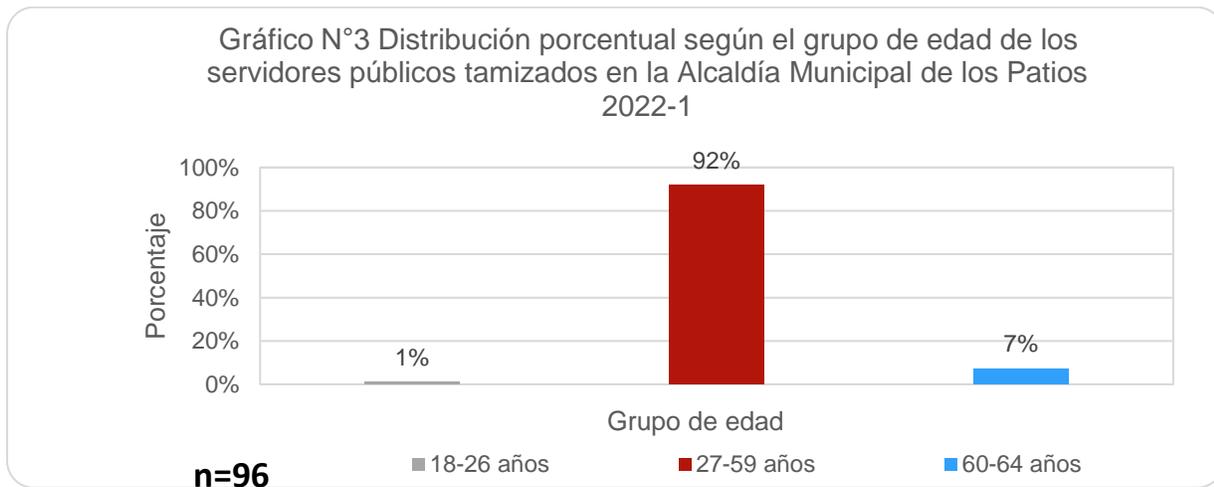
De acuerdo a los resultados obtenidos en frecuencia y porcentaje según el sexo de los servidores públicos y contratistas de la Alcaldía Municipal de Los Patios, se observa la prevalencia en un 60% y 55% respectivamente del género femenino sobre el masculino.



Tabla N°3 Tabla de frecuencia según grupo de edad

SERVIDORES PÚBLICOS		
CURSO DE VIDA	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)
Adulto joven (18 a 26 años)	1	1
Adulto (27 a 59 años)	88	92
Adulto mayor (60 a 64 años)	7	7
TOTAL	96	100

Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I



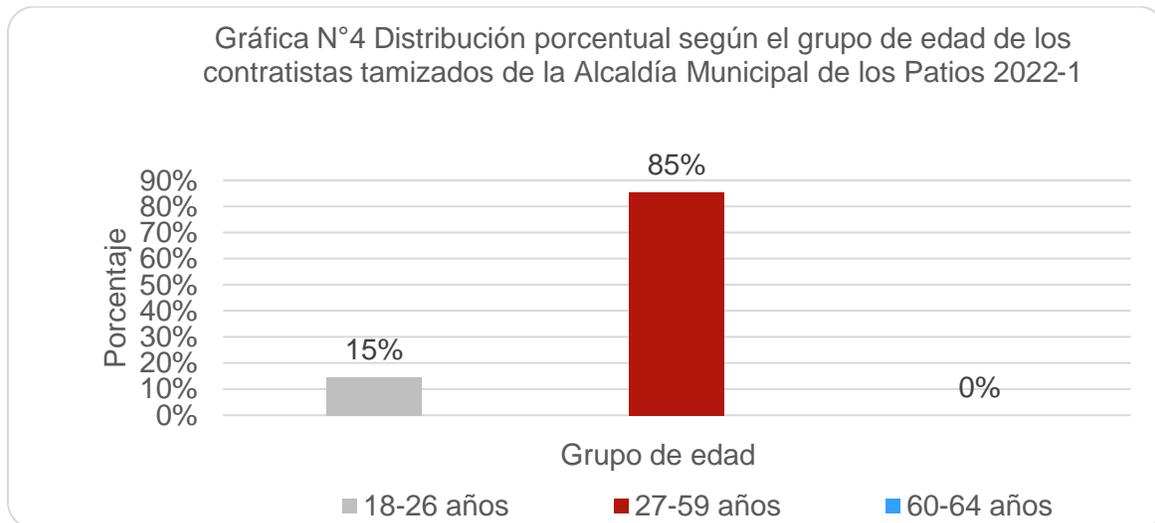
Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I



Tabla N°4 Tabla de frecuencia según grupo de edad

CURSO DE VIDA	CONTRATISTAS FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)
Adulto joven (18 a 26 años)	8	15
Adulto (27 a 59 años)	47	85
Adulto mayor (60 a 64 años)	0	0
TOTAL	55	100

Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I



Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I

Teniendo en cuenta la clasificación según el curso de vida, se evidencia que el grupo que más prevalece en los colaboradores es el que comprende las edades entre los 27 y 59 años de edad, probablemente porque exista una mayor experiencia laboral la cual es necesaria para la estabilidad y rendimiento óptimo de la entidad.



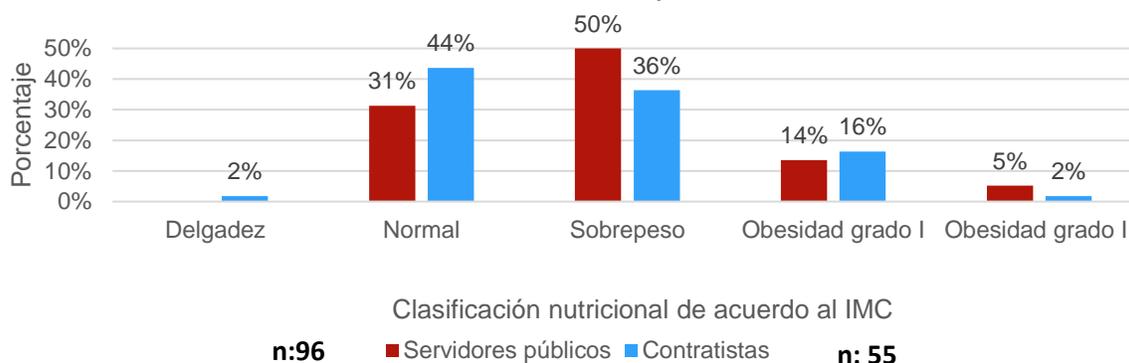
VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS

Tabla N°5 Tabla de frecuencia según el índice de masa corporal en adultos de 18 a 64 años de edad.

COLABORADORES				
CLASIFICACIÓN IMC	SERVIDORES PÚBLICOS		CONTRATISTAS	
	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)
Delgadez	0	0	1	2
Normal	30	31	24	44
Sobrepeso	48	50	20	36
Obesidad grado I	13	14	9	16
Obesidad grado II	5	5	1	2
TOTAL	96	100	55	100

Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I

Gráfica N°5 Distribución porcentual de acuerdo al índice de masa corporal en adultos de 18 a 64 años de edad de los colaboradores tamizados de la Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-1



Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I

Entre la población analizada se encontró malnutrición por exceso, predominando en los servidores públicos el sobrepeso y en los contratistas la obesidad grado I y grado II. Estos ambientes laborales generan mucho estrés y mantienen al trabajador sentado durante varias horas al día lo cual favorece el consumo de alimentos con alto contenido calórico

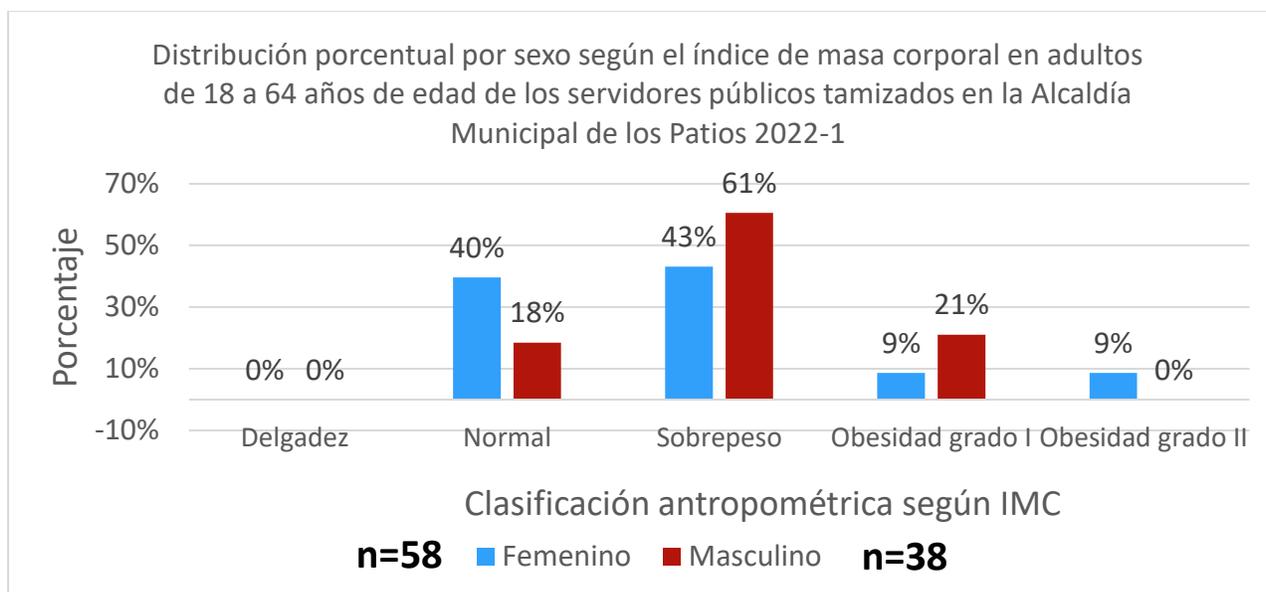


y a la poca o nula practica de actividad física, llevándolos al desequilibrio nutricional. También es importante resaltar que uno de los contratistas presentó diagnóstico de delgadez causada por antecedentes patológicos personales.

Tabla N°6 Tabla de frecuencia por sexo según índice de masa corporal en adultos de 18 a 64 años de edad de los servidores públicos tamizados en la Alcaldía Municipal de Los Patios.

CLASIFICACIÓN IMC	FEMENINO		MASCULINO	
	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)
Delgadez	0	0	0	0
Normal	23	40	7	18
Sobrepeso	25	43	23	61
Obesidad grado I	5	9	8	21
Obesidad grado II	5	9	0	0
TOTAL	58	100	38	100

Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I



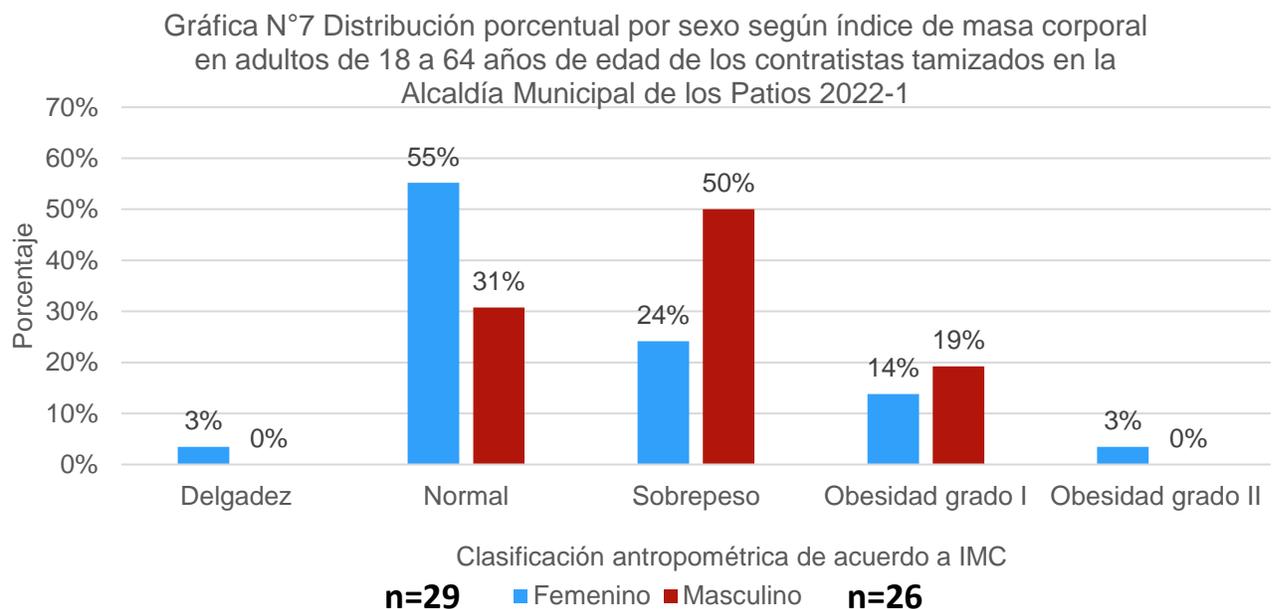
Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I



Tabla N°7 Tabla de frecuencia por sexo según índice de masa corporal en adultos de 18 a 64 años de edad de los contratistas tamizados en la Alcaldía Municipal de Los Patios.

CLASIFICACIÓN IMC	FEMENINO		MASCULINO	
	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE (%)
Delgadez	1	3	0	0
Normal	16	55	8	31
Sobrepeso	7	24	13	50
Obesidad grado I	4	14	5	19
Obesidad grado II	1	3	0	0
TOTAL	29	100	26	100

Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I



Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I

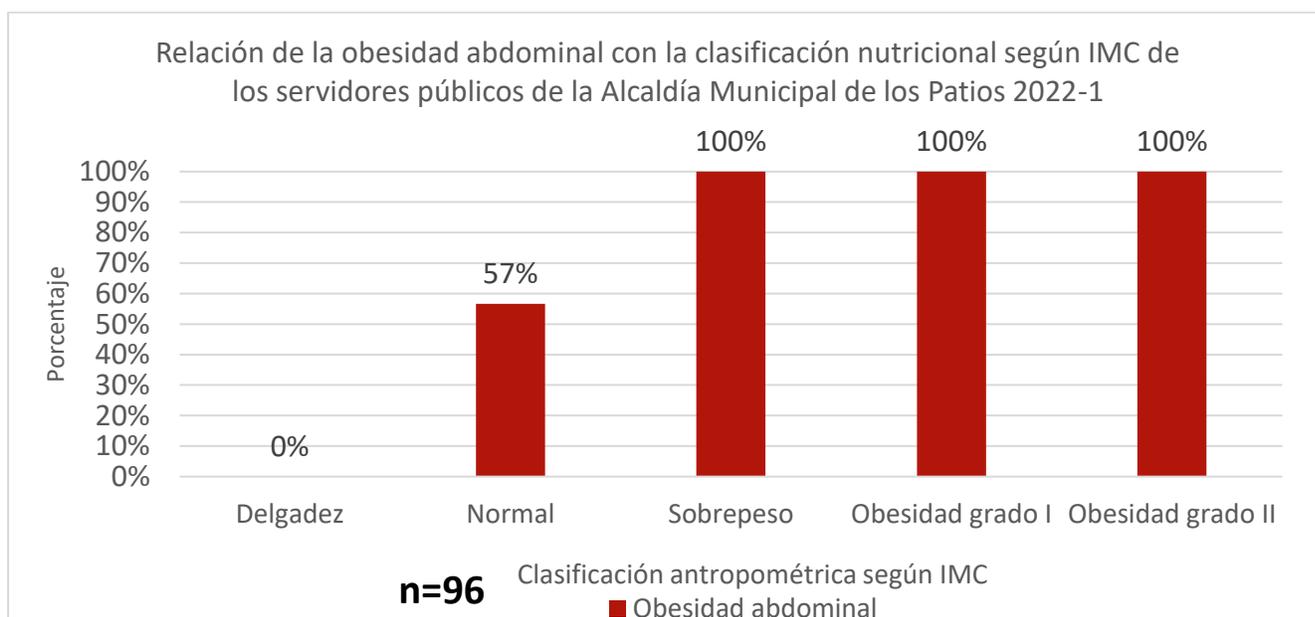
De acuerdo al análisis realizado en los colaboradores, prevalece el sobrepeso y la obesidad grado I en el sexo masculino, mientras que para el sexo femenino la obesidad grado II arrojó mayores porcentajes.



Tabla N°8 Tabla de frecuencia de obesidad abdominal de acuerdo a la clasificación nutricional según IMC

Clasificación nutricional según IMC	Tipo de colaborador	Frecuencia según clasificación IMC	Frecuencia de obesidad abdominal	Porcentaje de obesidad abdominal
Delgadez	Servidores públicos	0	0	0%
	Contratistas	1	0	0%
Normal	Servidores públicos	30	17	57%
	Contratistas	24	13	54%
Sobrepeso	Servidores públicos	48	48	100%
	Contratistas	20	20	100%
Obesidad grado I	Servidores públicos	13	13	100%
	Contratistas	9	9	100%
Obesidad grado II	Servidores públicos	5	5	100%
	Contratistas	1	1	100%
TOTAL		151	126	83%

Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I



Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-I



Fuente: Base de datos tamizaje antropométrico elaborado por practicante de X semestre Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-1

De acuerdo con los resultados obtenidos se evidencia que el 83% de los colaboradores de la Alcaldía Municipal de Los Patios presenta obesidad abdominal, lo anterior corresponde al alto porcentaje de colaboradores identificados en malnutrición por exceso.



INTERVENCIONES

Se llevarán a cabo a través del Programa para la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad por medio de Estilos de Vida Saludable, componente Alimentación y Nutrición, línea de acción número 3, que incluye intervenciones individuales como evaluación y educación nutricional, entrega del plan de alimentación con recomendaciones y además intervenciones nutricionales colectivas, educativas, a través de capacitaciones y campañas en temas a fines como “La alimentación y las enfermedades crónicas no transmisibles, además del concurso con su respectiva premiación.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Evidencia fotográfica

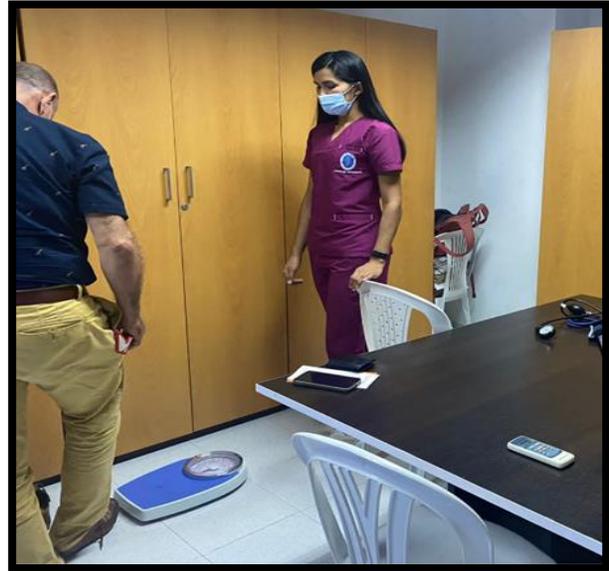


Imagen: Briyit Colmenares / 28 de abril de 2022/Alcaldía Municipal de los Patios



Imagen: Carolina Kerguelén / 28 de abril de 2022/Alcaldía Municipal de los Patios

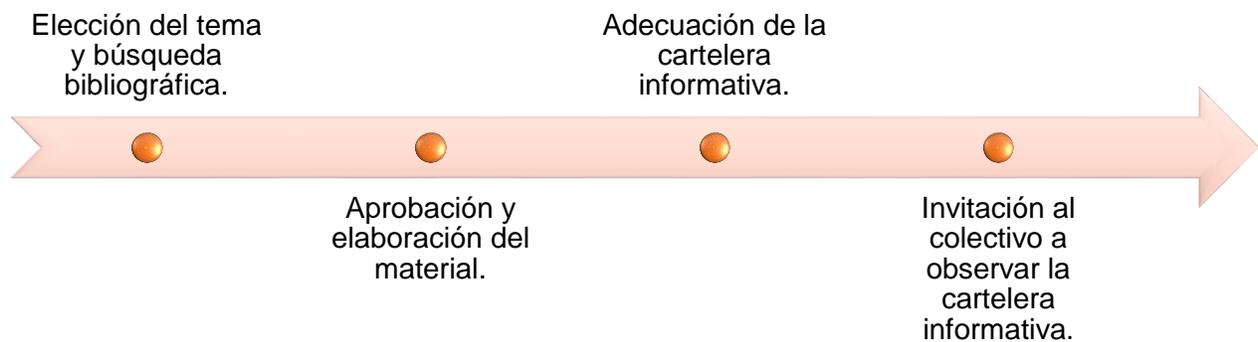


ESTRATEGIA IEC EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Actividad: Portal informativo-Nutrisalud

Objetivo: Crear un medio de comunicación con el fin de compartir información al personal sobre diferentes temas relacionados con alimentación saludable.

Metodología:



Resultados: % de cumplimiento = $\frac{4 \text{ carteleras diseñadas}}{4 \text{ carteleras planificadas}} \times 100 = 100\%$



Evidencia fotográfica



Imagen: Carolina Kerguelén / 02 de mayo de 2022 / Alcaldía Municipal de los Patios

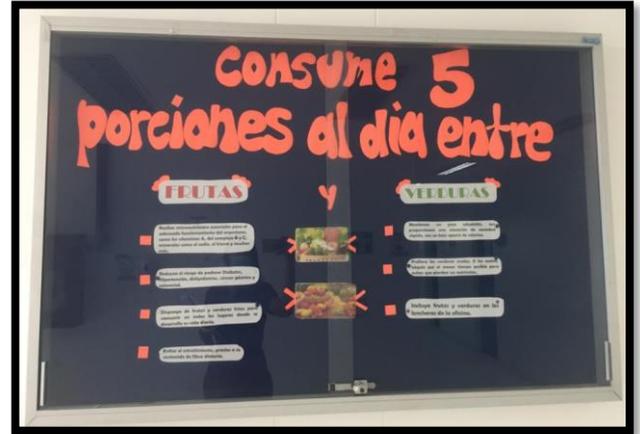


Imagen: Carolina Kerguelén / 16 de mayo de 2022 / Alcaldía Municipal de los Patios



Imagen: Carolina Kerguelén / 14 de junio de 2022 / Alcaldía Municipal de los Patios



Actividad: Campaña “Hábitos para toda la vida”

Objetivo: Brindar información a los funcionarios públicos tamizados sobre la importancia y beneficios de adquirir hábitos saludables.

Metodología:



Resultados: Entrega de material educativo = $\frac{4 \text{ folletos compartidos}}{4 \text{ folletos programados}} \times 100 = 100 \%$



Evidencia fotográfica



Imagen: Carolina Kerguelén / 03 de mayo de 2022
/Adobe Creative



Imagen: Carolina Kerguelén / 24 de mayo de 2022
/Adobe Creative

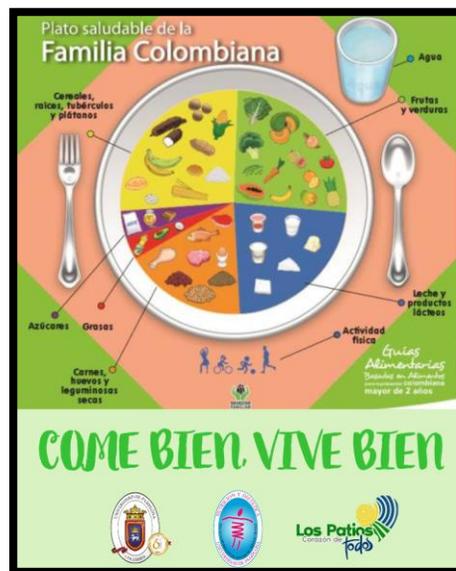


Imagen: Carolina Kerguelén / 14 de junio de 2022
/Adobe Creative



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Actividad: Campaña “Nutritips”

Objetivo: Orientar a los contratistas y servidores públicos de la Alcaldía Municipal de los Patios para la adopción y práctica de patrones alimentarios saludables, que contribuyan al bienestar nutricional y a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación por medio de tips educativos semanales establecidos en las Guías Alimentarias Basadas en alimentos.

Metodología: Elección de los tips saludable, revisión bibliográfica, diseño y aprobación del material educativo, socialización semanal oficina por oficina de un Nutritips.

Población objeto: Servidores públicos y contratistas de la Alcaldía municipal de Los Patios.

La campaña “Nutritips” se realizó cada semana oficina por oficina, llevando un mensaje claro fundado en Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (GABA) difundidas por el Ministerio de Salud las cuales son una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población objeto por lo que llevó a cabo esta actividad el día lunes de cada semana, donde se realizó a través de estrategias de educación nutricional y se entregó en cada oficina un hablador en material de PVC sostenido sobre una pequeña base de madera que contenía un tips distinto cada semana.

Esta actividad realizada está dentro de los contenidos del Programa para la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad por medio de Estilos de Vida Saludable, componente Alimentación y Nutrición, línea de acción número 1 que incluye actividades de promoción en salud la cual se ejecutó en coordinación anticipada con de la Secretaría General y Gestión del Riesgo para la Seguridad y Salud en el Trabajo y bajo la supervisión de la docente supervisora de prácticas campos de acción profesional Susana Jaimes.

Resultados: Entrega de material educativo = $\frac{3 \text{ Nutritips programados}}{3 \text{ Nutritips ejecutados}} \times 100 = 75 \%$



Evidencia fotográfica



Imagen: Carolina Kerguelén / mayo de 2022 Aplicación Adobe Creative Cloud E.

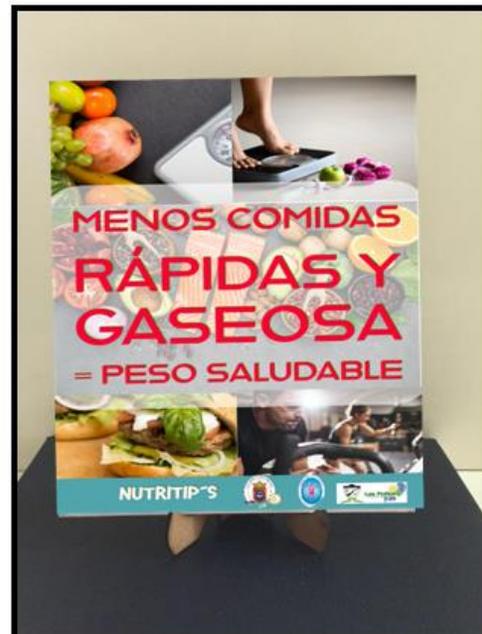


Imagen: Carolina Kerguelén / junio de 2022 Aplicación Adobe Creative Cloud E.



Actividad: Pretest y Postest

Objetivo: Evaluar el conocimiento de la población Talento Humano de la Alcaldía Municipal de Los Patios en temas relacionados con los hábitos y estilo de vida saludable en el componente de alimentación y nutrición para analizar si la técnica de enseñanza tuvo un efecto significativo en los puntajes.

Metodología: Elección de las preguntas, revisión bibliográfica, diseño y aprobación del material, socialización de la evaluación a través de WhatsApp con el apoyo del personal la secretaría general.

Población objeto: Servidores públicos y contratistas de la Alcaldía municipal de Los Patios.

El pretest se realizó antes de dar inicio a la campaña “Nutritips” donde se formularon 5 preguntas específicas y acordes para la población, relacionadas con temas de estilo de vida saludable componente alimentación y nutrición. Esta actividad se realizó a través de formularios Google y se compartió vía WhatsApp.

Resultados pretest:

$$\% \text{ de población objeto que realizó el test} = \frac{76 \text{ servidores públicos evaluados}}{102 \text{ servidores públicos programados}} \times 100 = 75 \%$$



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Evidencia fotográfica

Los Patios
Corazón de **todos**

Postest-Actividades educativas realizadas a los colaboradores de la Alcaldía Municipal de Los Patios 2022-1

SECRETARÍA GENERAL-GESTIÓN ESTRATÉGICA DE TALENTO HUMANO-SGSST-DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA-UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

De acuerdo con la información recibida a través de los NUTRITIPS semanales, selecciona la respuesta correcta para cada pregunta.

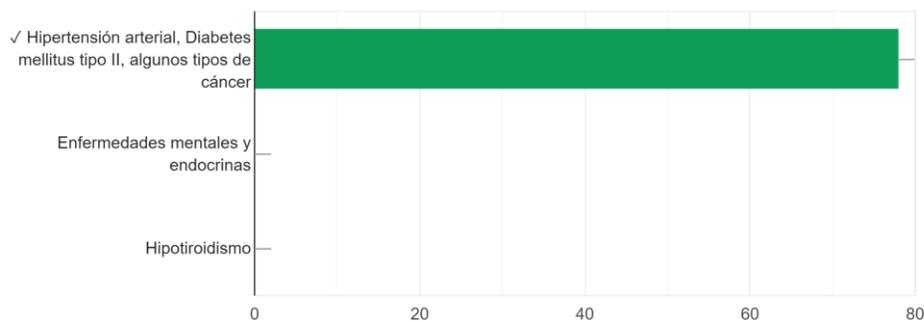
Descripción (opcional)

1. ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes causadas por los malos hábitos en la alimentación?

- Hipertensión arterial, Diabetes mellitus tipo II, algunos tipos de cáncer
- Enfermedades mentales y endocrinas
- Hipotiroidismo

1. ¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes causadas por los malos hábitos en la alimentación?

78 de 78 respuestas correctas





PLAN DE INTERVENCIÓN INDIVIDUAL

Actividad: Valoración nutricional- Intervención nutricional individual

Objetivo: Determinar el estado nutricional oportuno de los colaboradores de la Alcaldía Municipal de Los Patios para posterior seguimiento e intervención.

Metodología: De acuerdo al diagnóstico nutricional por antropometría, se identificó a los colaboradores con malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) y se les realizó valoración nutricional con la finalidad de contrarrestar las enfermedades relacionadas con la alimentación y potenciar hábitos y estilos de vida saludables.

Esta evaluación del estado nutricional se desarrolló a través de la recolección, comparación e interpretación de datos e información. Los hallazgos encontrados fueron la base para redactar un diagnóstico nutricional más completo, el cual permitió diseñar intervenciones nutricionales dirigidas a la resolución de las problemáticas identificadas.

Resultados:

$$\text{Obesidad grado II} = \frac{5 \text{ funcionarios públicos valorados}}{5 \text{ funcionarios públicos programados}} \times 100 = 100 \%$$

$$\text{Obesidad grado I} = \frac{13 \text{ funcionarios públicos valorados}}{13 \text{ funcionarios públicos programados}} \times 100 = 100 \%$$

$$\text{Sobrepeso} = \frac{13 \text{ funcionarios públicos valorados}}{48 \text{ funcionarios públicos programados}} \times 100 = 27 \%$$



Actividad: Educación nutricional individual-Plan de alimentación y recomendaciones

Objetivo: Intervenir al colectivo objeto identificado con malnutrición por exceso para mitigar los factores predisponentes de la enfermedad.

Desarrollo de la actividad: Una vez realizada la valoración nutricional se hizo el respectivo manejo nutricional a cada trabajador diagnosticado con malnutrición por exceso. Se entregó un plan alimentario individualizado junto a recomendaciones específicas y educación nutricional y una vez identificadas las problemáticas de salud de mayor frecuencia encontradas en la Entidad, se abordó su tratamiento mediante estrategias de educación nutricional de forma colectiva como capacitaciones y charlas.

Resultados

$$\text{Obesidad grado II} = \frac{5 \text{ funcionarios públicos intervenidos}}{5 \text{ funcionarios públicos programados}} \times 100 = 100 \%$$

$$\text{Obesidad grado I} = \frac{13 \text{ funcionarios públicos intervenidos}}{13 \text{ funcionarios públicos programados}} \times 100 = 100 \%$$

$$\text{Sobrepeso} = \frac{13 \text{ funcionarios públicos intervenidos}}{48 \text{ funcionarios públicos programados}} \times 100 = 27 \%$$



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVO

Actividad: Capacitación “Alimentación y enfermedades no transmisibles”

Objetivo: Promover una óptima nutrición con estrategias dirigidas a la prevención y control de las enfermedades no transmisibles y los factores de riesgo relacionados.

Metodología: Revisión bibliográfica, diseño y aprobación del material educativo, socialización oficina por oficina de la información.

Población objeto: Servidores públicos y contratistas de la Alcaldía municipal de Los Patios.

La actividad se realizó el día 17 de junio oficina por oficina, entregando a la población un mensaje claro basado en información necesaria para la transformación de hábitos de vida no saludables ya que las enfermedades crónicas, no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. Muchas enfermedades no transmisibles se pueden prevenir mediante la reducción de los factores de riesgo comunes, tales como la inactividad física y comer alimentos poco saludables. Los factores de riesgo metabólicos contribuyen a cuatro cambios metabólicos fundamentales que aumentan el riesgo de ENT: El aumento de la tensión arterial, el sobrepeso y la obesidad, la hiperglucemia (concentraciones elevadas de glucosa en la sangre) y la hiperlipidemia (concentraciones elevadas de grasas en la sangre).

En términos de muertes atribuibles, el principal factor de riesgo metabólico es el aumento de la presión arterial (al que se atribuyen el 19% de las muertes a nivel mundial), seguido por el sobrepeso y la obesidad y el aumento de la glucosa sanguínea.

La capacitación en el tema mencionado es una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población objeto por lo que llevó a cabo esta actividad compartida a través de material educativo relacionado con el tema y realizada para cumplir con los objetivos contenidos en el Programa para la Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad por medio de Estilos de Vida Saludable, componente Alimentación y Nutrición, línea de acción número 3 que incluye atención y tratamiento en salud a nivel colectivo, la cual se ejecutó en coordinación anticipada con de la Secretaría General y Gestión del Riesgo para la Seguridad y Salud en el Trabajo y bajo la supervisión de la docente supervisora.



Resultados:

$$\% \text{ Colaboradores capacitados} = \frac{170 \text{ colaboradores capacitados}}{222 \text{ colaboradores de la Alcaldía municipal de los Patios}} \times 100 = 77 \%$$

Evidencia fotográfica



Imagen: Zulay Serrano/ 17 de junio de 2022/Alcaldía Municipal de los Patios



CONCLUSIONES

- En el presente trabajo los indicadores antropométricos fueron usados para analizar el estado nutricional de la población objeto.
- A través del análisis realizado se logró obtener el diagnóstico nutricional de la mayoría de colaboradores de la Alcaldía Municipal de Los Patios.
- Los resultados del análisis demuestran que un gran porcentaje de la población presenta riesgo cardiovascular al evaluar la C.C y el IMC, además del riesgo de padecer otras enfermedades crónicas no transmisibles.
- Los servidores públicos mostraron el mayor índice de obesidad abdominal y los contratistas el mayor índice de obesidad grado I y grado II.
- Las intervenciones a nivel individual se lograron en su totalidad en los servidores públicos con obesidad grado I y II al hacer entrega del plan alimentario junto con las recomendaciones.
- A nivel colectivo se llevaron a cabo capacitaciones y campañas de promoción y prevención de la enfermedad y el fomento de hábitos y estilos de vida saludable.



BIBLIOGRAFÍA

1. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud. Conferencia Internacional sobre Nutrición: Nutrición y desarrollo - una evaluación mundial -; 1992 Ag 18-24; Roma: FAO y OMS; 1992
2. Dehollaín P. Conceptos y factores condicionantes de la Seguridad Alimentaria en hogares. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. 1995; 45 (1): 338-40
3. Figueroa, G (2019). Contenidos teóricos, evaluación Nutricional. Recuperado de: <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico%20Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202019.pdf>
4. Universidad de los Andes (2010). Protocolo para la toma y registro de medidas antropométricas. Bogotá.
5. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (paho.org)