



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL: MEJORAMIENTO DE LA SITUACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS PERTENECIENTES A LOS HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR MODALIDAD COMUNITARIA CENTRO ZONAL CÚCUTA 2 DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR ASOCIACIÓN OSPINA PÉREZ, MEDIANTE ACTIVIDADES DE PLANEACIÓN, EJECUCIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN COMPRENDIENDO LAS ÁREAS COMUNITARIA, EDUCATIVA, ADMINISTRATIVA Y ACADÉMICA

Presentado por:

Susan Daniela Pérez Peña

Nutricionista dietista en formación X semestre

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
SAN JOSÉ DE CÚCUTA
2020



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL: MEJORAMIENTO DE LA SITUACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS PERTENECIENTES A LOS HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR MODALIDAD COMUNITARIA CENTRO ZONAL CÚCUTA 2 DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR ASOCIACIÓN OSPINA PÉREZ MEDIANTE ACTIVIDADES DE PLANEACIÓN, EJECUCIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN COMPRENDIENDO LAS ÁREAS COMUNITARIA, EDUCATIVA, ADMINISTRATIVA Y ACADÉMICA

PRESENTADO POR:

Susan Daniela Pérez Peña

Nutricionista dietista en formación X semestre

PRESENTADO A:

ND. Alexander Calderón Rojas

Docente supervisor de CAP

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE SALUD

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

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!



INTRODUCCIÓN

El programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona en el área de nutrición pública desarrolla prácticas formativas en campos de acción profesional a través de convenios interinstitucionales con entidades públicas y privadas que permiten la vinculación de los estudiantes en actividades que se ejecutan al interior de las mismas, donde el conocimiento teórico adquirido a lo largo del paso por la academia se plasma a través del trabajo comunitario sujeto a las necesidades de cada población, desarrollando a su vez capacidades, habilidades y destrezas en la implementación de estrategias que permitan mejorar, mantener y promocionar la salud y el estado nutricional de la población, todo esto bajo la supervisión de un docente supervisor.

Las actividades realizadas a lo largo de las prácticas de campos de acción profesional se encuentran enmarcadas en 4 fases, fase diagnóstica, fase de planeación, fase de ejecución y fase de evaluación, así mismo, se encuentran inmersas 5 áreas de trabajo, área comunitaria, área educativa, área académica, área administrativa y área investigativa.

La entidad en la que se está llevando a cabo esta práctica es el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, en los procesos de promoción y prevención de las modalidades de primera infancia. El trabajo en el área comunitaria se lleva a cabo con la modalidad comunitaria en Hogares Comunitarios de Bienestar específicamente en la Asociación Ospina Pérez del Centro Zonal Cúcuta 2, la cual se encuentra comprendida por 18 unidades de servicio que prestan atención a 216 niños y niñas de primera infancia, allí se ejecutan actividades como diagnóstico nutricional y planes de intervención a partir de sus resultados.

En el área educativa, se brinda apoyo en asistencia técnica a las modalidades comunitaria, familiar e institucional, capacitando a madres comunitarias de bienestar, madres comunitarias FAMI, agentes educativos y manipuladores de alimentos de Hogares Infantiles y Centros de Desarrollo Infantil, en el marco del Indicador PA 162 abordando temáticas de lactancia materna y alimentación complementaria, promoción de alimentación saludable en el marco de las GABA y prevención de desperdicio de alimentos en los servicios del ICBF

En el área administrativa, se brinda apoyo en asistencia técnica al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, a través de la elaboración del boletín informativo nutricional de Centro Zonal Cúcuta 2; así mismo, en la modalidad comunitaria capacitando a madres comunitarias de bienestar y representantes legales de cada asociación, abordando las temáticas de anexo de prevención a COVID-19 en el marco de las BPM, enfermedades transmitidas por alimentos, enfermedades prevalentes e inmunoprevenibles de la infancia, estandarización de porciones y ciclo de minutas, resolución 3280 de 2018, plan de



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



saneamiento y correcto almacenamiento y uso de los alimentos de alto valor nutricional; adicionalmente se realiza apoyo en asistencia técnica en la verificación de fichas técnicas de los alimentos para la ración para preparar (RPP).

En el área investigativa se elabora la propuesta de proyecto de investigación con miras a la publicación de un artículo científico titulada “Factores que determinan la interrupción precoz de la lactancia materna exclusiva en los niños y niñas vinculados a los Hogares Comunitarios de Bienestar del Centro Zonal Cúcuta 2 del ICBF del municipio de San José de Cúcuta Norte de Santander”.

Finalmente en el área académica se elaboran el diagrama esquemático y el plan de acción con el fin de planear y plasmar las actividades que se van a realizar a lo largo de las practicas de Campos de Acción de Profesional, cabe resaltar que a pesar de que en un principio se plantearon distintas actividades, debido a la declaración de emergencia sanitaria a causa del COVID-19, a las medidas de contingencia y al trabajo desde la virtualidad, algunas de estas actividades planeadas no se pudieron llevar a cabo; adicional a esto se elaboraron documentos como el anexo de prevención al COVID-19 en el marco de las BPM y el protocolo de ETAS (Enfermedades Transmitidas por Alimentos), a su vez, se realizan tres sustentaciones con el fin de presentar los avances por cada corte.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 de los niños y niñas pertenecientes al HCB familiar modalidad comunitaria centro zonal Cúcuta 2 del ICBF mediante actividades de planeación, ejecución, seguimiento y evaluación comprendiendo las áreas comunitaria, educativa, administrativa y académica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Determinar la situación sociofamiliar de los niños y niñas pertenecientes a los HCB del centro zonal Cúcuta 2 con base en la ficha de caracterización del ICBF.
- Determinar el estado nutricional de la población objeto a partir del sistema de información "Cuéntame" del ICBF.
- Proponer acciones de intervención alimentaria y nutricional a partir del diagnóstico nutricional y la caracterización orientadas al mejoramiento del estado nutricional de la población objeto.
- Establecer un plan de mejoramiento a partir de los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento de supervisión a los HCB con el fin de mejorar la atención integral a los niños y niñas.
- Formular la matriz DOFA de las prácticas de acción profesional mediante la identificación de las Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas en el escenario de prácticas asignado.
- Establecer programas educativos prácticos en alimentación y nutrición a partir de los resultados obtenidos en la ficha de caracterización, diagnóstico y supervisión de la población objeto con el fin de mejorar el estado nutricional y fomentar la adopción de hábitos y estilos de vida saludable.
- Efectuar actividades administrativas a partir del desarrollo de planes, programas y proyectos de alimentación y nutrición, con el fin de brindar apoyo al escenario de prácticas centro zonal Cúcuta 2 del ICBF.
- Elaborar una propuesta proyecto de investigación durante las prácticas "campos de acción profesional" con miras a publicación como artículo científico.
- Desarrollar las actividades para el área académica que permitan dar cumplimiento a la práctica CAP.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 EN NIÑOS Y NIÑAS VINCULADOS A LOS HOGARES COMUNITARIOS DE BIENESTAR DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR CENTRO ZONAL CÚCUTA 2 ASOCIACIÓN OSPINA PÉREZ DEL MUNICIPIO DE CÚCUTA NORTE DE SANTANDER

OBJETIVO GENERAL

Determinar el estado nutricional de los niños y niñas de primera infancia vinculados a los Hogares Comunitarios de Bienestar del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Centro Zonal Cúcuta 2 pertenecientes a la asociación Ospina Pérez a partir de la clasificación antropométrica reportada en el sistema de información “Cuéntame”.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el estado nutricional de los niños y niñas por medio de indicadores antropométricos y clasificación antropométrica según la resolución 2465 del 2016.
- Identificar a los niños y niñas con diagnóstico de riesgo de desnutrición y sobrepeso.
- Identificar a los niños y niñas con diagnóstico de malnutrición por déficit o por exceso.
- Tabular y analizar la información obtenida a partir del sistema de información Cuéntame.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCION

El diagnóstico nutricional en niños y niñas de primera infancia se realiza con el fin de determinar su estado nutricional y verificar cómo se encuentra su crecimiento y desarrollo.

Para la determinación del estado nutricional de los individuos es necesario el uso de varios indicadores, en este caso se utilizan los indicadores antropométricos a través de los cuales se realizan una serie de mediciones dentro de las que se incluyen peso, talla y en algunos casos circunferencias (cefálica, braquial), estas medidas son tomadas por parte de las madres comunitarias.

A través de la toma de medidas antropométricas se puede realizar una clasificación del estado nutricional tomando como referencia la resolución 2465 de 2016, según indicadores y puntos de corte, para niñas y niños menores de 5 años los indicadores que se van a utilizar son: Peso para la talla (P/T), talla para la edad (T/E), IMC para la edad (IMC/E), peso para la edad (P/E).

Una vez realizada la toma de medidas antropométricas a los niños y niñas vinculados a los Hogares Comunitarios de Bienestar por parte de las madres comunitarias, los datos son suministrados en el Sistema de Información Cuéntame del ICBF, el cual emitió el último reporte para finales del mes de marzo y es mediante la información que está allí dispuesta que se va a realizar el diagnóstico por parte de las estudiantes practicantes.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 estado nutricional en los niños y las niñas está directamente relacionado con su crecimiento y desarrollo, es un determinante de la salud e influye sobre la enfermedad en la población, es por esto que se hace necesario mantenerlo adecuado y permanentemente bajo cuidado.

Este estudio busca identificar a través del último reporte emitido por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar mediante el sistema de información Cuéntame, todos aquellos niños y niñas de primera infancia vinculados a los HCB – asociación Ospina Pérez, que se encuentren con malnutrición por déficit o exceso, es decir, clasificados nutricionalmente en desnutrición, riesgo de desnutrición, riesgo de sobrepeso y obesidad, con el fin de realizar las intervenciones pertinentes y de manera oportuna, evitando así un posible deterioro en su estado de salud.

Según la Organización Mundial de la Salud, el término «malnutrición» se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona. Abarca tres grandes grupos de afecciones:

- La desnutrición, que incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto de la talla), el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad) y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad);
- La malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes (la falta de vitaminas o minerales importantes) o el exceso de micronutrientes; y
- El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres).

Esta misma organización calcula que en 2016, 155 millones de niños menores de 5 años presentaban retraso del crecimiento, mientras que 41 millones tenían sobrepeso o eran obesos. Alrededor del 45% de las muertes de menores de 5 años tienen que ver con la desnutrición. En su mayoría se registran en los países de ingresos bajos y medianos. Al mismo tiempo, en esos países están aumentando las tasas de sobrepeso y obesidad en la niñez (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Las niñas y niños menores de 5 años identificados con desnutrición aguda moderada o severa mediante el indicador Peso para la Talla - P/T deben ser atendidos conforme a lo establecido en la ruta específica y el lineamiento para la atención integrada de la desnutrición aguda de acuerdo con la Resolución 5406 de 2015. La talla baja para la edad,



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



conforme al indicador Talla para la Edad - T/E, se presenta con mayor frecuencia en hogares con inseguridad alimentaria, bajo acceso a servicios de salud, agua y saneamiento básico. El retraso en talla es más severo si se inicia a edades tempranas, asociado a bajo peso materno, peso y talla bajos al nacer, prácticas inadecuadas de lactancia materna y alimentación complementaria, y enfermedades infecciosas recurrentes, entre otros (Ministerio de Salud y Protección Social, 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



METODOLOGÍA

El presente informe de diagnóstico utiliza como fuente de información la base de datos del Sistema de Información “Cuéntame” del ICBF, allí se consolida la información recolectada a partir de la toma de medidas antropométricas a los niños y niñas vinculados a los servicios del instituto, esta toma de medidas se realiza tres veces al año con el fin de hacer diagnóstico y seguimiento nutricional, cabe resaltar que el último reporte emitido es del mes de marzo del presente año. Para realizar el diagnóstico nutricional se tuvieron en cuenta las siguientes etapas:



1. Toma de medidas antropométricas en cada UDS: En primer lugar, cabe resaltar que la toma de medidas antropométricas la realizan las madres comunitarias en cada unidad de servicio, las cuales deben estar capacitadas para tal fin, ya que se requiere que las mediciones sean de calidad, deben utilizarse las técnicas adecuadas, y realizar la lectura y registro de la información correctamente. Se realiza la toma de las siguientes medidas:

- ✓ Talla o longitud según la edad de los niños a través del infantómetro (menores de 2 años) o tallímetro (Mayores de 2 años).
- ✓ Peso a través de la balanza – pesa persona, también puede usar balanza pesa bebés en el caso que disponga de ella para niños y niñas menores de 2 años, de lo contrario la balanza pesa personas debe contar con tara.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Una vez realizada la toma de medidas antropométricas a los niños y niñas beneficiarios de los programas, se debe insertar la información en la base de datos del “Cuéntame”. De esta manera las EAS podrán emitir el reporte al respectivo centro zonal.

- 2. Reporte de marzo del 2020 a través del sistema de información “Cuéntame”:** Una vez se emitió el reporte con corte del 31 de marzo de 2020 al centro zonal, el docente supervisor divulgó la información a las estudiantes con la correspondiente distribución de asociaciones para cada una, en este caso la asociación Ospina Pérez, dentro de la cual se encuentran inmersas las unidades de servicio: Almendritas, Camilo Daza, Campanita, Candy Candy, Croticos, El Rubí, La Bella Durmiente 1, La Bella Durmiente 2, Las Golondrinas, Los Bulliciosos, Los Gnomos, Los Luceros, Los Mellizos, Los Pitufos, Maravillas Infantiles, Mi Infancia, Mis Cachorritos, Mis Primeras Letras.
- 3. Filtración de la información:** Una vez asignada la asociación y con la disposición del reporte, a través del uso de tablas dinámicas en Excel se realizó el filtro de los datos necesarios para realizar el diagnóstico nutricional, incluyendo centro zonal, nombre de la entidad contratista, nombre de la unidad de servicio, grupo de edad, Flag 0, sexo, estado talla edad, estado peso talla, estado peso edad, estado IMC edad.
- 4. Tabulación y análisis de la información:** Se consolidó la información filtrada en tablas de frecuencia con el fin de graficar según la distribución porcentual de los diferentes indicadores (peso para la talla, talla para la edad, peso para la edad, IMC para la edad). Y se realizó el análisis de la información teniendo en cuenta la resolución 2465 de 2016, la clasificación nutricional, los indicadores y los puntos de corte.
- 5. Comparar resultados con cifras emitidas a nivel nacional:** Una vez realizado el análisis de la información obtenida a partir del reporte del sistema de información “Cuéntame” se realiza una comparación en cuanto a las cifras que se presentan a nivel Nacional utilizando fuentes de información como la ENSIN 2015 (Encuesta Nacional de la Situación Nutricional), DANE, INS (Instituto Nacional de 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!



- 6. Conclusiones:** Teniendo en cuenta los hallazgos durante el diagnóstico, se realizaron las conclusiones del estado nutricional de los niños y niñas vinculados a los HCB - asociación Ospina Pérez.



"Formando líderes 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

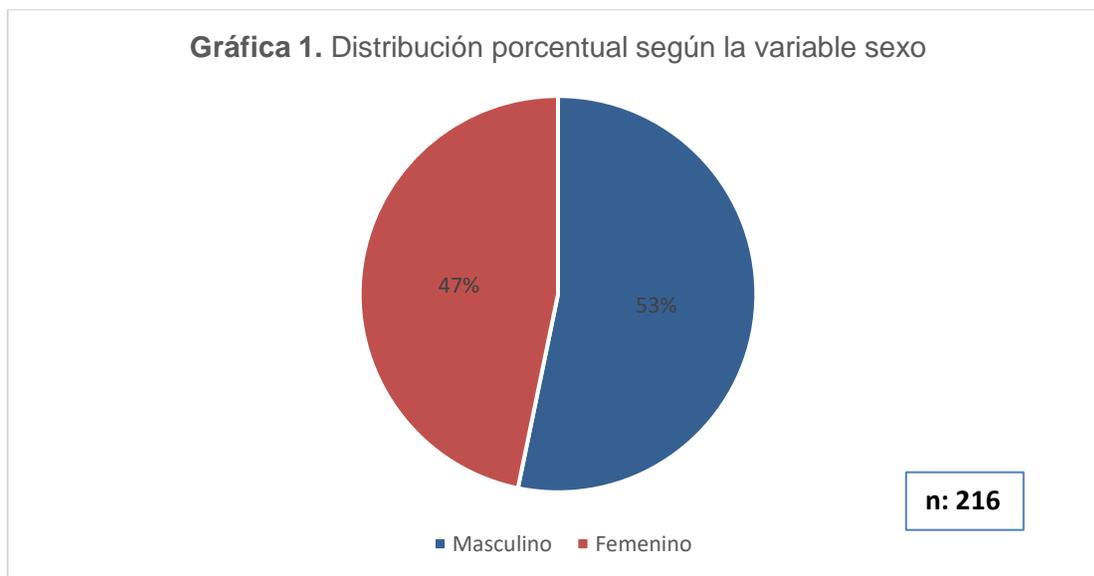
Los datos para la tabulación y análisis se obtuvieron a partir del reporte del sistema de información “Cuéntame” del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar con corte al 31 de marzo del 2020.

A continuación, se observan tablas de frecuencia, gráficos de distribución porcentual y análisis de resultados, teniendo en cuenta la clasificación antropométrica establecida en la resolución 2465 del 2016 y los datos obtenidos en el sistema de información “Cuéntame”.

Tabla 1. Distribución porcentual según la variable sexo.

SEXO	FRECUENCIA (n)	PORCENTAJE
Masculino	115	53%
Femenino	101	47%
Total	216	100%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Análisis

El sexo se entiende como un hecho biológico, se refiere a las diferencias biológicas entre hombres, mujeres e intersexuales (en cuanto a los órganos genitales y reproductivos, las gónadas, las hormonas o características como la contextura del cuerpo o la voz) (ICBF, 2019). La gráfica 1 revela el análisis de variable género, donde se puede observar que el 47% de la población corresponde al sexo femenino y el 53% al sexo masculino, mostrando así una diferencia con respecto a las cifras arrojadas por el Censo Nacional de Población y Vivienda 2018 - Colombia, donde se evidenció que del total de la población colombiana el 51,2% corresponden al de sexo femenino y 48,8% al sexo masculino. En el departamento de Norte de Santander el 50,7% corresponde al sexo femenino y el 49,3% corresponde al sexo masculino, finalmente del total de los habitantes de la ciudad San José de Cúcuta el 51,6% corresponde al sexo femenino y el 48,4 % corresponde al sexo masculino (DANE, 2019), se logra evidenciar que en la población colombiana predomina el sexo femenino comparado con la población objeto en la cual predomina el sexo masculino.



SC-CER96940



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

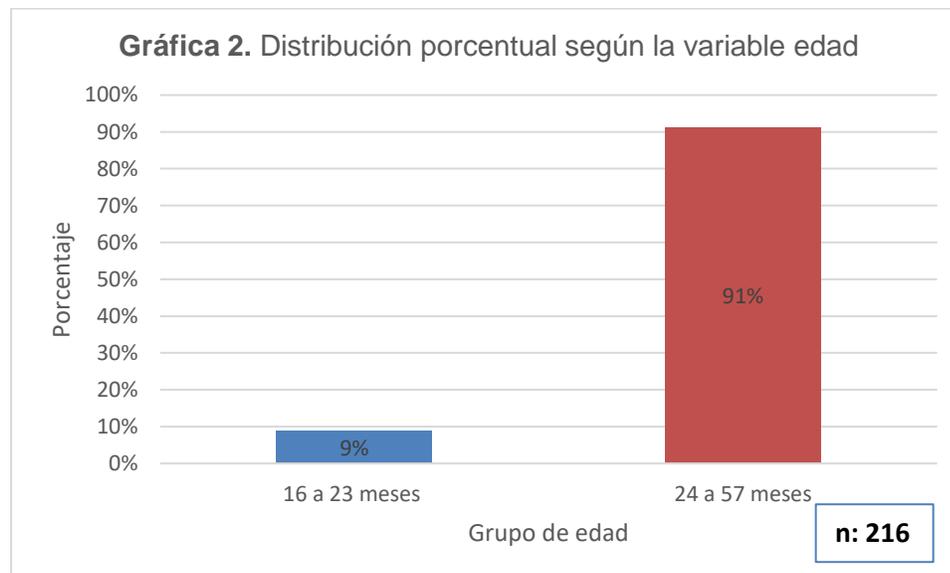
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla 2. Distribución porcentual según la variable edad.

GRUPO DE EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
16 a 23 meses	19	9%
24 a 57 meses	197	91%
Total	216	100%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Análisis

La gráfica 2 revela el análisis de variable edad, y se puede observar que el 9% de la población están comprendidos entre las edades de 16 a 23 meses y el 91% se encuentran entre los 24 a 57 meses, el lineamiento técnico para la atención a la primera infancia en la modalidad comunitaria HCB establece que allí serán acogidos niños y niñas desde los 18 meses hasta los 4 años 11 meses 29 días, aclara además que en el rango de 18 a 24 meses solo se podrá atender a un niño o niña por unidad de servicio o una niña o niño con discapacidad (ICBF, 2020), sin embargo, en la unidad de servicio “Los Gnomo” se encuentra vinculada una niña de 16 meses. Finalmente, según los datos arrojados por la ENDS 2015 (Encuesta Nacional de



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Demografía y Salud) el 48.4% de las niñas y los niños menores de seis años asisten a programas de atención a la primera infancia. Entre los que asisten, la mayor proporción (25.2%) lo hace a los Hogares Comunitarios de Bienestar (HCB) (ENDS, 2015).



SC-CER96940



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

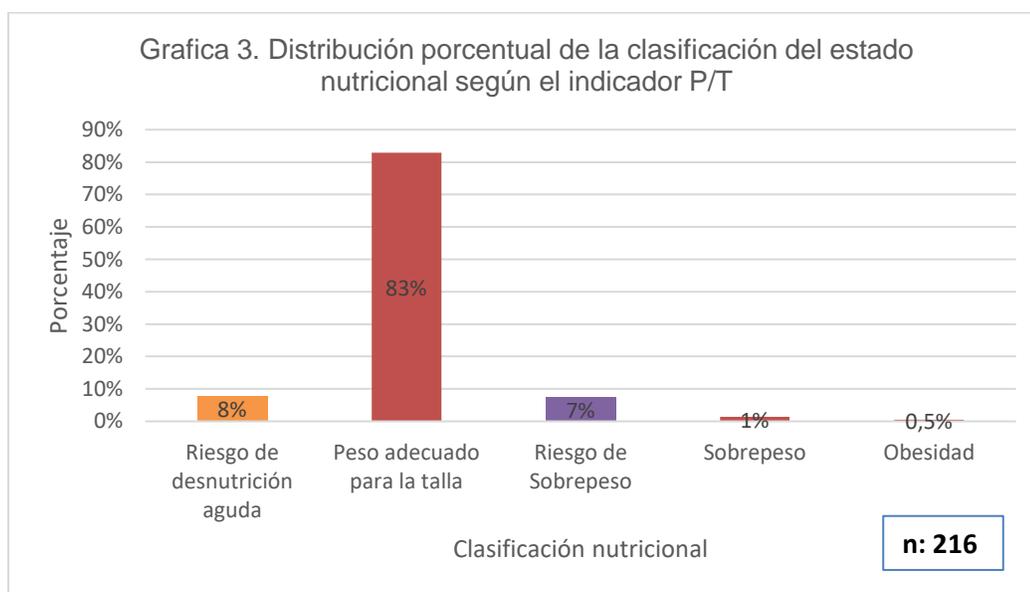
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla 3. Distribución porcentual de la clasificación del estado nutricional según el indicador peso para la talla.

CLASIFICACIÓN ANTROPOMETRICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Riesgo de desnutrición aguda	17	8%
Peso adecuado para la talla	179	83%
Riesgo de sobrepeso	16	7%
Sobrepeso	3	1%
Obesidad	1	0,5%
Total	216	100%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Análisis

El indicador peso para la talla (P/T) es un indicador de crecimiento que relaciona el peso con la longitud o con la talla (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). La gráfica 3 revela el análisis del indicador peso para la talla de niños y niñas de 16 a 57 meses; para este grupo poblacional se evidencia que predomina el peso adecuado para la talla con un 83%, a su vez, el riesgo de desnutrición aguda es del 8%; en relación a la malnutrición por exceso se evidencia que el riesgo de sobrepeso



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



es del 7%, el sobrepeso es del 1% y la obesidad del 0,5% ; cifras inferiores a las de la ENSIN 2015 en la cual la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 6,4%, cabe mencionar que estos diagnósticos son vistos con especial preocupación por su contribución al riesgo de enfermedades no transmisibles en diferentes momentos del ciclo de la vida como diabetes, hipertensión y cáncer (ENSIN, 2015), algunas de las causas de padecer sobrepeso y obesidad que menciona la OMS son, desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas, un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa, un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Cabe resaltar que en las unidades de servicio de la asociación Ospina Pérez no se hallaron casos de desnutrición aguda moderada ni desnutrición aguda severa, a pesar de que las cifras de la ENSIN arrojan que en el ámbito nacional el 1,6% de la población menor de 5 años la presenta, adicional a esto, el último informe de eventos de desnutrición aguda en menores de 5 años emitido por el INS (Instituto Nacional de Salud) en el año 2019 reportó que la prevalencia nacional de desnutrición aguda moderada y severa a la semana 24 del año 2019 fue de 0,16 %, presentando un comportamiento similar a lo referenciado en la encuesta ENSIN 2015.



SC-CER96940



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

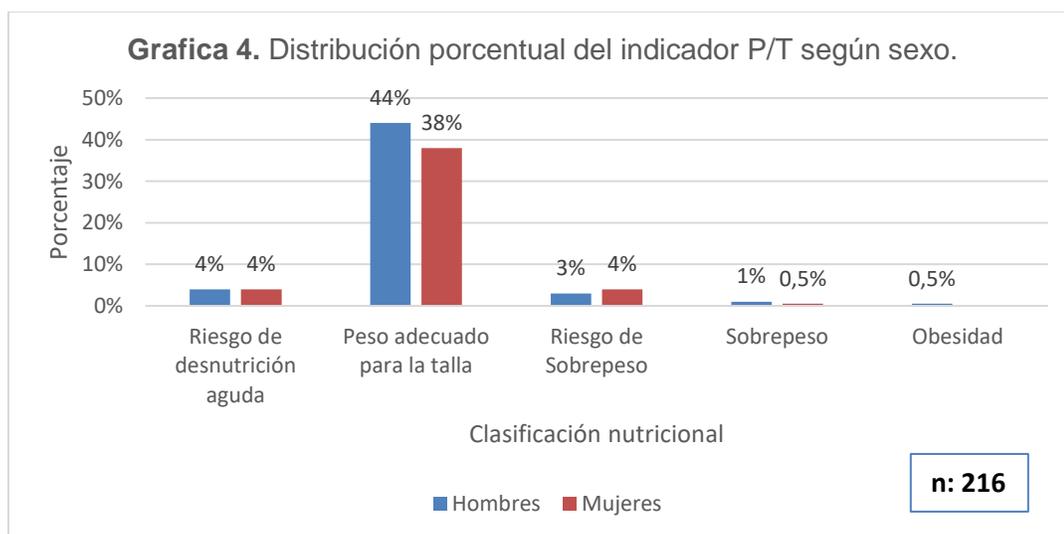
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla 4. Distribución porcentual del indicador peso para la talla según sexo.

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Riesgo de desnutrición aguda	Masculino	9	4%
	Femenino	8	4%
Peso adecuado para la talla	Masculino	96	44%
	Femenino	83	38%
Riesgo de sobrepeso	Masculino	7	3%
	Femenino	9	4%
Sobrepeso	Masculino	2	1%
	Femenino	1	0,5%
Obesidad	Masculino	1	0,5%
Total		216	100%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Análisis

El indicador peso para la talla (P/T) es un indicador de crecimiento que relaciona el peso con la longitud o con la talla (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). La gráfica 4 revela el análisis del indicador peso para la talla de niños y niñas de 16 a 57 meses según el género; allí se evidenció que para la clasificación nutricional



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de riesgo de desnutrición aguda el 4% correspondía al género femenino y el 4% al género masculino, en la clasificación nutricional peso adecuado para la talla el 44% correspondía al género masculino y el 38% al género femenino, para la clasificación nutricional riesgo de sobrepeso el 4% correspondía al género femenino y el 3% al género masculino, en la clasificación nutricional en sobrepeso el 1% correspondía al género masculino y el 0,5% al género femenino, finalmente para la clasificación nutricional en obesidad el 0,5% correspondía al género masculino, mientras que no se hallaron femeninos con obesidad, según la ENSIN 2015 el género masculino tiene una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad con 7,5% comparado con el género femenino el cual tiene una prevalencia del 5,1% (ENSIN, 2015) , cifras que se encuentran muy por encima de las obtenidas en las unidades de servicio de la asociación Ospina Pérez.



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

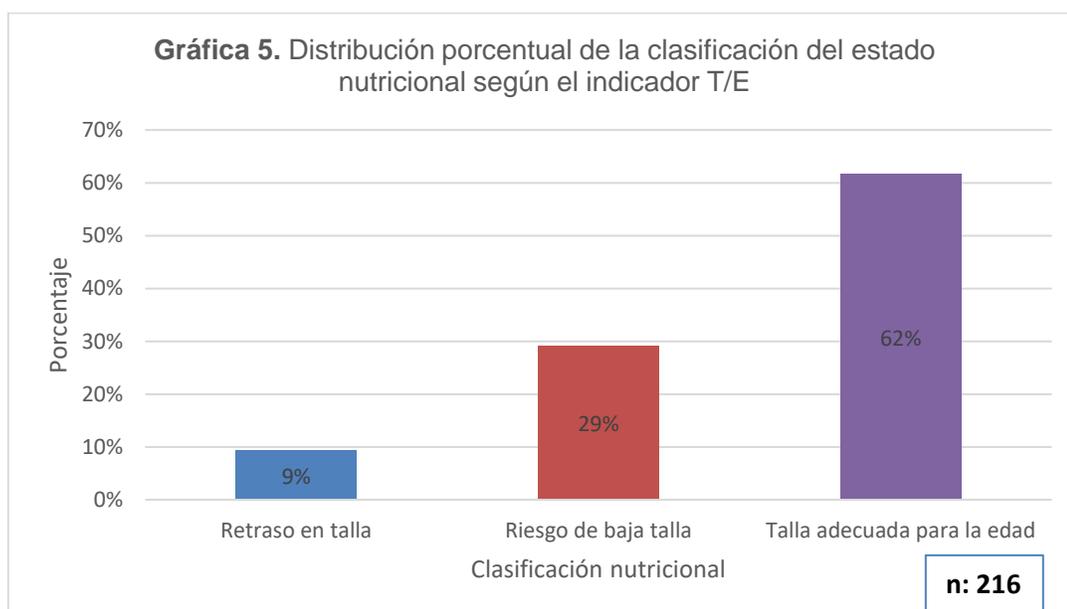
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla 5. Distribución porcentual de la clasificación del estado nutricional según el indicador talla para la edad

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	FRECUENCIA	PROMEDIO
Retraso en talla	20	9%
Riesgo de baja talla	63	29%
Talla adecuada para la edad	133	62%
Total	216	100%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Análisis

El indicador talla para la edad (T/E) es un indicador de crecimiento que relaciona la talla o longitud con la edad. Da cuenta del estado nutricional histórico o acumulativo (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). La gráfica 5 revela el análisis del indicador talla para la edad de niños y niñas en edades comprendidas entre los 16 a 57 meses; para este grupo poblacional predominó la talla adecuada para la edad con un 62%. el retraso en talla fue de 9% y el riesgo de talla baja fue de 29%;



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Comparadas estas cifras con las emitidas por la ENSIN 2015 el retraso en talla se encuentra cercano a la media nacional que es de 10,8%, cabe resaltar que este tipo de desnutrición refleja los efectos persistentes y acumulativos de la mala nutrición y de otros déficits que se extienden a través de varias generaciones, además de ser una población que representan una situación preocupante por el riesgo para el desarrollo del cerebro y de problemas de aprendizaje, en muchos casos con efectos permanentes en la vida adulta (ENSIN, 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



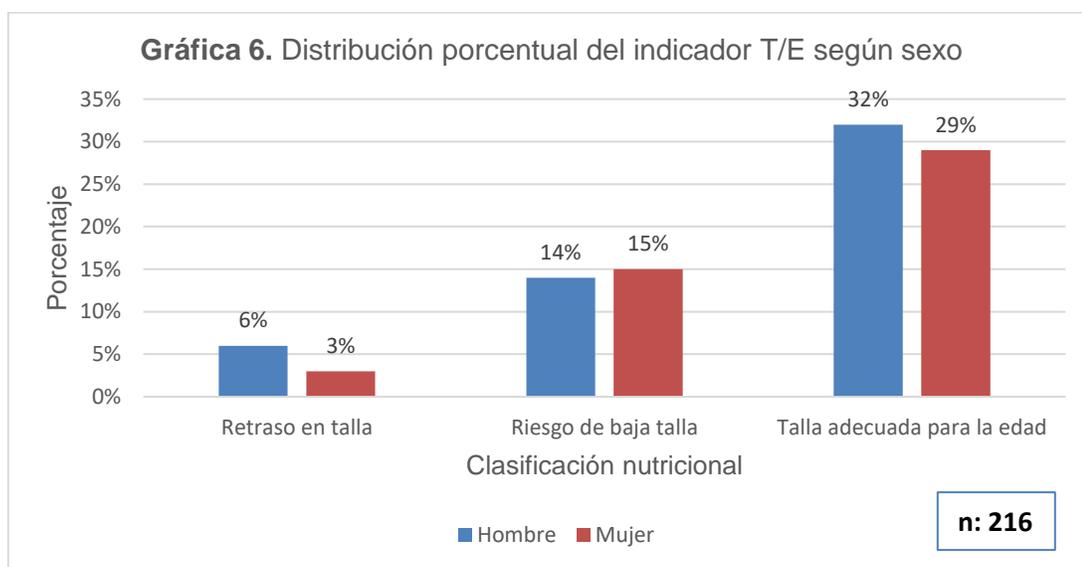
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 6. Distribución porcentual del indicador talla para la edad según el sexo

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Retraso en talla	Masculino	14	6%
	Femenino	6	3%
Riesgo de baja talla	Masculino	31	14%
	Femenino	32	15%
Talla adecuada para la edad	Masculino	70	32%
	Femenino	63	29%
Total		216	100%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Análisis

El indicador talla para la edad (T/E) es un indicador de crecimiento que relaciona la talla o longitud con la edad. Da cuenta del estado nutricional histórico o acumulativo (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). La gráfica 6 revela el análisis del indicador talla para la edad de niños y niñas de 16 a 57 meses según el género; allí se evidenció que para la clasificación nutricional retraso en talla el 6% correspondía



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



al género masculino y el 3% al género femenino, así mismo para riesgo de talla baja el 15% correspondía al género femenino y el 14% al género masculino, finalmente en la clasificación talla adecuada para la edad el 32% correspondía al género masculino y el 29% al género femenino. Según las cifras arrojadas por la ENSIN 2015 la información es similar, ya que, el género masculino tiene mayor prevalencia de retraso en talla con un 12,1% comparado con el género femenino que presenta un 9,5% (ENSIN, 2015).



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

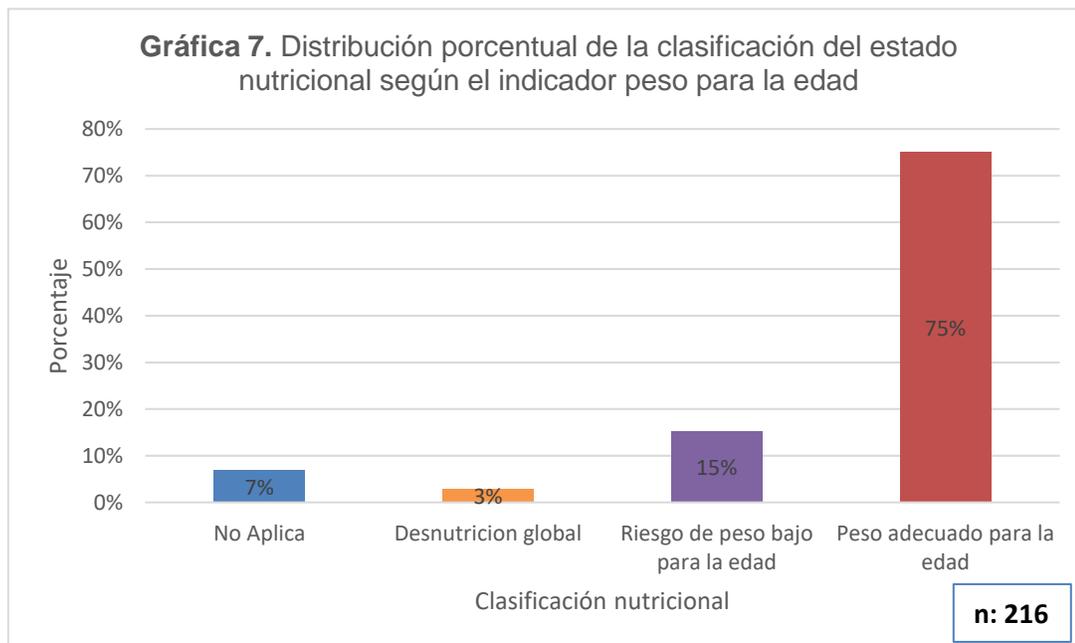
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla 7. Distribución porcentual de la clasificación del estado nutricional según el indicador peso para la edad

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	FRECUENCIA	PROMEDIO
No aplica	15	7%
Desnutrición global	6	3%
Riesgo de peso bajo para la edad	33	15%
Peso adecuado para la edad	162	75%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Análisis

El indicador peso para la edad (P/E) es un indicador antropométrico que relaciona el peso con la edad sin considerar la talla. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). La gráfica 7 revela el análisis del indicador peso para la edad de niños y niñas en edades comprendidas entre los 16 a 57 meses; para este grupo poblacional se evidenció que el 7% no aplica ya que el riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



no son medibles a través de este indicador, el peso adecuado para la edad corresponde al 75%, riesgo de peso bajo para la edad corresponde al 15% y la desnutrición global corresponde al 3%, cifra que se encuentra muy cercana a la emitida por la ENSIN 2015 en la cual la desnutrición global es del 3,7%, cabe resaltar que la desnutrición global, es un indicador que se afecta por la desnutrición aguda y por el retraso en talla (ENSIN, 2015).



SC-CER96940



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

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



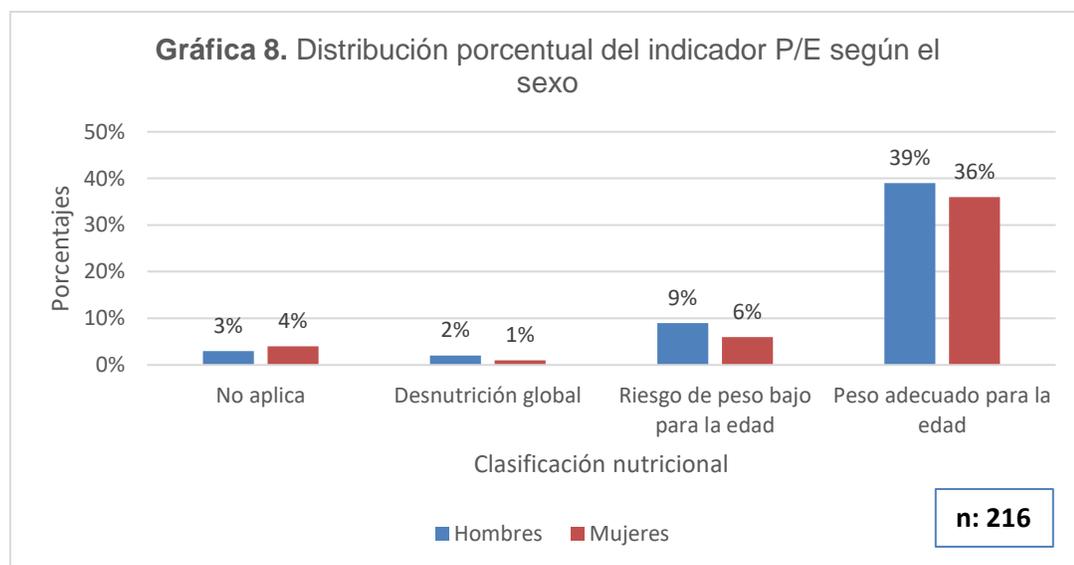
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla 8. Distribución porcentual del indicador peso para la edad según el sexo

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	Sexo	Frecuencia	Porcentaje
No aplica	Masculino	7	3%
	Femenino	8	4%
Desnutrición global	Masculino	4	2%
	Femenino	2	1%
Riesgo de peso bajo para la edad	Masculino	19	9%
	Femenino	14	6%
Peso adecuado para la edad	Masculino	85	39%
	Femenino	77	36%
Total		216	100%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Análisis

El indicador peso para la edad (P/E) es un indicador antropométrico que relaciona el peso con la edad sin considerar la talla (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). La gráfica 8 revela el análisis del indicador peso para la edad de niños y niñas de 16 a 57 meses según el género; allí se evidenció que no aplica para el 3% de 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!



niños y el 4% de las niñas; para la clasificación nutricional peso adecuado para la edad el 39% correspondía al género masculino, y el 36% al género femenino, para riesgo de peso bajo para la edad el 9% correspondía al género masculino y el 6% al género femenino, finalmente para desnutrición global el 2% correspondía al género masculino y el 1% al género femenino, en la cual difiere un poco con las cifras presentadas en la ENSIN 2015 ya que el género femenino tuvo mayor prevalencia con un 3,8% comparado con el género masculino con un 3,5% (ENSIN, 2015).



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

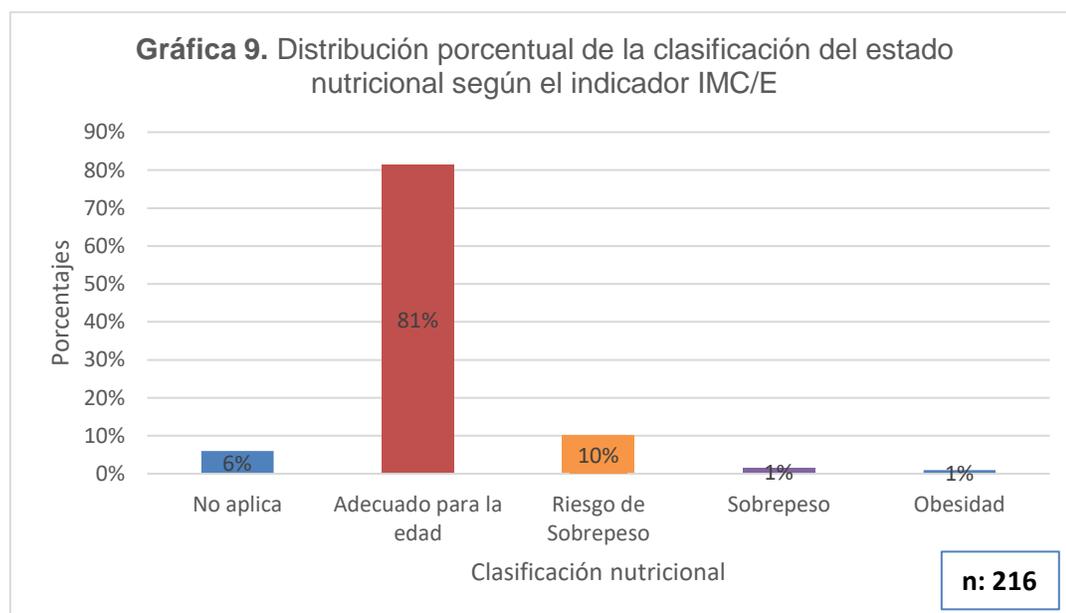
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla 9. Distribución porcentual de la clasificación del estado nutricional según el indicador índice de masa corporal para la edad

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No aplica	13	6%
Adecuado para la edad	176	81%
Riesgo de sobrepeso	22	10%
Sobrepeso	3	1%
Obesidad	2	1%
Total	216	100%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Análisis

El indicador índice de Masa Corporal para la edad (IMC/E) es un indicador que correlaciona de acuerdo con la edad, el peso corporal total en relación a la talla. Se obtiene al dividir el peso expresado en kilogramos entre la talla expresada en metros al cuadrado (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). La gráfica 9 revela el análisis del indicador IMC para la edad de niños y niñas en edades comprendidas



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



entre los 16 a 57 meses; para este grupo poblacional se evidenció que el 6% no aplica, 81% adecuado para la edad, 10% riesgo de sobrepeso, 1% sobrepeso, 1% obesidad. A través del indicador IMC/E se puede analizar la prevalencia de malnutrición a nivel poblacional, en este caso hablando en términos de riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad en la población infantil. Según la OMS la obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, discapacidad y muerte prematura en la edad adulta, así como con múltiples enfermedades no transmisibles. Además, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, tienen mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos (Organización Mundial de la Salud, 2020). En el año 2010 en Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia determinó que los niños y adolescentes colombianos tienen una gran preferencia por los alimentos procesados. El 79.3% de esta población consume embutidos al menos una vez al mes, el 51,9% comidas rápidas, el 83,7% gaseosas, 85% alimentos de paquete y 89,3% dulces y golosinas (ENSIN, 2010). Actualmente desde el Ministerio de Salud y Protección Social, el Ministerio de Educación Nacional y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar se está trabajando en varias estrategias que les apuestan a intervenciones respecto de la promoción de alimentación saludable, su disponibilidad en ambientes escolares y herramientas de comunicación e información al consumidor. Sin embargo, urgen nuevas medidas en el combate de esta epidemia durmiente, no sólo en aras de una mejora de la calidad de vida de la población, sino en términos de sostenibilidad financiera de nuestro sistema de salud (MSPS, Vallejo, Sanchez, Arciniegas, & Escobar, 2019).



SC-CER96940



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

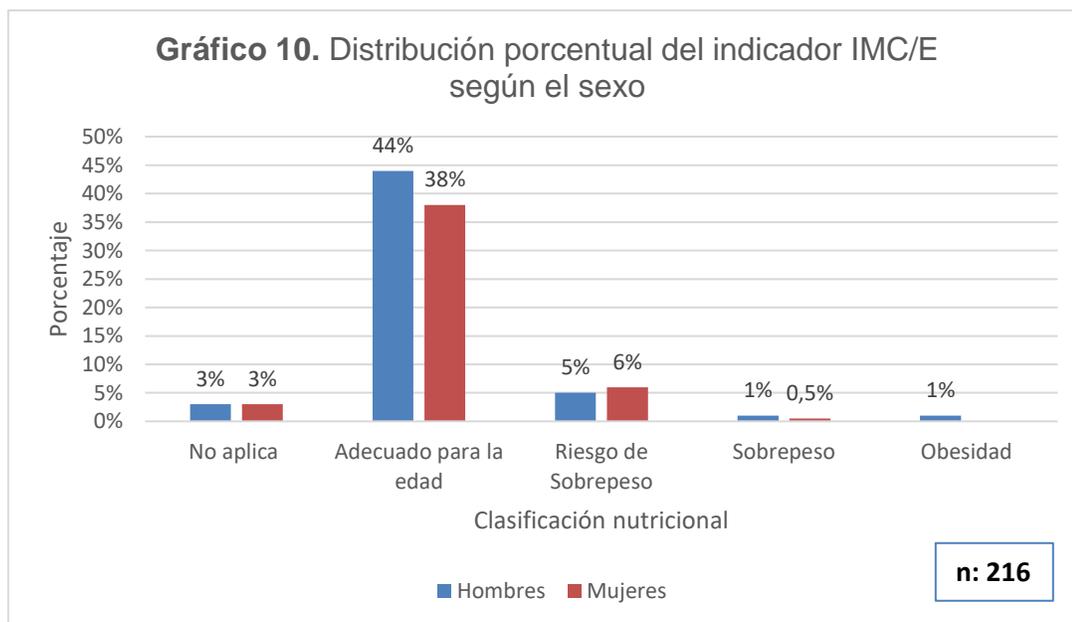
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla 10. Distribución porcentual del indicador IMC para la edad según el sexo

CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL	Sexo	Frecuencia	Porcentaje
No aplica	Masculino	7	3%
	Femenino	6	3%
Adecuado para la edad	Masculino	94	44%
	Femenino	82	38%
Riesgo de sobrepeso	Masculino	10	5%
	Femenino	12	6%
Sobrepeso	Masculino	2	1%
	Femenino	1	0,5%
Obesidad	Masculino	2	1
	Femenino		
Total		216	100%

Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



Fuente: Base de datos del sistema de información “Cuéntame” reporte centro zonal Cúcuta 2 corte 31 de marzo 2020 del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Análisis

El indicador índice de Masa Corporal para la edad (IMC/E) es un indicador que correlaciona de acuerdo con la edad, el peso corporal total en relación a la talla. Se obtiene al dividir el peso expresado en kilogramos entre la talla expresada en metros al cuadrado (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016). La gráfica 10 revela el análisis del indicador peso para la edad de niños y niñas de 16 a 57 meses según el género; allí se evidenció que no aplica para el 3% de los niños y el 3% de las niñas, predomina la clasificación adecuado para la edad en los niños con un 44% y un 38% en niñas, el riesgo de sobrepeso se presenta mayoritariamente en niñas con un 6% y en niños con un 5%, sobrepeso en niños equivale a un 1% y niñas 0,5%, finalmente solo el 1% de los niños presenta obesidad y ninguna niña la presenta, es importante resaltar que solo una pequeña proporción de niños y niñas se encuentra con diagnósticos de malnutrición por exceso, esto resalta la labor de las familias y de los hogares comunitarios de bienestar en cuanto a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable, sin embargo, hay que prestar especial cuidado y atención a los niños que se encuentran en riesgo con el fin de que su condición no empeore y finalmente lograr llevar a la mejoría al total de niños que se encuentran tanto en riesgo de sobrepeso como con sobrepeso y obesidad.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 la determinación del estado nutricional del total de niños y niñas vinculados a los hogares comunitarios de bienestar familiar de la asociación Ospina Pérez, se tomó como referente la resolución 2465 de 2016, teniendo en cuenta que ninguna de las unidades de servicio de la asociación presta atención a niños y niñas con discapacidad, ya que de ser así se necesitarían otros patrones de referencia para poder llevar a cabo su clasificación.
- Los diagnósticos de riesgo de desnutrición encontrados fueron superiores en una mínima proporción a los diagnósticos de riesgo de sobrepeso, a partir de las cifras arrojadas, nace la necesidad de intervenir oportunamente la población mediante distintas estrategias que impidan el progreso del estado nutricional en el que se encuentran los niños y niñas, que puede incluso llevarlos a tener diagnósticos de desnutrición o sobrepeso y obesidad y empeorar sus condiciones de salud.
- Es importante mencionar que en la población no se encontraron niños y niñas con diagnósticos de malnutrición por déficit (Desnutrición aguda moderada o desnutrición aguda severa), esto hace que se resalte la labor de las familias debido a la responsabilidad que ellas tienen como principales agentes de protección y en el marco de la alimentación y nutrición; además de esto, también se destaca el impacto positivo que generan las estrategias nutricionales establecidas por el ICBF, quienes proporcionan una alimentación adecuada a sus beneficiarios cubriendo el 70% de sus requerimientos nutricionales a través de sus programas de atención a la primera infancia y la sensibilización a las familias a través de la educación en la práctica hábitos y estilos de vida saludables, entre otras estrategias que utilizan con el fin de mejorar la calidad de vida de las familias colombianas.
- A pesar de ser pocos los niños y niñas con diagnósticos de malnutrición por exceso (Sobrepeso y Obesidad), se hace necesario realizar intervenciones encaminadas a la mejora de su estado nutricional, con el fin de evitar consecuencias en el deterioro de su salud a largo plazo.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 DIAGNOSTICO 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 plantearon crear estrategias dirigidas a esta población dentro de la que se encuentra 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 colorearan los alimentos que consumen diariamente en el tiempo de comida. (Ver anexo 2)
13. Despedida.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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

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



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.

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.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 empieza 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.

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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 pieza de zanahoria
- 2 hojas de lechuga
- 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 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 “Prevención de la anemia” (Ver anexo 3)
- Infografía de prevención de anemia (Ver anexo 4)

ETAPAS DE EJECUCIÓN:

1. Convocatoria a padres, acudientes y madres comunitarias de los HCB
Para la realización de la actividad se realizará 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” y una infografía alusiva a la temática
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 socializará 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 narrará 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 las 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ALIMENTACION 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. (Ver anexo 5 y 6)

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 “dulcinea y bananin”.

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 visuales, 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



¿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.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

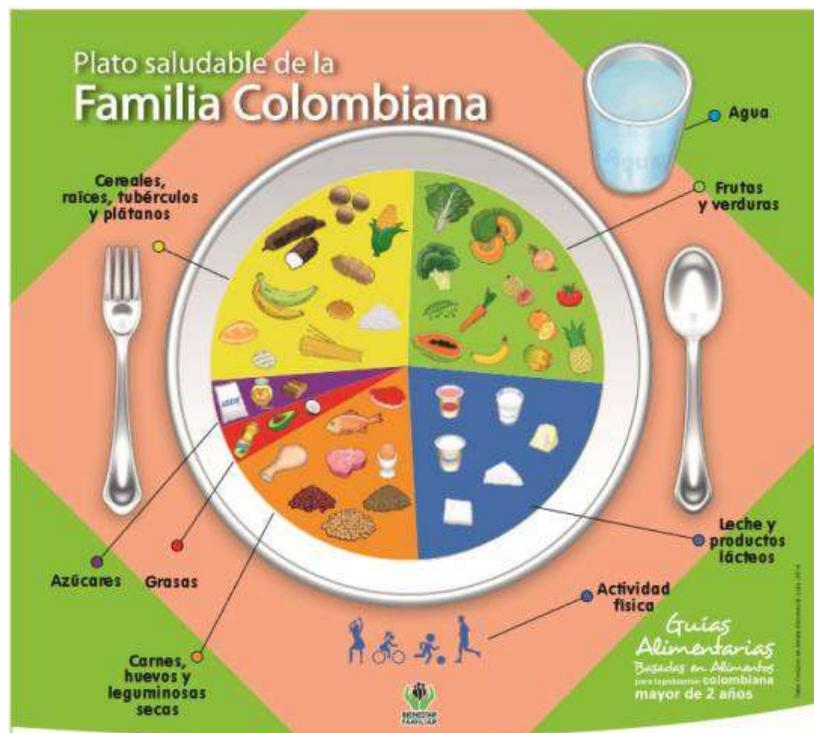


PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA

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. ZZZ3xx

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



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 peligrosos como Salmonella o E. coli, lo que requiere extremar las medidas de control para estos alimentos. (Rodríguez, 2006).



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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).



"Formando líderes 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!



ACTIVIDAD FISICA

METODOLOGÍA

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 último, 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!



ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN: LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA EN EL MARCO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS-GABA

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)*.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 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.

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.

Población 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 trasparente, 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 & FAO, 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, aun cuando la madre haya pasado un tiempo sin amamantar, evitando así enfermedades infecciosas como diarreas.
- 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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



una 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 & FAO, 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 & FAO, 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 & FAO, 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.

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



umentar 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 & FAO, Guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia, niños y niñas menores de 2 años para Colombia, 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. (Cuadros, Luna, Barrios, Mondragón, & León, 2017)

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 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



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

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



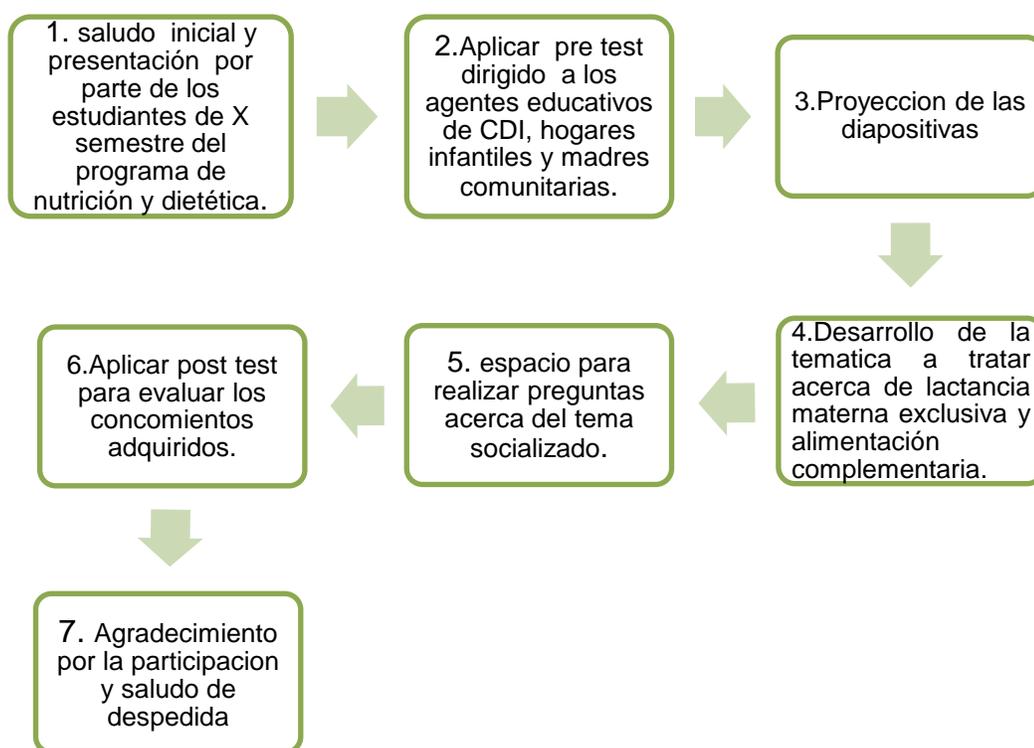
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



cuenta los sabores, colores, texturas, consistencias y temperaturas (Romero, Pérez, Alonso, & López, 2016)

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



temática a desarrollar las cuales son: lactancia materna exclusiva y alimentación complementaria.

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. 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 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 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.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL MARCO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS-GABA

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



oleaginosos) por alimentos de alta densidad energética que incluye alimentos de elevado 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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,



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.

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-GABA.
- 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



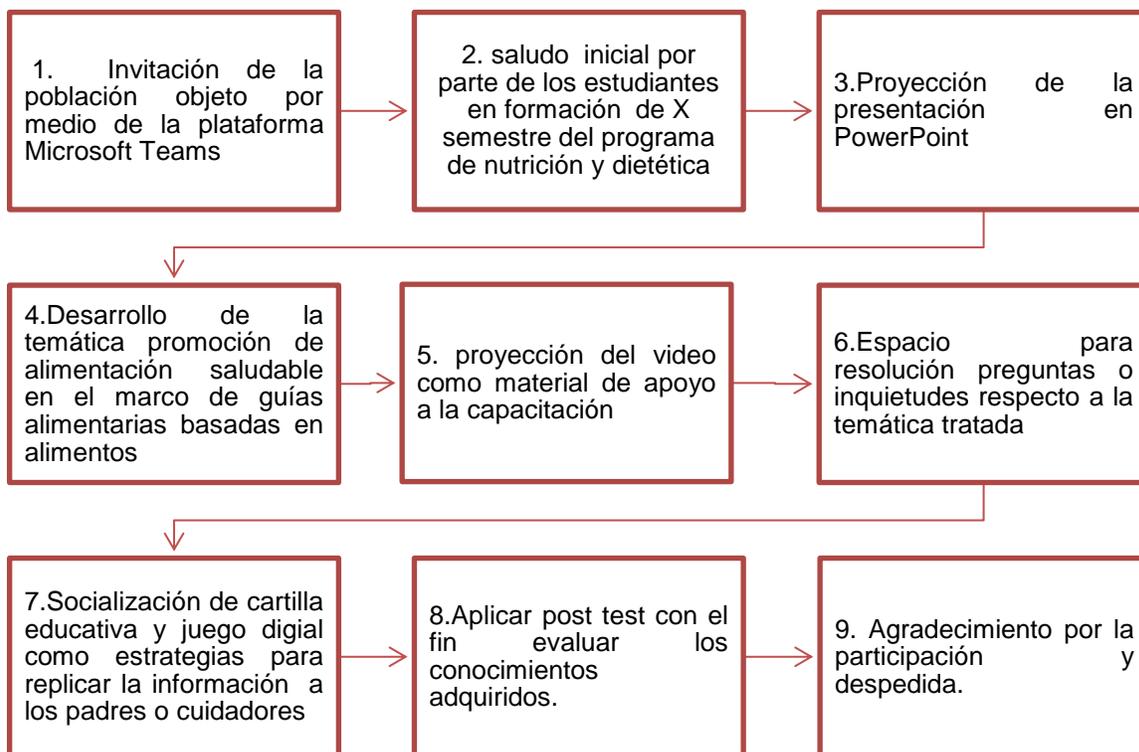
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 (Ver anexo 11).

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 donde se plasma los 9 mensajes para llevar una vida saludable, armonizada con imágenes alusivas a la temática (Ver anexo 12). Además, incluye recomendaciones nutricionales y de bioseguridad en 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!



marco de la atención del COVID-19. Así mismo se le dará a conocer la estrategia “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 GUÍAS 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.

GUÍAS 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 acompañarlos y orientarles, ya que a esa edad se distraen fácilmente cuando están comiendo. La calidad de vida en la edad adulta depende mucho de la calidad de la alimentación en los primeros años.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **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.
- 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.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 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.

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.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 soperas 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 colorrectal, 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?

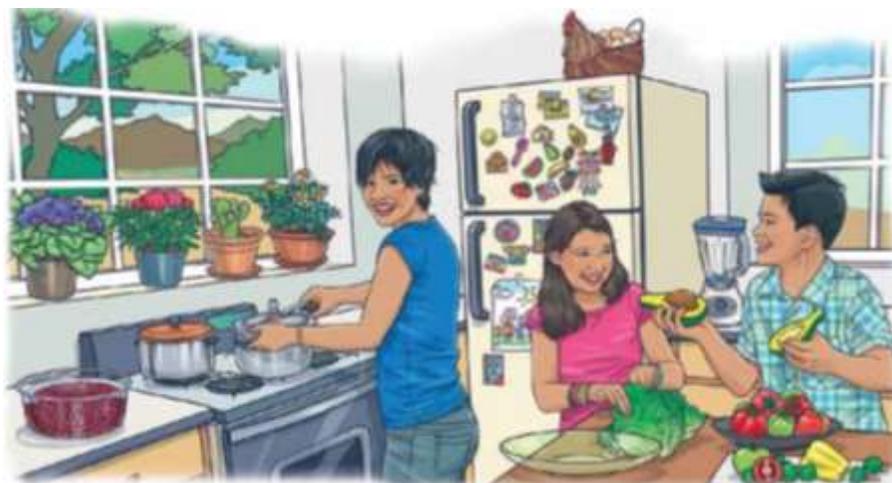
- Consuma al menos cinco (5) porciones de frutas y verduras al día: una o dos al desayuno, por ejemplo, un vaso de zumo de fruta y/o una porción de fruta picada o entera; una porción de fruta entera a media mañana, una ensalada o verdura cocida para acompañar el almuerzo, una fruta a media tarde y/o 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.



“Formando líderes 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.**



¿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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.
- 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 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.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 ultra procesados.

¿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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.

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.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.
- 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Cuando el trayecto sea corto, prefiera caminar a tomar transporte público o utilizar el carro.
- Utilice la bicicleta para transportarse.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 EDUCATIVO PARA LA PREVENCIÓN DE DESPERDICIOS DE ALIMENTOS EN LAS MODALIDADES DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

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)



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.

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)



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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)

Así mismo el ICBF ante la emergencia sanitaria y la medida de aislamiento obligatorio



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

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)



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 difundir la información de manera práctica y sencilla a través de la estructuración de consejos o tips haciendo uso de material educativo

1. 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)

2. 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.

1. Ejecución del programa educativo

1.1 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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



capacitación.

1.2 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. Se hará entrega de la siguiente infografía al finalizar la capacitación.
- **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

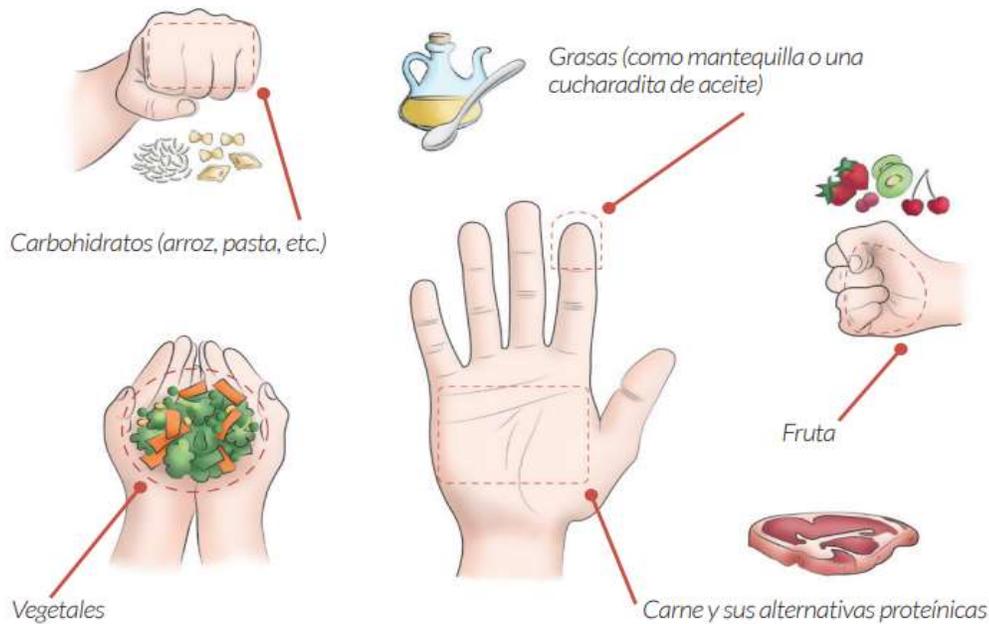


“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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

- **Diapositiva 6:** Al momento de cocinar debe tenerse en cuenta las raciones y cantidades a preparar, para lo cual puede hacerse uso de técnicas para la medición caseras como, por ejemplo, tener en cuenta el tamaño de las manos de cada uno de los que van a consumir los alimentos, tenga en cuenta la imagen 2. Lo anterior debido a que el tamaño de una ración es una cuestión subjetiva, pues depende de las características de cada persona, como por ejemplo edad, estado de salud y nivel de actividad física. Sin embargo, puede ser de gran ayuda para cocinar una ración apropiada a tus necesidades. (Ministerio de agricultura, 2014)

Imagen 1. Ajuste de raciones a preparar



Porción por 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
 1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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. 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

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

- **Diapositiva 15:** Aprovechar las sobras de alimentos que quedan en el hogar es una técnica útil para el aprovechamiento de los alimentos. Por ello al finalizar la capacitación se hará entrega de un recetario diseñado especialmente para elaborar preparaciones sencillas y deliciosas.
- **Diapositiva 16:** A continuación, se darán una serie de tips para la conservación de alimentos
- **Diapositiva 17:** Cada alimento según sus características fisicoquímicas y etapas de maduración pertenecen a un tipo de almacenamiento específico:

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

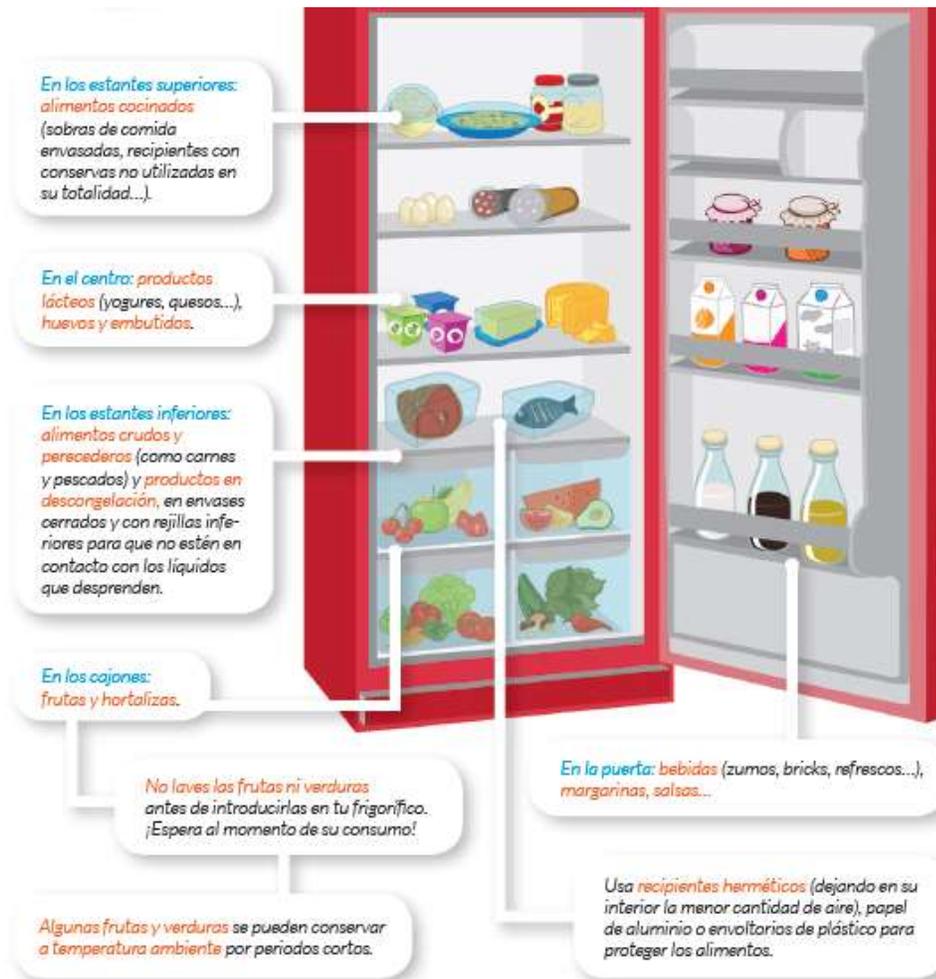


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.



SC-CER96940



"Formando líderes 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 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 mecató, toallas de mano, barrido de pisos, papel lija, madera, residuos de alimentos (en los casos en los que no se aprovechen los residuos orgánicos).

- **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, tiestos 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

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.

1.2 Aplicación del pos test

Como estrategia evaluativa de la asistencia y el nivel de entendimiento de la capacitación brindada, se realizará un pos test el cual está diseñado con las siguientes preguntas:

5. Agradecimiento y despedida

Los nutricionistas dietistas en formación manifiestan la alegría de haber compartido con la población objeto información fácil y muy práctica aplicable tanto en los servicios de primera infancia del ICBF como en los hogares de familia de los niños y niñas menores de 5 años. Se despide cada 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!



INFORME DE EJECUCIÓN CAPACITACIÓN SOBRE 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. (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. Estimulo, 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 bebe 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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ser almacenada, continuando con la sustentación la estudiante explica la infografía la cual 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.



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

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

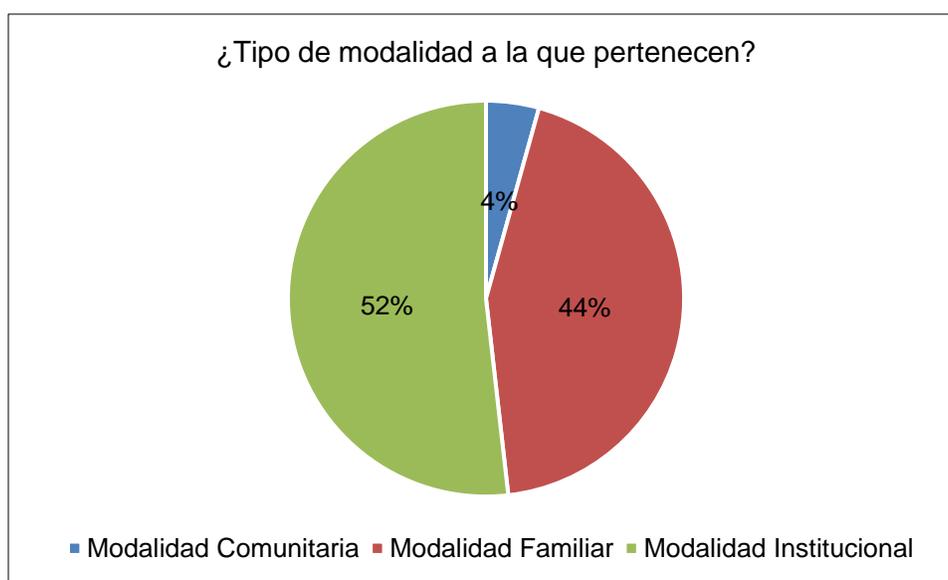


ANÁLISIS DE RESULTADOS

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%
Total	139	100%

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



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

Análisis

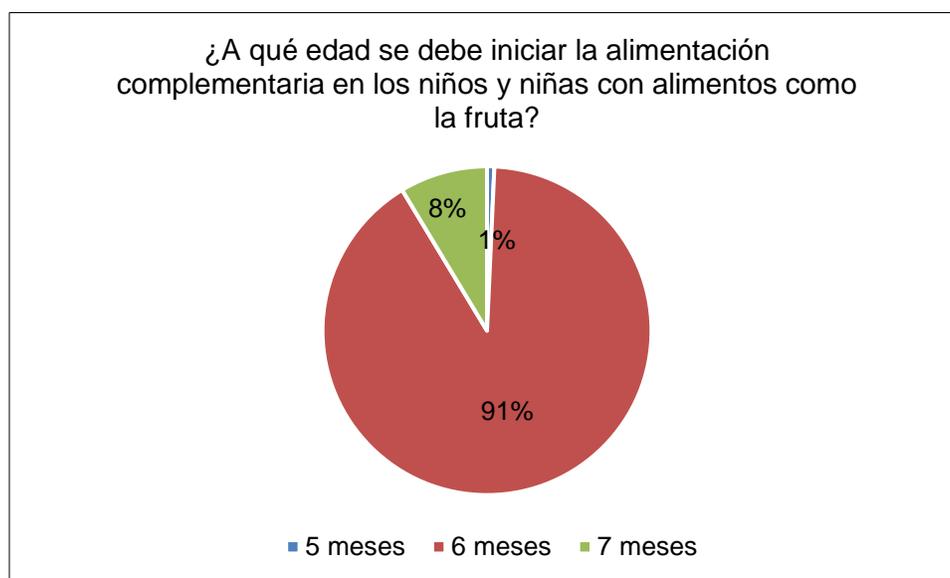
De acuerdo a los resultados obtenidos se puede evidenciar que el mayor porcentaje de asistencia corresponde a la modalidad institucional con un 52% que equivale a 72 personas asistentes seguidamente se evidencia que un 44% (61) de los asistentes corresponden a la modalidad familiar y en menor proporción 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%
Total	139	100%

Grafica 2. ¿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

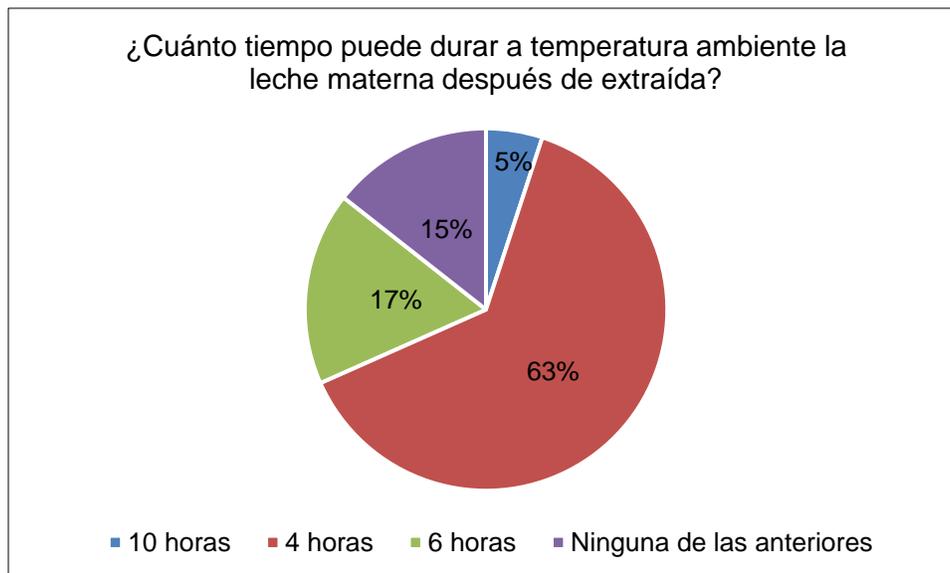


respuesta correcta; lo que permite evidenciar que la información transmitida en la capacitación fue recibida de manera clara.

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%
Total	139	100%

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



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,

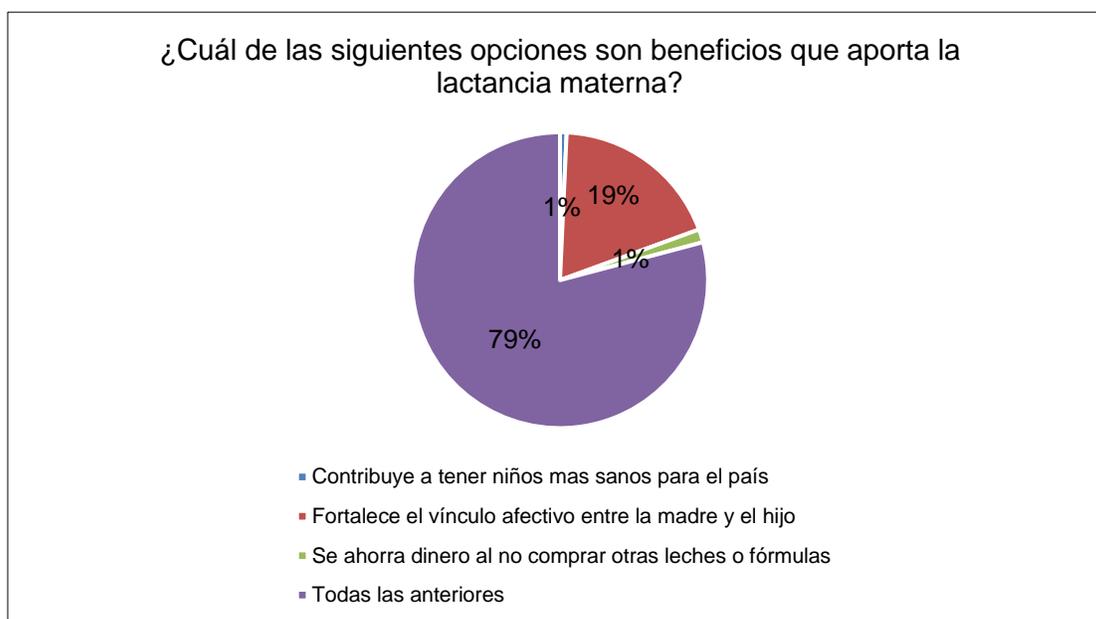


donde la opción **(b)** obtuvo el mayor porcentaje con un 63% siendo esta la respuesta correcta, seguidamente la opción **(c)** con un 17%, la opción **(d)** arrojó un 15% y por último la opción **(a)** con un 5%, de esta manera se logra evidenciar el impacto positivo que se obtuvo después de la socialización 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%
Total	139	100%

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



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



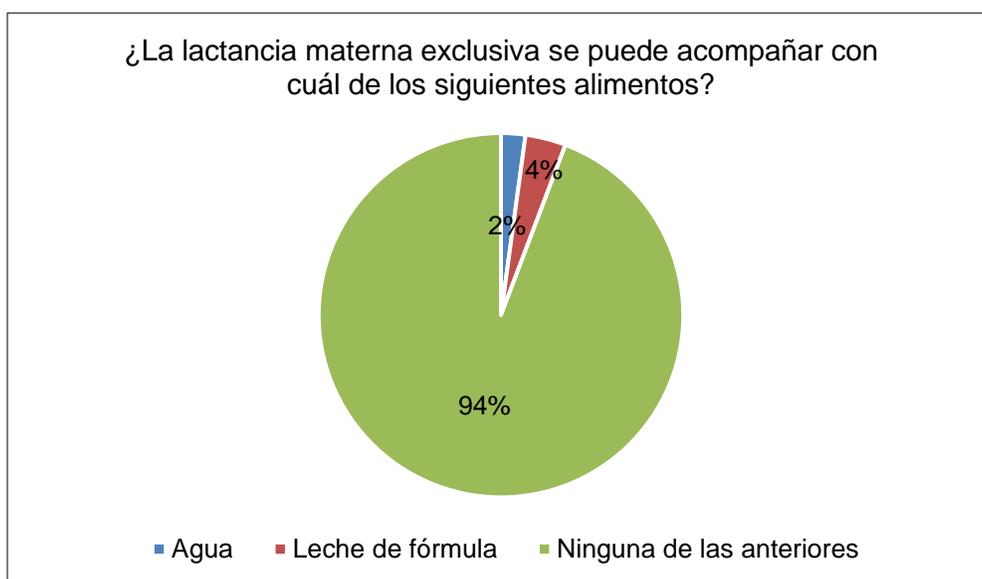
Análisis

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%
Total	139	100%

Grafica 5. ¿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



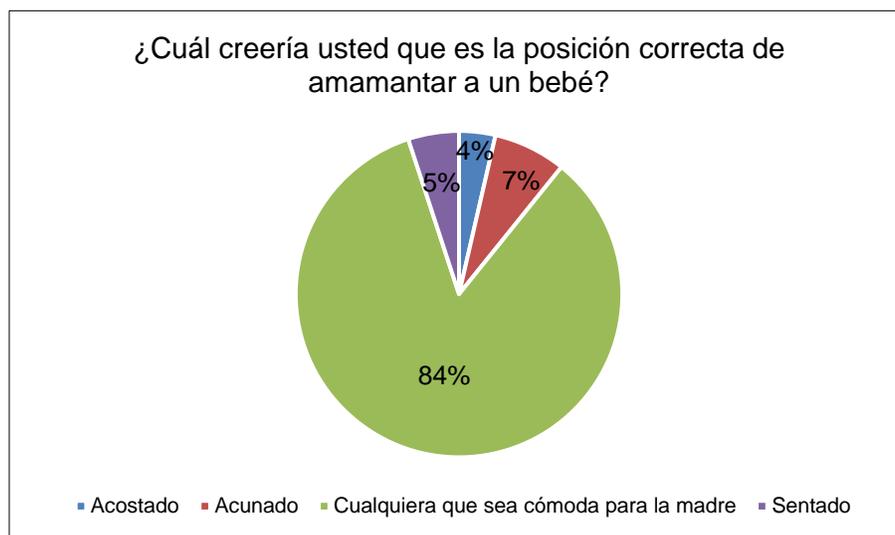
Análisis

De acuerdo con los resultados de la gráfica N° 5 se observó que el 94% seleccionó la respuesta correcta la opción ¿Por qué, 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% indicó 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%
Total	139	100%

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



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



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 CAPACITACIÓN SOBRE LA PREVENCIÓN DE DESPERDICIOS DE ALIMENTOS EN LAS MODALIDADES DE ATENCIÓN A LA PRIMERA INFANCIA DEL INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

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. (Ver anexo 17)
- 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 último, 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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



percederos 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 encuentran recetas que se pueden elaborar a partir de sobrar 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.



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

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

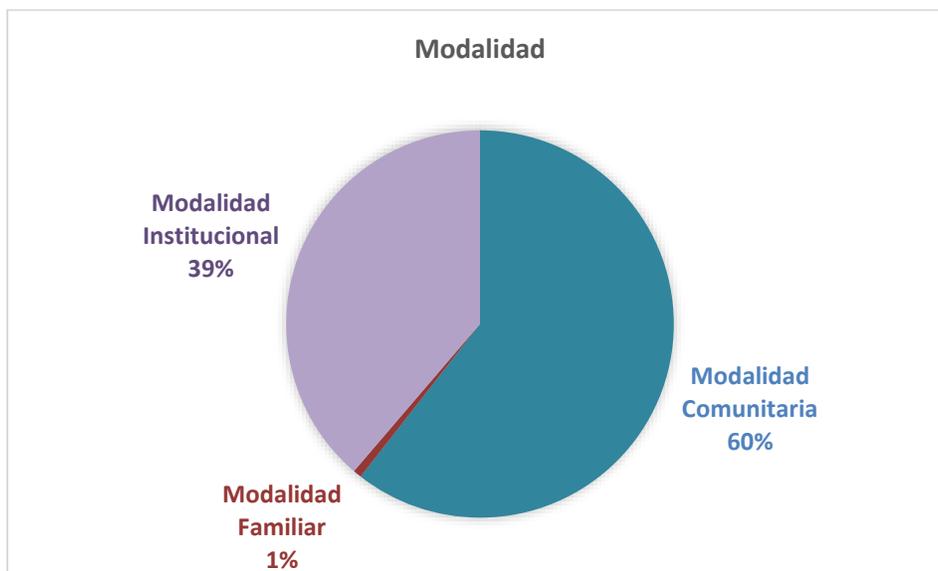


ANÁLISIS DE RESULTADOS

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

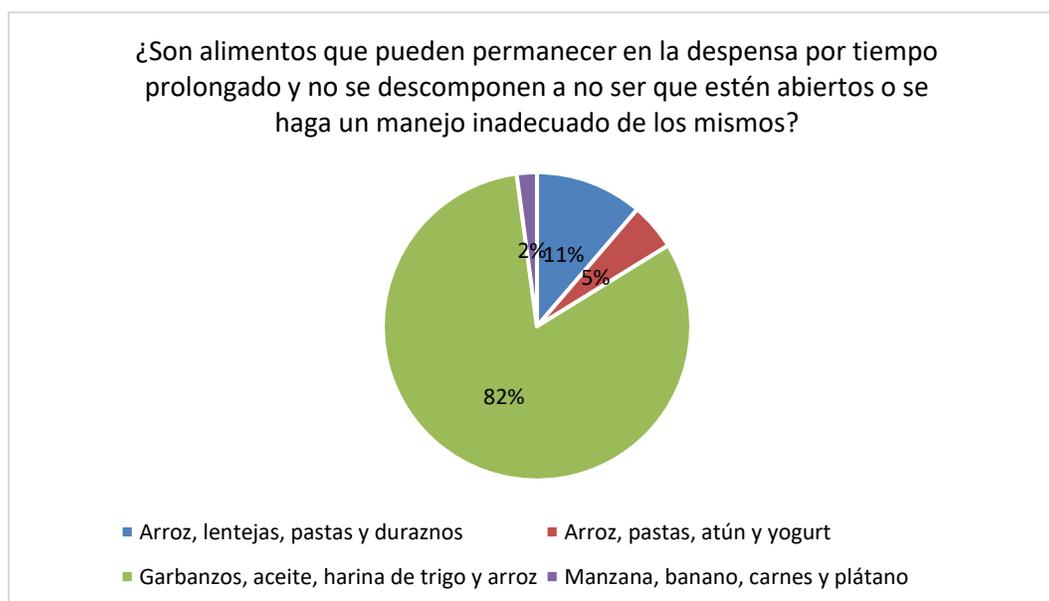
De acuerdo a los datos obtenidos se logra evidenciar que en la gráfica N° 1 que el mayor porcentaje de asistentes corresponde a la modalidad comunitaria lo que corresponde 86 con un 60,6 %, y el 39 % corresponde a la asistencia por parte de la modalidad institucional y el 1% restante corresponde a la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



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

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



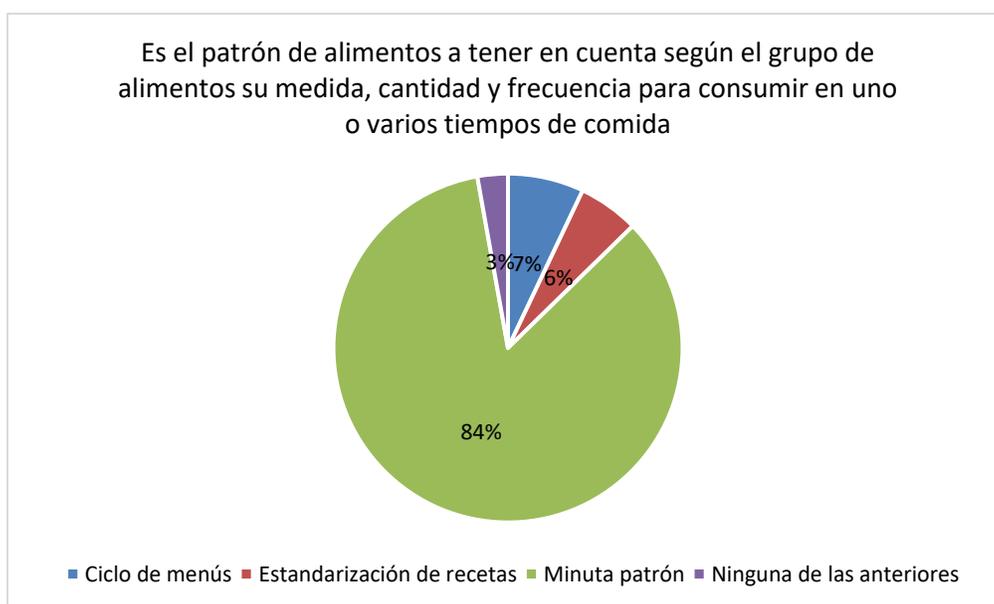


mayor porcentaje con un 82% siendo esta la respuesta correcta, seguidamente la opción (A) con un 11%, la opción (B) arrojó un 5% y por último la opción (D) con un 2%, sin embargo, se logra evidenciar el impacto positivo que se obtuvo después de la socialización de cada una de las temáticas abordadas.

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
A. Ciclo de menús	10	7,0%
B. Estandarización de recetas	8	5,6%
C. Minuta patrón	120	84,5%
D. Ninguna de las anteriores	4	2,8%
Total	142	100%

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.



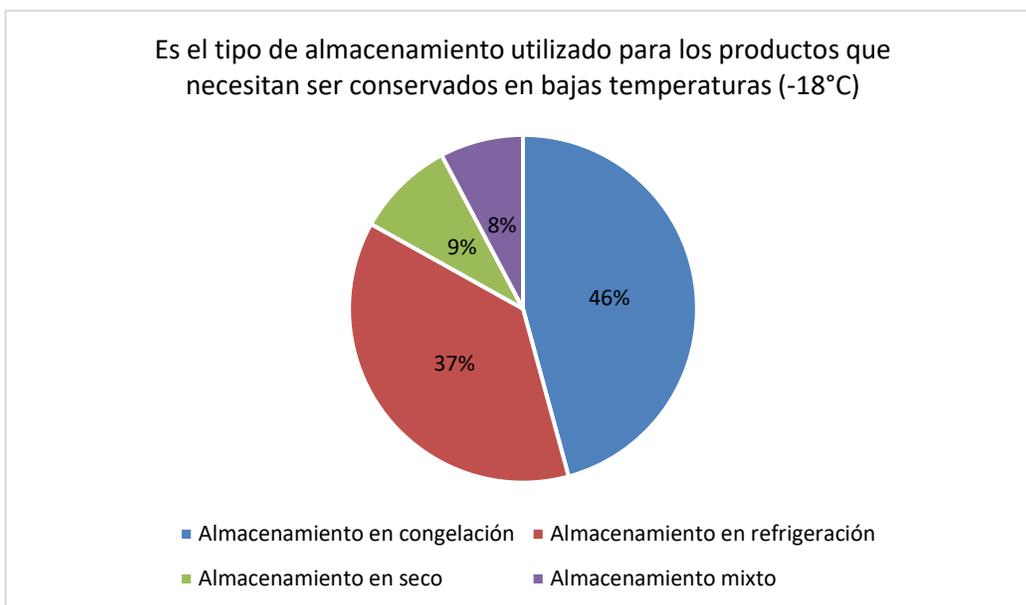
Análisis

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%
Total	142	100%

Grafica N°4. 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.



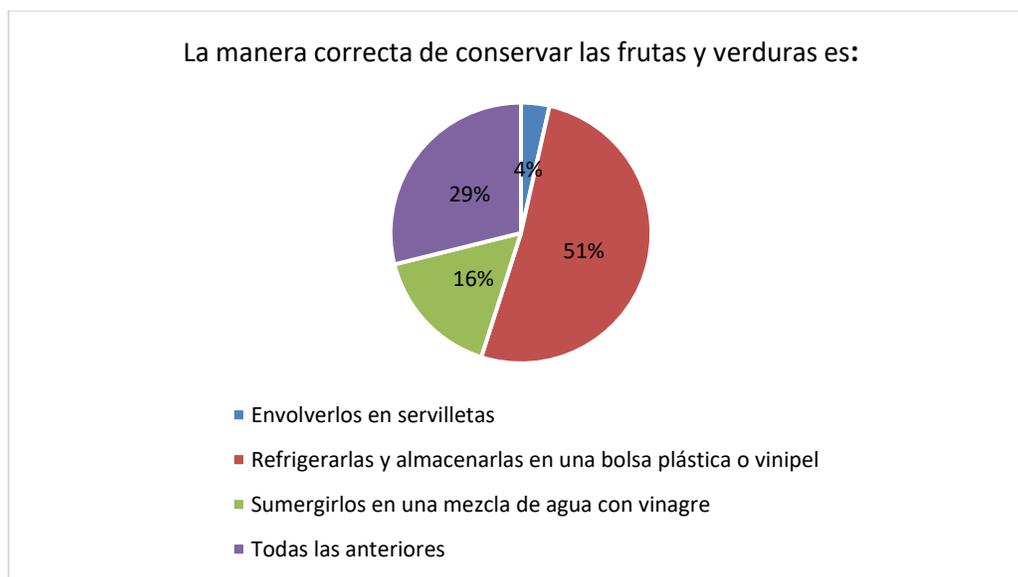
Análisis

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%
Total	142	100%

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



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 PROMOCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL MARCO DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS-GABA

METODOLOGIA:

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 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 prejudicialidad 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

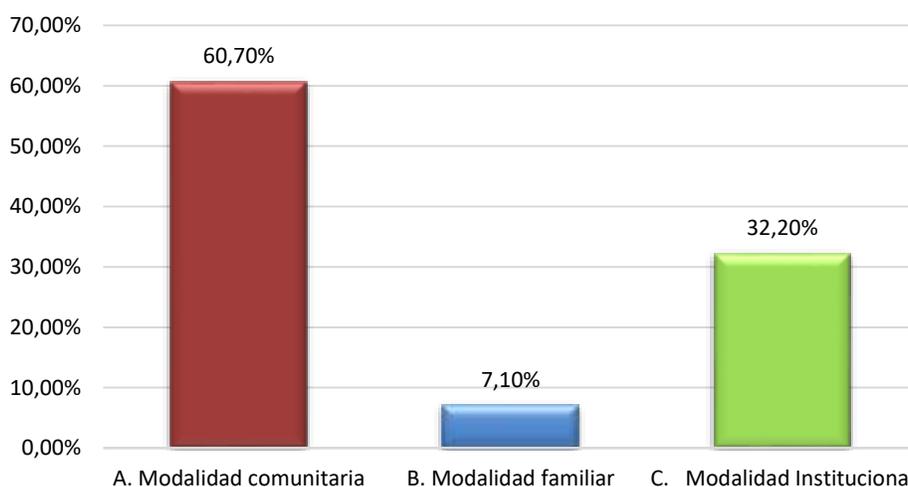


ANÁLISIS DE RESULTADOS

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%
Total	140	100%

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.



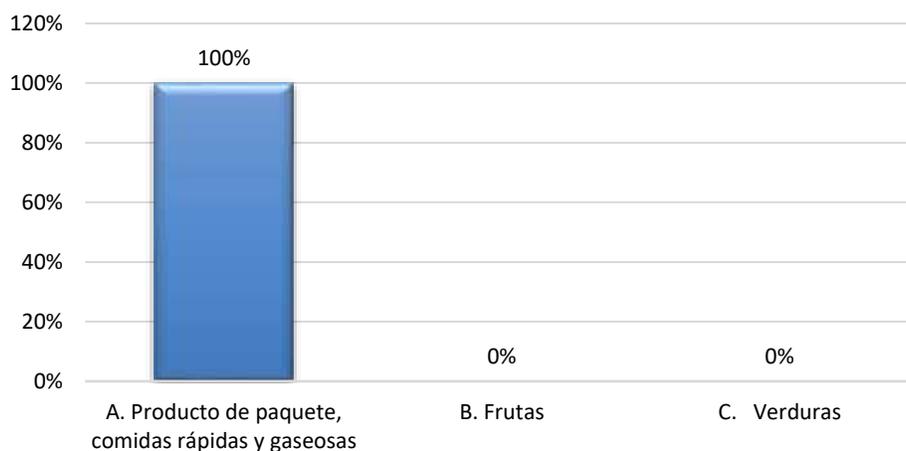
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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%
Total	140	100%

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"

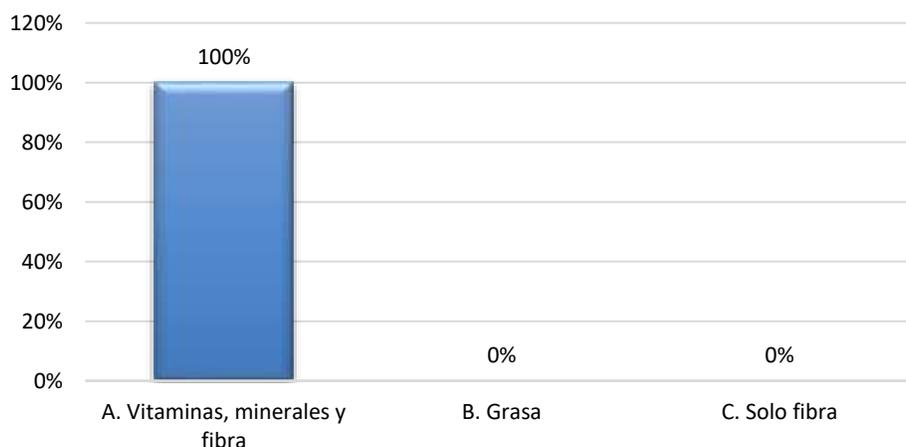
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



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%
Total	140	100%

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.



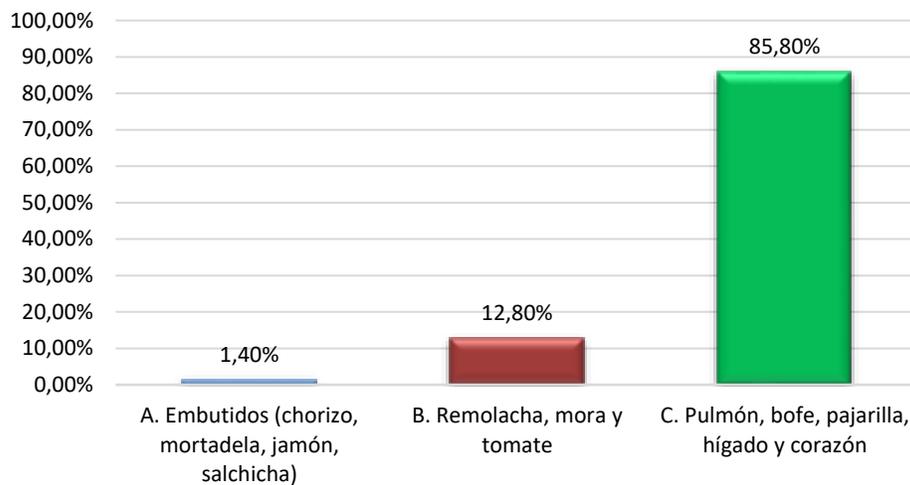
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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%
Total	140	100%

Gráfica 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.



SC-CER96940



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

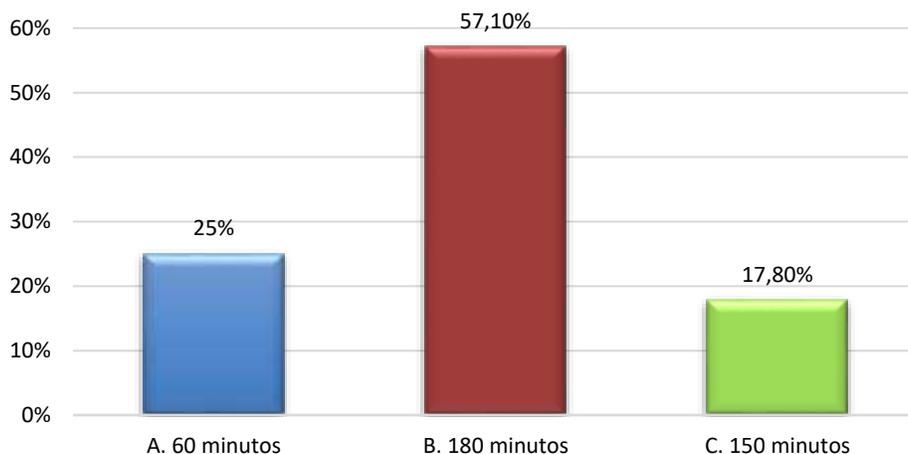
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



TABLA N°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%
Total	140	100%

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



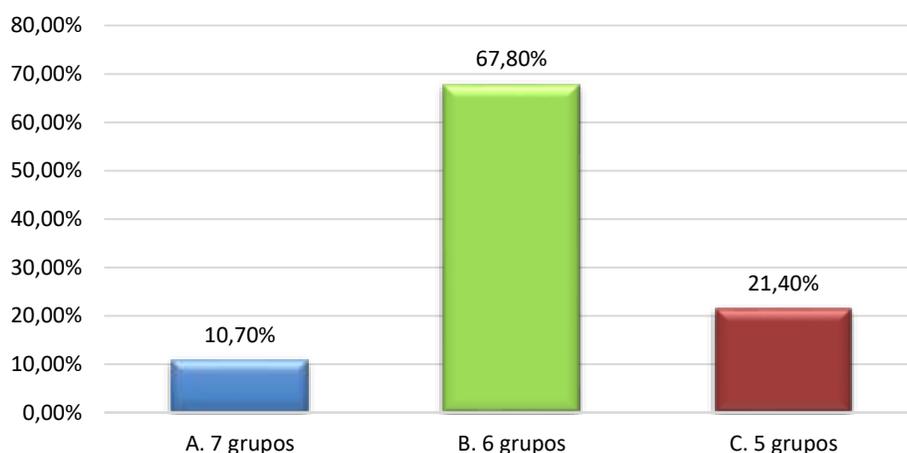
Análisis: De acuerdo a los resultados obtenidos de la evaluación final, el 57,10% equivalente a 80 asistentes respondió correctamente a la pregunta planteada. El 25% y el 17,80% respondieron incorrectamente, por lo que se requiere reforzar el tema de actividad física en niños y niñas.



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%
Total	140	100%

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.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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



"Formando líderes 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!



BOLETIN INFORMATIVO CENTRO ZONAL CÚCUTA 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.



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

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

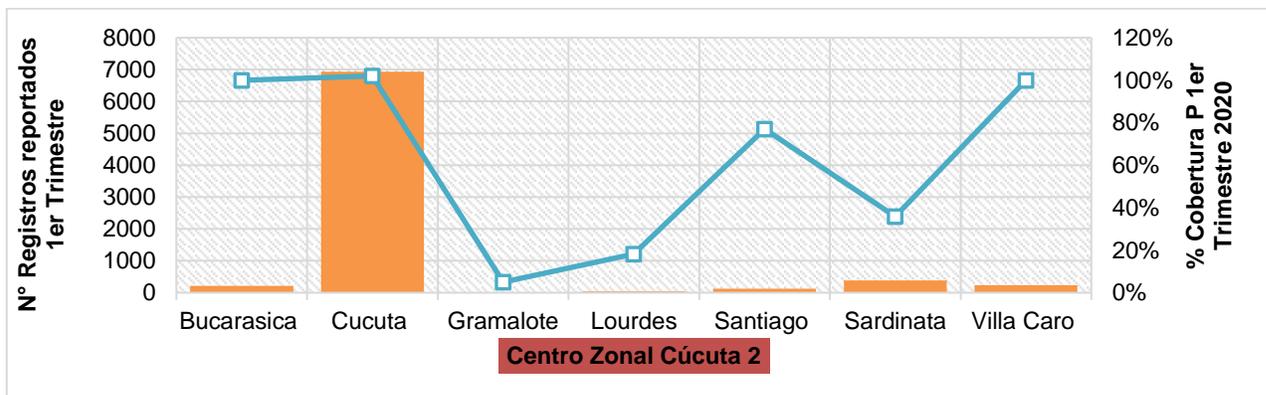


1. Cobertura Centro Zonal Cúcuta 2.

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 servicios 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 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%.



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

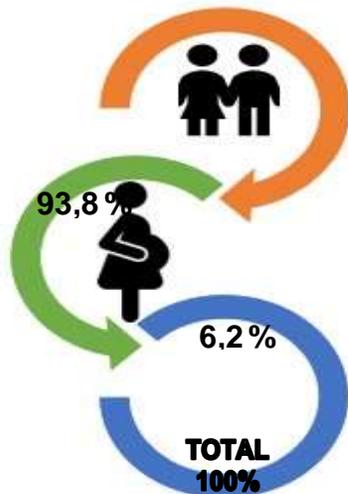
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



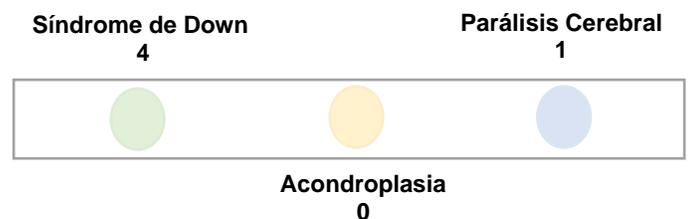
1.2. Porcentaje de registros reportados al Sistema de Información Cuéntame según tipo de beneficiario para el primer trimestre de 2020, Centro Zonal Cúcuta 2.



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.



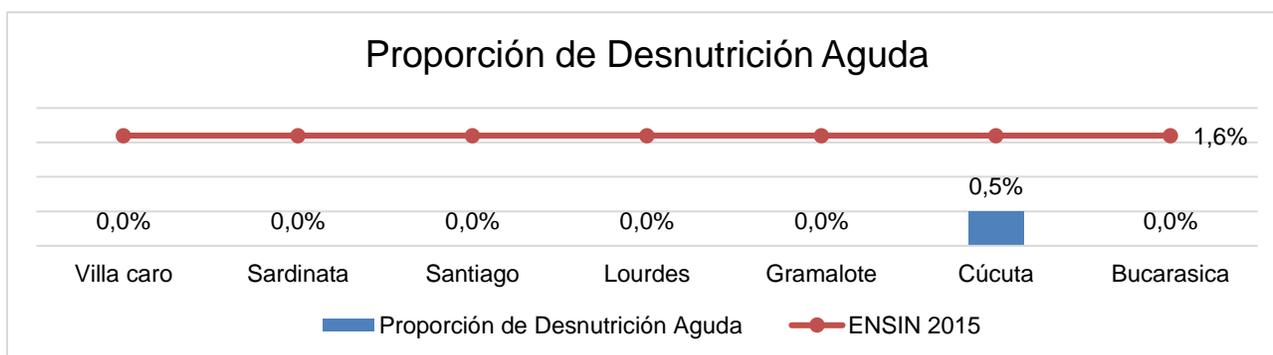
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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.

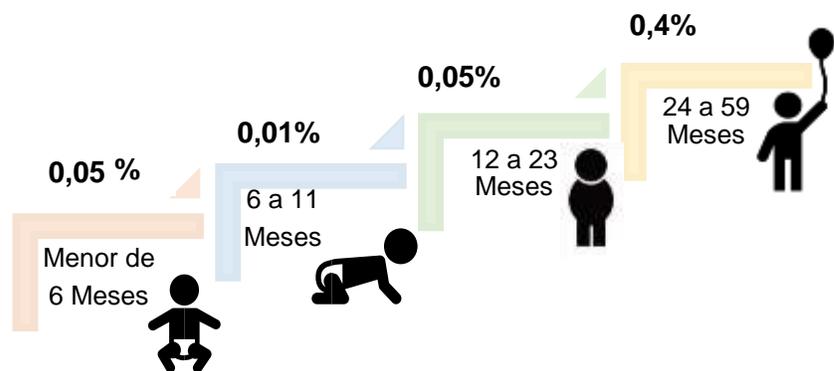
Según el Instituto Nacional de Salud, los niños y niñas que se encuentran con desnutrición aguda moderada y severa en la primera infancia presentan mayor riesgo de enfermarse por causas asociadas al déficit de nutrientes; altera todos los procesos vitales del niño y aumenta el riesgo de muerte; puede 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%.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 2

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.



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"

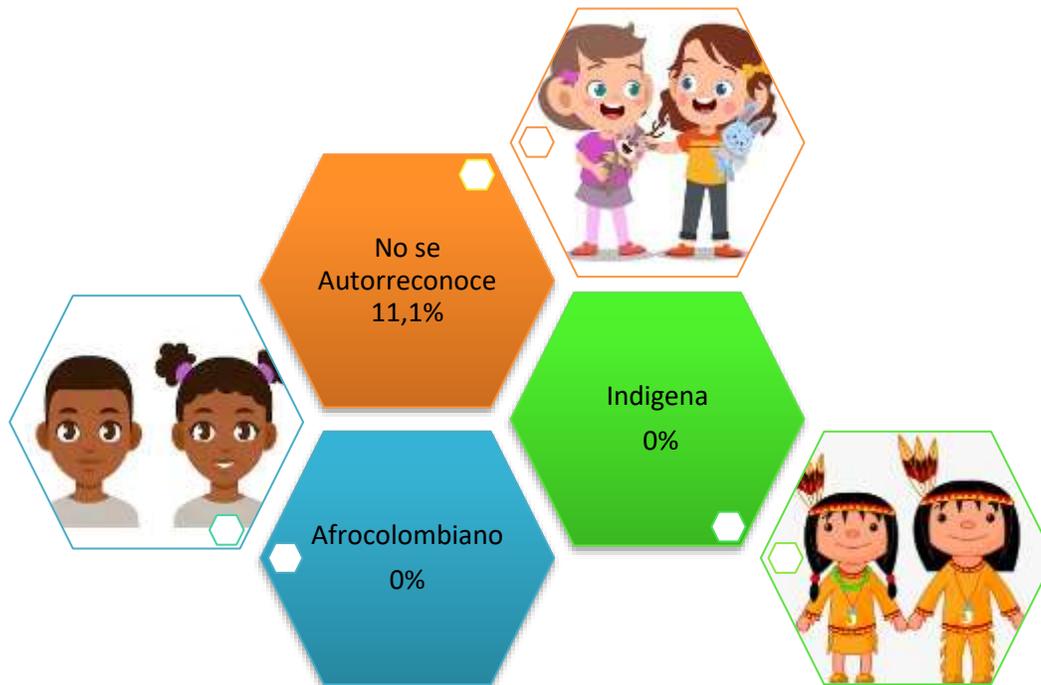
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 auto reconocen, encontrándose una proporción de 11,1 % para un número de 825 niños y niñas.



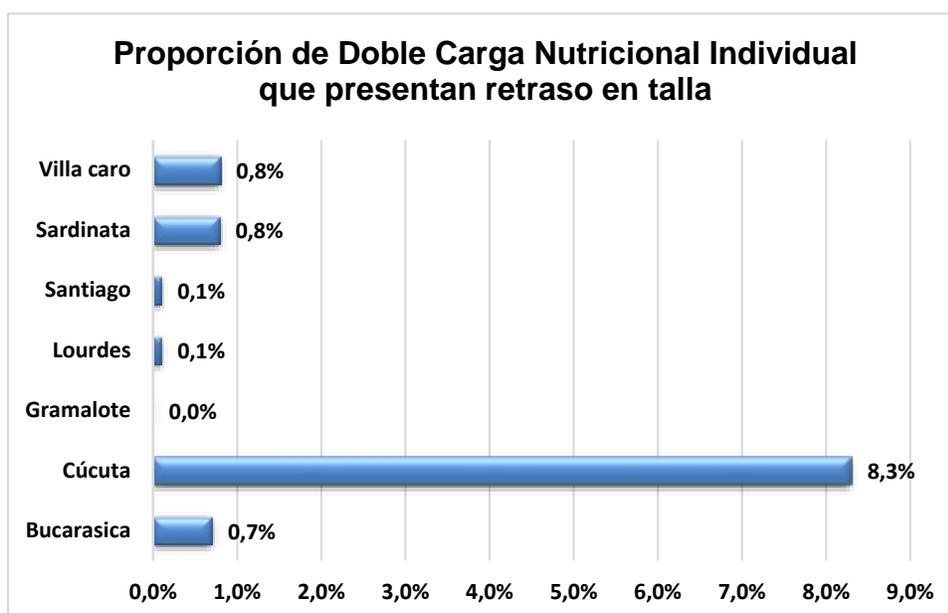
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



4. 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.

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%.

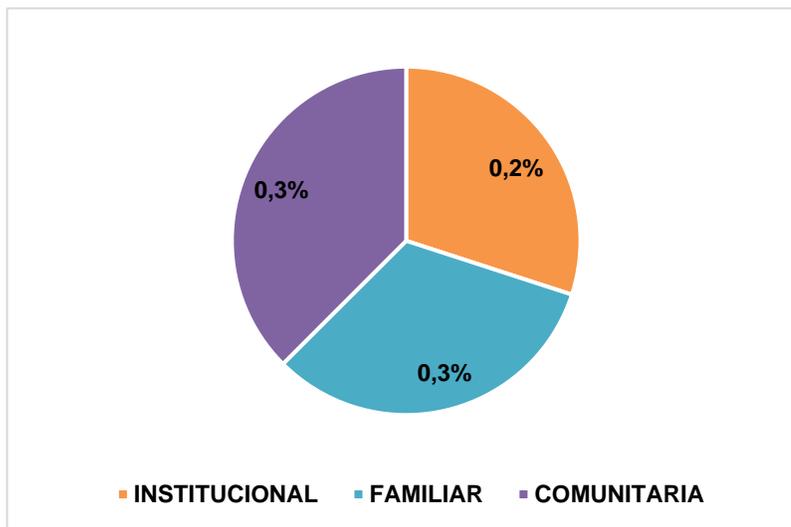


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.



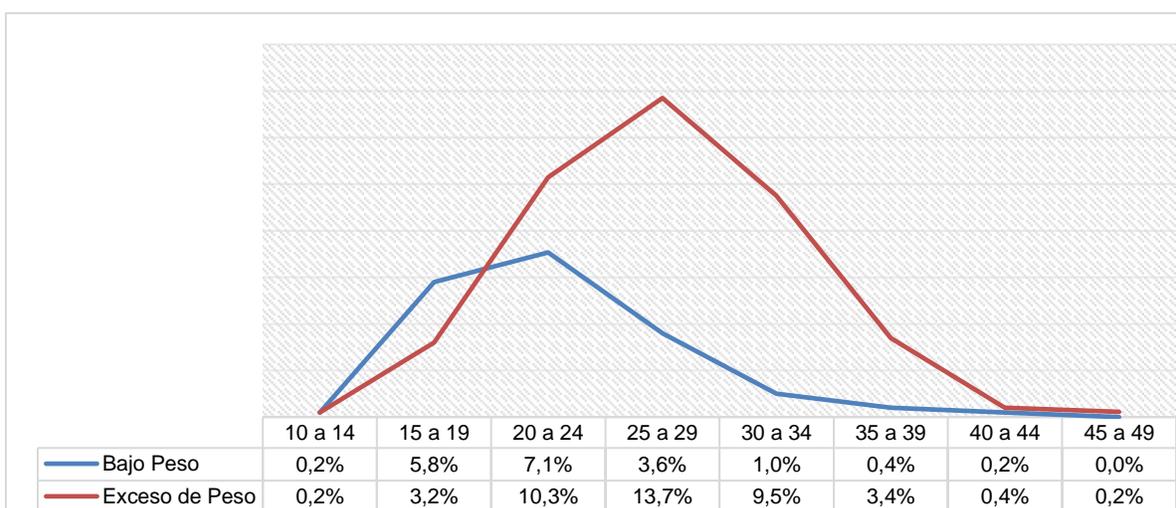
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



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 %.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPACITACIÓN 1

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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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"

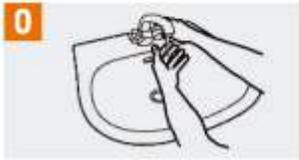
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



¿Cómo lavarse las manos?

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

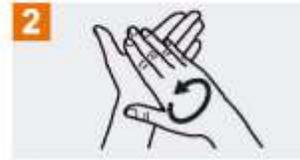
⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



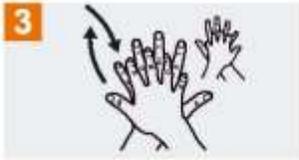
0 Mójese las manos con agua;



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



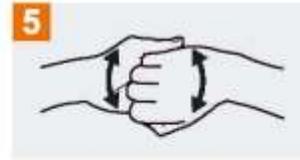
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



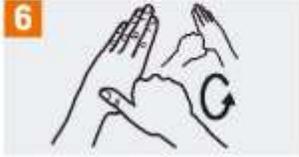
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



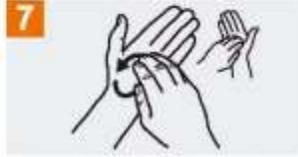
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



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, atrápanlo con la palma de la mano derecha y viceversa;



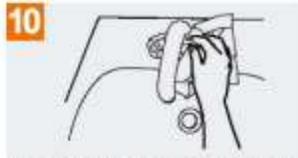
7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



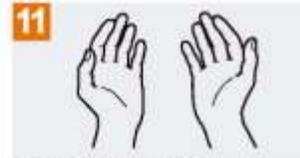
8 Enjuáguese las manos con agua;



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 ALIADA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud no asume todas las responsabilidades por cualquier información contenida en este documento. No obstante, el contenido publicado en este sitio web garantiza un estándar de calidad, en una página y formato. Cualquier error o imprecisión de la información y/o uso del contenido. La Organización Mundial de la Salud podrá ser responsable de los daños que pudiera ocasionar si utilizara. La OMS respalda y ha financiado la construcción de Salud 2030, el enfoque y la estrategia del Programa de Seguridad del Paciente de la Organización Mundial de la Salud.

2. DESINFECCIÓN DE MANOS

¿Cómo desinfectarse las manos?

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

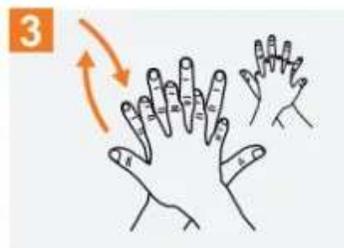
⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



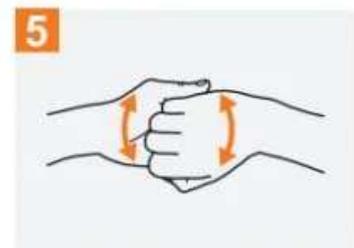
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



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 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



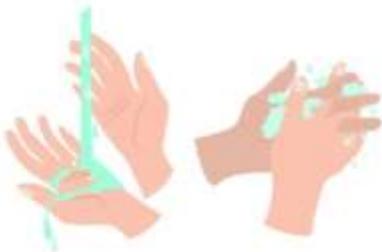
- El uso de guantes se recomienda si se van a realizar actividades de aseo o si se van a manipular elementos como residuos, para las demás actividades se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y toallas desechables.
- Los EPP no desechables deben ser lavados y desinfectados antes de ser almacenados 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 cada 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"

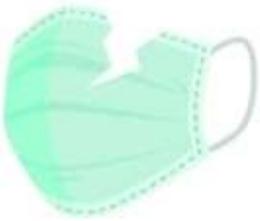
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

	<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. Lavese las manos realizando los 11 pasos del lavado de manos establecido por la OMS.



4. Póngase los guantes



5. Póngase una bata desechable



6. Coloque el tapabocas



7. Coloque 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, deseche 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



"Formando líderes 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



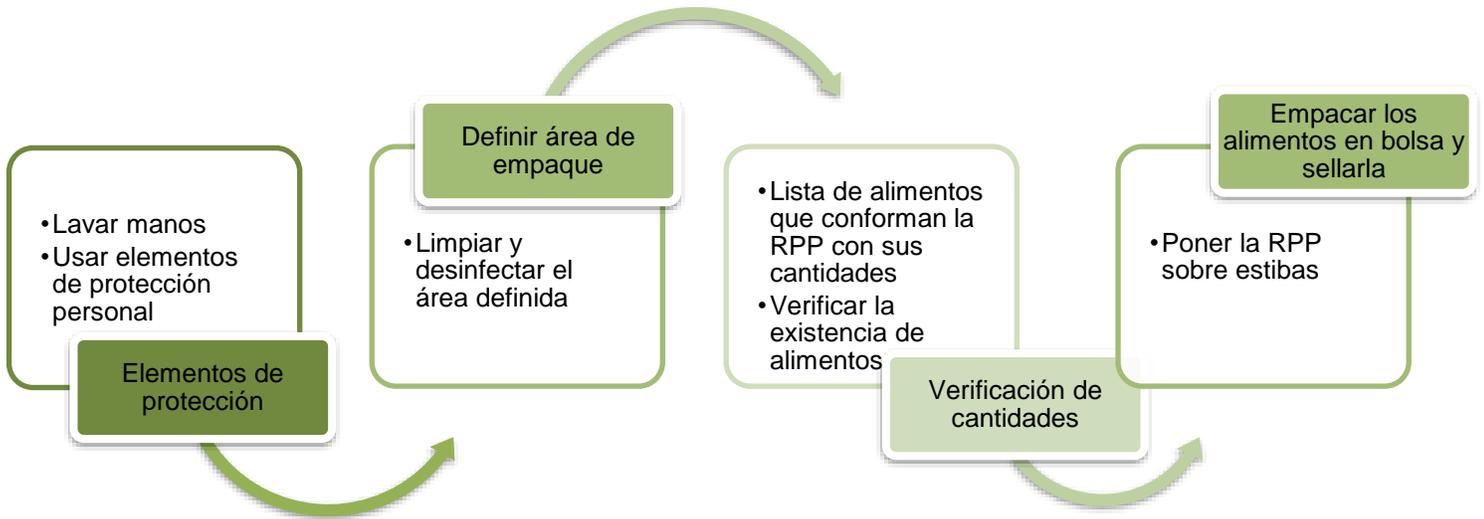
- el personal transportador debe lavarse las manos y colocarse EPP
- proceder a abrir el vehículo y continuar con la descarga sin causar deterioro en los empaque y alimentos
- el tiempo de descarga de ser el menor posible



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

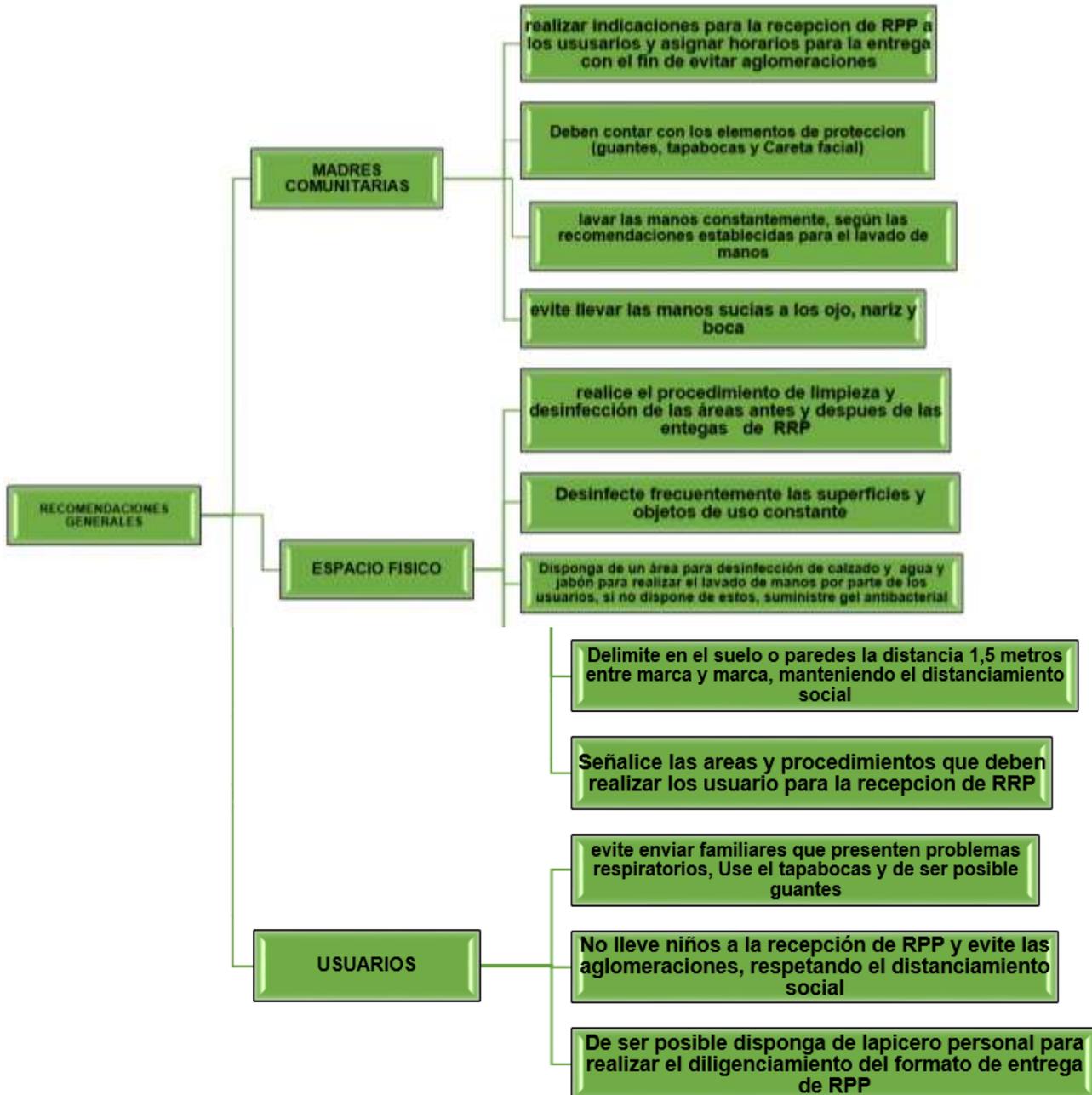


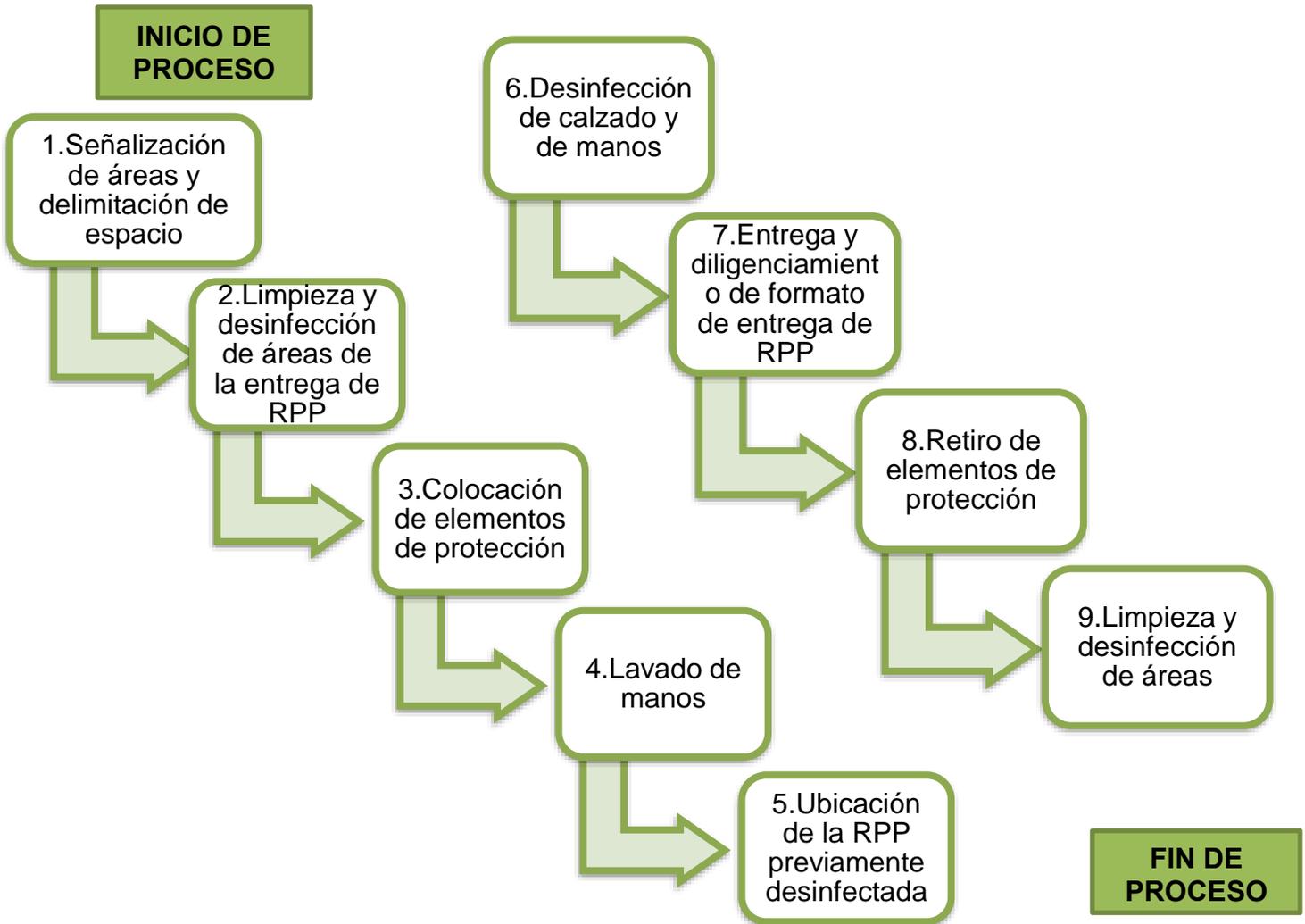
5. Retiro y desecho de elementos de protección personal



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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.

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

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



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.

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



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 serian:

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



"Formando líderes 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>Listeria Listeriosis</p>	<p>Fiebre, dolor de cabeza, a veces meningitis, aborto, coma, muerte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tierra. - Aguas no potables. - Algunas personas. - Animales. 	<p>Leche cruda, quesos frescos, productos cárnicos, verduras y hortalizas.</p> 
<p>E. coli</p>	<p>Vómitos, dolores abdominales, diarreas, insuficiencia renal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tubo digestivo de los animales y las personas. - Aguas no potables. 	<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 de tela, lavarlos después de cada uso en lavadora a altas temperaturas.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ✓ **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

Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia – AIEPI

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).



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.

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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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), 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.



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

¿Qué prácticas se pueden promover?

Prácticas para el buen crecimiento y desarrollo físico y mental del niño

1. Lactancia materna exclusiva 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

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
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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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

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 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.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.
- ✚ 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.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

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.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.
- ✚ 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.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.

ENFERMEDADES INMUNOPREVENIBLES

Son aquellas enfermedades infecciosas que se pueden evitar a través de las vacunaciones.

PROGRAMA AMPLIADO DE INMUNIZACIONES

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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 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 meníngea, 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 cervico uterino 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?

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Es 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.

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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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, 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



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

ESQUEMA DE VACUNACION EN COLOMBIA



ESQUEMA DE VACUNACIÓN DE COLOMBIA Actualizado diciembre 2019



Edad	Vacuna	Desis	Enfermedad que previene
Recién nacido	BCG	Única	Meningitis tuberculosa
	Hepatitis B	Recién nacido	Hepatitis B
A los 2 meses	Leche materna exclusiva		
	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Hepatitis B		Hepatitis B
	Polio		Poliomielitis
	Rotavirus		Diarrea por Rotavirus
Neumococo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia		
A los 4 meses	Leche materna exclusiva		
	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Segunda	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Hepatitis B		Hepatitis B
	Polio		Poliomielitis
	Rotavirus		Diarrea por Rotavirus
Neumococo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia		
A los 6 meses	Continúe la leche materna hasta que cumpla dos años e inicie alimentación complementaria nutritiva		
	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Tercera	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	<i>Haemophilus influenzae</i> tipo b (Hib)		Meningitis y otras enfermedades causadas por <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b
	Hepatitis B		Hepatitis B
	Polio		Poliomielitis
Influenza estacional	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza		
A los 7 meses	Influenza estacional*	Segunda	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
A los 12 meses	Sarampión - Rubeola - Paperas (SRP)	Primera	Sarampión - Rubeola - Paperas
	Varicela	Primera	Varicela
	Neumococo	Refuerzo	Neumonía, otitis, meningitis y bacteriemia
	Hepatitis A	Única	Hepatitis A



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Edad	Vacuna	Dosis	Enfermedad que previene
A los 18 meses	Difteria - Tos ferina - Tétanos (DPT)	Primer refuerzo	Difteria - Tos ferina - Tétanos
	Polio	Primer refuerzo	Poliomielitis
	Fiebre Amarilla (FA)	Única	Fiebre amarilla
A los 5 años	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
Niñas a los 9 años	Virus del Papiloma Humano (VPH)**	Primera: Fecha elegida	Cáncer de cuello uterino
		Segunda: 6 meses después de la primera dosis	
Mujeres en Edad Fértil (MEF) entre los 10 y 49 años	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
Gestantes	Influenza estacional	Una dosis a partir de la semana 14 de gestación en cada embarazo	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza
	Tda ^o (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
Adultos de 60 años y más	Influenza estacional	Anual	Enfermedad respiratoria causada por el virus de la influenza

*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.

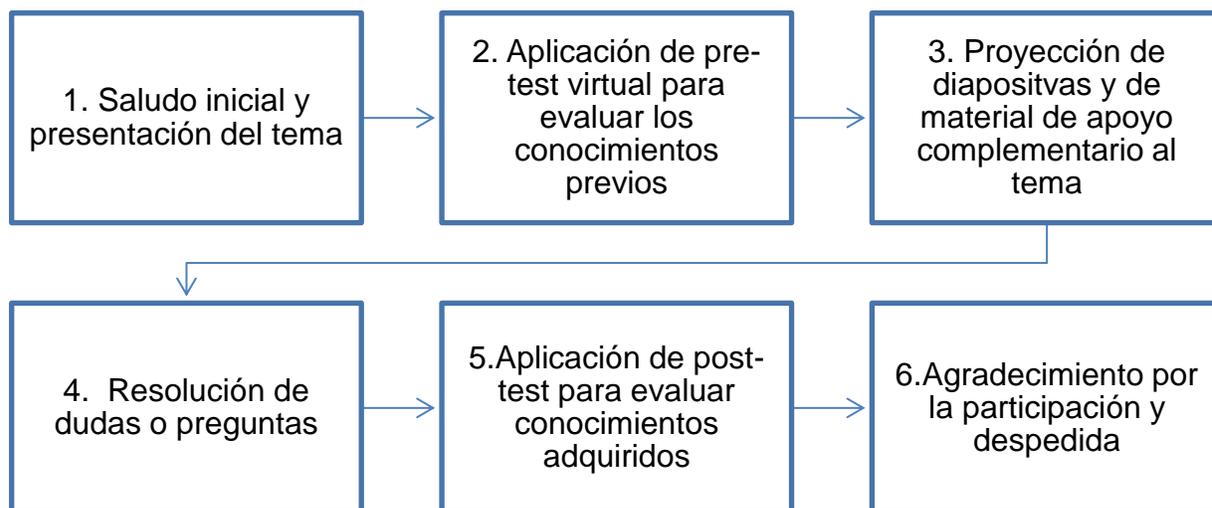
Niñas y niños con esquema de vacunación tardío de vacunación	
<p>Entre 12 y 23 meses sin antecedente vacunal</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa 3 dosis de polio con intervalo de 4 semanas 1 dosis de pentavalente. Se completa con: <ul style="list-style-type: none"> 2 dosis de DPT con intervalo de 4 semanas 2 dosis de hepatitis B con intervalo de 4 semanas 1 dosis de triple viral más un refuerzo a los 5 años de edad (mínimo 1 mes entre las dosis) 1 dosis de fiebre amarilla 1 dosis de hepatitis A 1 dosis de varicela más un refuerzo a los 5 años de edad (mínimo 3 meses entre las dosis) 2 dosis de neumococo con un intervalo de 2 meses <p>Niños con esquema de vacunación incompleto</p> <ul style="list-style-type: none"> Revisar, continuar y completar el esquema según antecedente vacunal. 	<p>Entre 2 y 5 años sin antecedente vacunal</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 dosis de BCG si pertenece a población indígena o rural dispersa 3 dosis de polio con intervalo de 4 semanas 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. 3 dosis de hepatitis B con intervalo de 4 semanas. 1 dosis de triple viral más un refuerzo a los 5 años de edad (mínimo 1 mes entre las dosis) 1 dosis de fiebre amarilla 1 dosis de hepatitis A 1 dosis de varicela más un refuerzo a los 5 años de edad (mínimo 3 meses entre las dosis) 1 dosis de neumococo <p>Niños con esquema de vacunación incompleto</p> <ul style="list-style-type: none"> Revisar, continuar y completar el esquema según antecedente vacunal.

METODOLOGÍA



"Formando líderes 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. 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 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!



Prevía 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.

6. 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.

APOYO ADMINISTRATIVO EN ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.

OBJETIVO GENERAL



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA LA POBLACION COLOMIANA MAYOR DE 2 AÑOS



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 Azúcares 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.
- 2- Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche o productos lácteos 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!



- 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.

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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%

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.



SC-CER96940



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

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



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:

Equipo	Especificaciones técnicas mínimas
Instrumento estandarizado (Especializados o caseros acondicionados) (Cucharas, cucharones, tazas etc.)	En adecuadas condiciones físicas e higiénicas para su uso en alimentos de consistencia sólida. (ej.: arroz, pasta, leguminosas, verduras cocidas, etc.) ✓ En material resistente al calor (plástico o acero inoxidable) ✓ En material lavable que permita los procesos de desinfección ✓ Fácilmente identificables de acuerdo con su capacidad ✓ De fácil consecución, para asegurar su reposición permanente y rápida
Vasos medidores	Graduados o estandarizados para los alimentos en presentación líquida (ej.: sopa, lácteos líquidos, jugos, etc.) En material resistente al calor ✓ En material plástico transparente ✓ En material lavable que permita los procesos de desinfección ✓ Con escala de medición visible de acuerdo con su capacidad, en mililitros ✓ Capacidad mínima: 100 ml ✓ Capacidad máxima: 1 Litro ✓ De fácil consecución, para asegurar su reposición permanente y rápida

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.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 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).
- 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

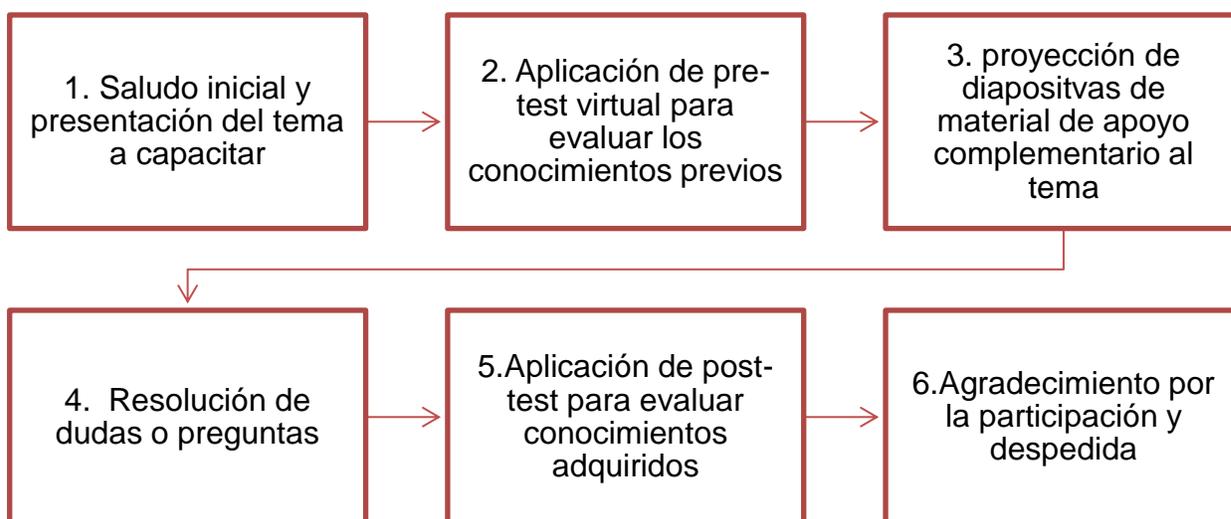


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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. Previa revisión y aprobación del docente supervisor se proyectan inicialmente las





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

6. 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEGUNDA CAPACITACIÓN

APOYO ADMINISTRATIVO ESTRATEGIA EDUCATIVA EN LA RESOLUCIÓN 3280 DE 2018 – 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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

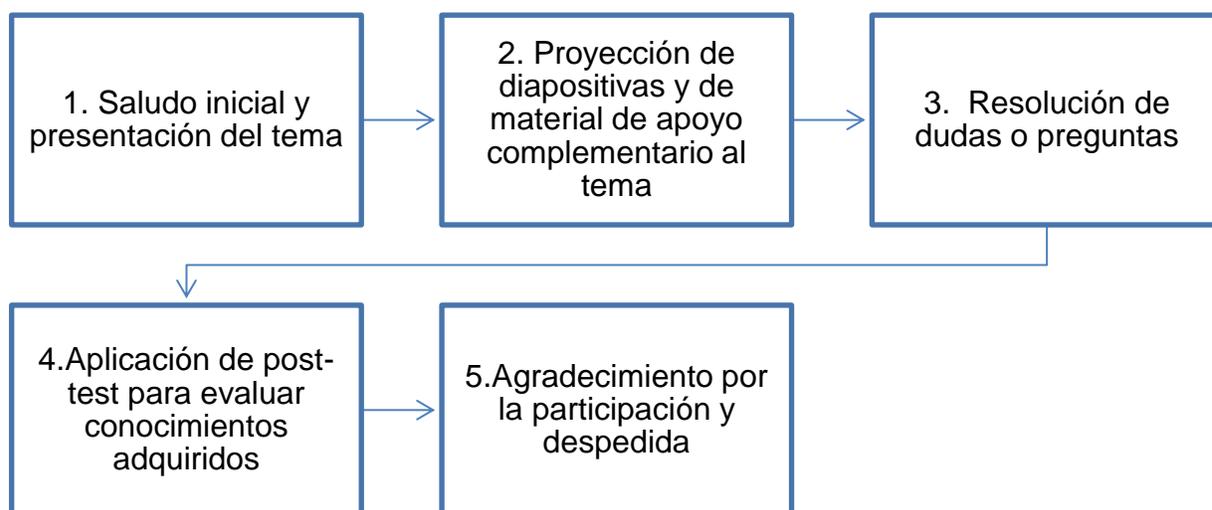


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.

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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 prácticas para el cuidado de la salud y crianza promotora de la salud y del desarrollo de niños y niñas
- Personas, familias y comunidades con prácticas 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

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”.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.

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:



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 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), 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.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 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.

A continuación, se presenta el cuadro que resume el esquema de atención para este momento vital que incluye las intervenciones individuales, grupales y familiares.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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						



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 BASICO

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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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

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.

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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 DESINFECCION

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 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:



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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
- ✓ Hipoclorito de sodio (concentración según las marcas comerciales del mercado Actual 7%).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 microorganismos y los biofilms secos o fijados en las superficies y tienen una incidencia baja de toxicidad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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



"Formando líderes 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 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.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ✓ 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	<p>1. Use guantes y tapabocas para iniciar actividad.</p> <p>2. Barra de adentro hacia afuera, Moviendo equipos de cocina (estufa y nevera).</p> <p>3. Recoja los residuos y dispóngalos en bolsa plástica.</p> <p>4. Prepare solución de agua con detergente y cepille hasta remover grasa y mugre</p> <p>5. Enjuagar con abundante agua y deje escurrir.</p>	<p>La desinfección se realiza después de la limpieza, así:</p> <p>1. Prepare una solución de hipoclorito de 6ml por cada litro agua en un balde plástico.</p> <p>2. Sumerja un trapero limpio en la solución de hipoclorito.</p> <p>3. Aplique en el área y deje actuar por 30 minutos</p> <p>4. No enjuague.</p>	Diario	<p>1. Tapabocas</p> <p>2. Guantes de Caucho</p> <p>3. Escoba</p> <p>4. Cepillo</p> <p>5. Trapero</p> <p>6. Bolsa plástica</p> <p>7. Detergente</p> <p>8. Agua</p> <p>9. Hipoclorito</p> <p>10. Balde</p>
FRUTAS Y VERDURAS	<p>1. Use guantes plásticos y tapabocas para iniciar la actividad. Con agua limpia las frutas/verduras escogidas removiendo completamente la suciedad.</p> <p>2. Elimine la parte sucia y/o en mal estado con el cuchillo limpio.</p> <p>3. Enjuague con abundante agua se deja escurrir. Seleccione las</p>	<p>La desinfección se realiza después de la limpieza, así:</p> <p>1. Prepare una solución de hipoclorito de 1 ml por cada litro agua en un balde plástico.</p> <p>2. Sumerja las frutas/verduras y dejar actuar por 5 minutos.</p> <p>3. Enjuagar con abundante agua. POTABLE</p>	Limpieza y Desinfección se hace a diario	<p>1. Tapabocas</p> <p>2. Guantes</p> <p>3. Plásticos,</p> <p>4. Cuchillo</p> <p>5. Recipiente Plástico</p> <p>6. Agua</p> <p>7. Hipoclorito</p>



	<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>CANECA DE RECOLECCION DE RESIDUOS ORGANICOS</p>	<p>1. Use guantes y tapabocas</p> <p>2. Prepare una solución con agua y detergente</p> <p>3. Agregue la solución a la Caneca y refriegue.</p> <p>4. Enjuague.</p>	<p>La desinfección se realiza después de la limpieza, así:</p> <p>1. Prepare una solución de hipoclorito de 8 ml por cada litro de agua en un balde</p> <p>2. Sumerja una toalla en la solución de hipoclorito y aplique interna y externamente.</p>	<p>Diario</p>	<p>1. Tapabocas.</p> <p>2. Guantes multiusos</p> <p>3. Cepillo o esponja abrasiva</p> <p>4. Detergente</p> <p>5. 5. Atomizador</p> <p>6. Agua</p> <p>7. Hipoclorito</p>



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 la 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, tapa bocas, zapatos cerrados. Todo debidamente limpio.
- ✓ Lave las manos adecuadamente, según el procedimiento establecido.
- ✓ Durante el tiempo que permanezca en el Servicio, debe usar correctamente el gorro y el tapabocas.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ✓ 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.

DISPOSICIÓN FINAL: Los residuos recolectados y transportados se deben entregar a la empresa especializada de recolección de residuos sólidos.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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.

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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

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.”



SC-CER96940



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

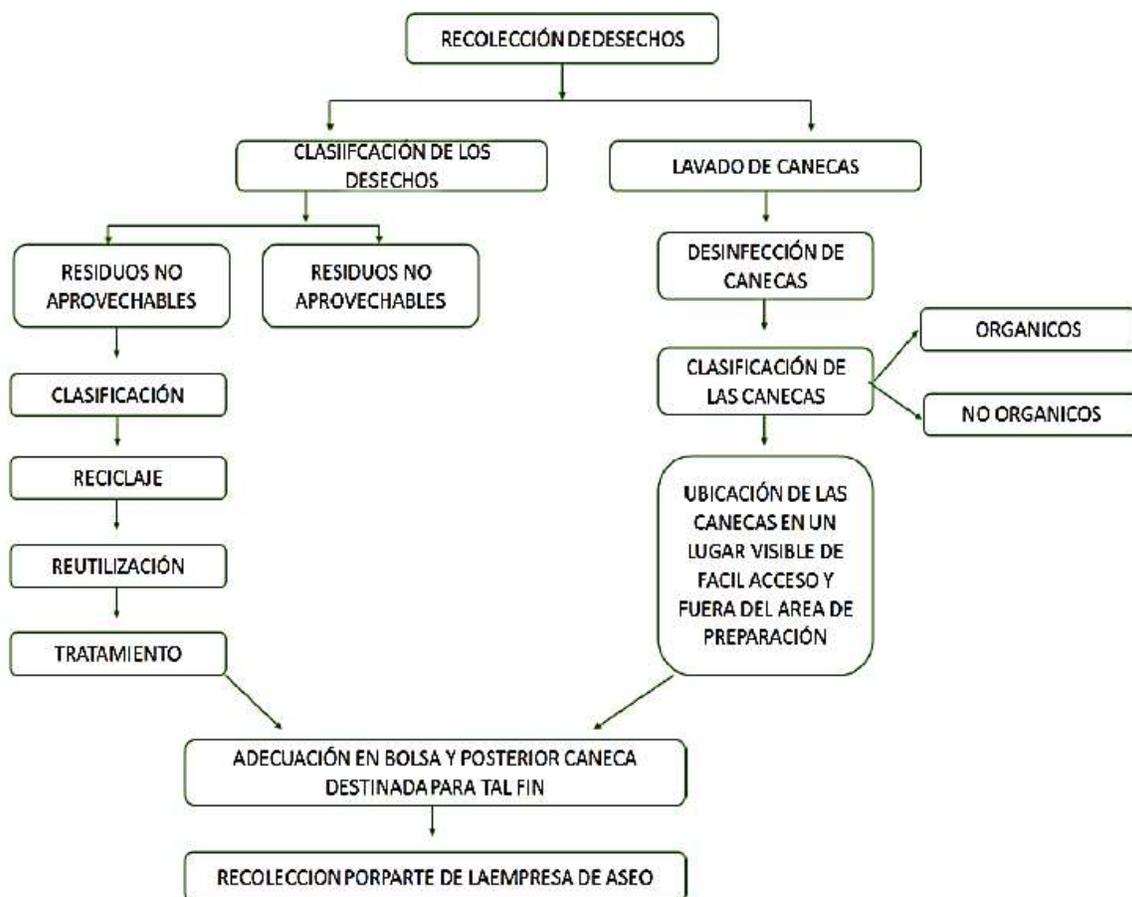
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



- ✓ **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, cascara 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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 su respectiva bolsa, ubicadas en áreas alejadas de los sitios de preparación y una papelería 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 rutas de evacuación de residuos sólidos o basuras no deben 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.

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).



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 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 remoción de residuos de alimentos u otras materias extrañas o indeseables. ((Resolución 2674 de 2013).



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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).

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:

TIPO	CARACTERÍSTICAS
Insectos	<ul style="list-style-type: none">✓ Rastreros (cucarachas, hormigas, gorgojos) comen de noche y aun en presencia humana.✓ Voladoras (moscas).
Roedores	<ul style="list-style-type: none">✓ Alta adaptabilidad al medio ambiente Prolíficos✓ Voraces✓ Comen durante la noche Comen cerca a los nidos
Aves	<ul style="list-style-type: none">✓ Voraces✓ Reinvaden

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.

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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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

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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.
 - **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.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **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 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

Las 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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

- ✓ 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.

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 el 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 doméstica suelen atacar casi todo alimento que no se cierre herméticamente y destruir el cableado interno de las instalaciones.

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 templadas. 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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 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 suele 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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 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 tapanán adecuadamente y se colocarán 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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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. 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.

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



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

DEFINICIONES

Las definiciones 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 físico-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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 (CO₂) en un plazo de 24 a 48 horas. Se clasifican como aerobias o anaerobias facultativas, son oxidasa negativa, no forman esporas y presentan actividad enzimática de la a 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 a galactosidasa y a glucoronidasa. 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 las acción del hombre en forma accidental o intencional, que requiere por ello de la especial



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 calidad del agua, y que obliguen a adoptar medidas inmediatas.

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 realizarán 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.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

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 esta 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:



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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. 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 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 DISTRIBUCIÓN, CUIDADO Y USO DE UN 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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

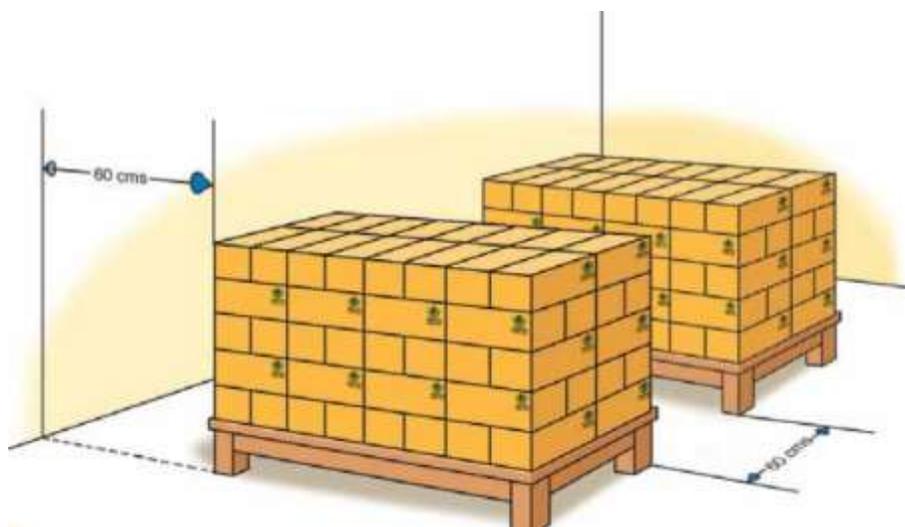
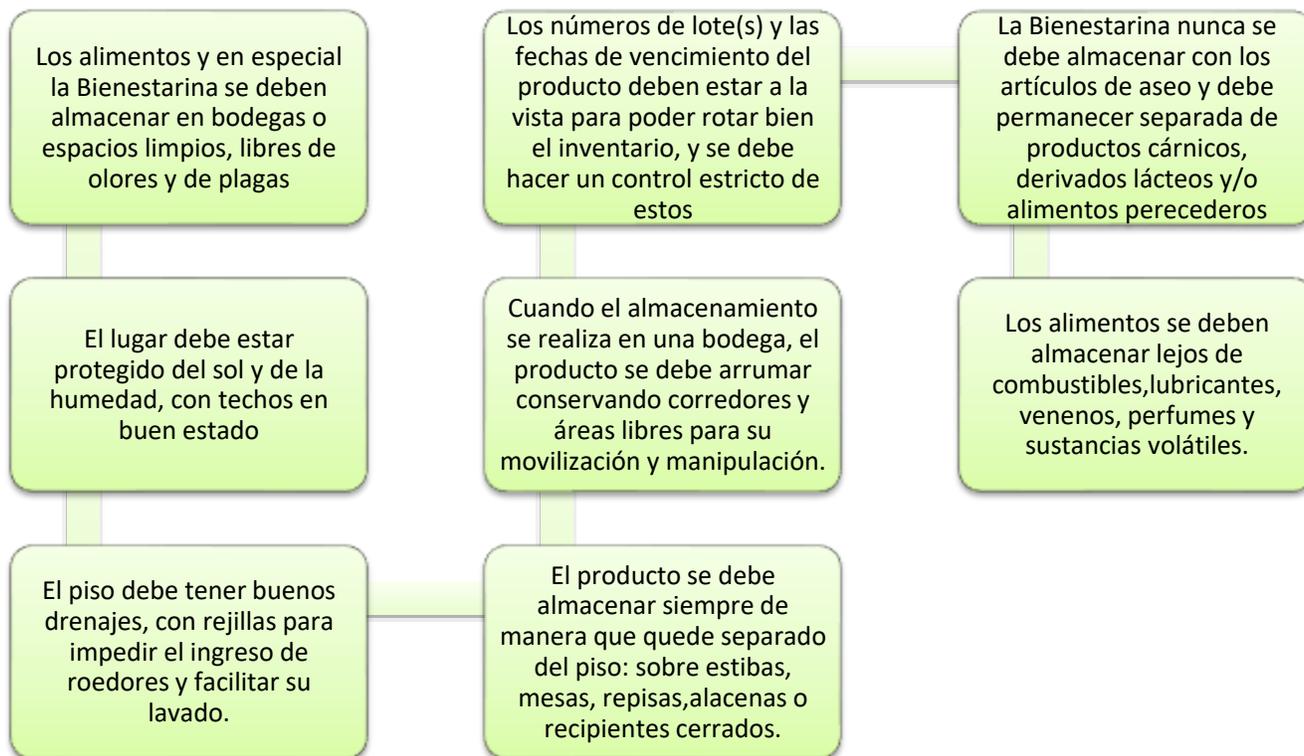


SC-CER96940

"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





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 recólectelos 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.

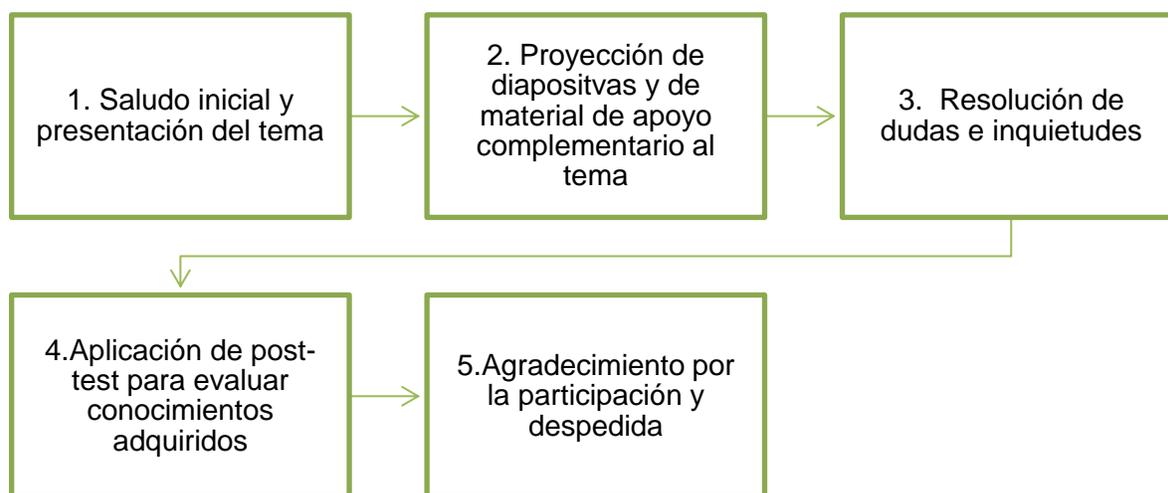


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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 diseñado como material de apoyo para reforzar el tema (Ver anexo 24)



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 (Ver anexo 25)
- 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.
- 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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.



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

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

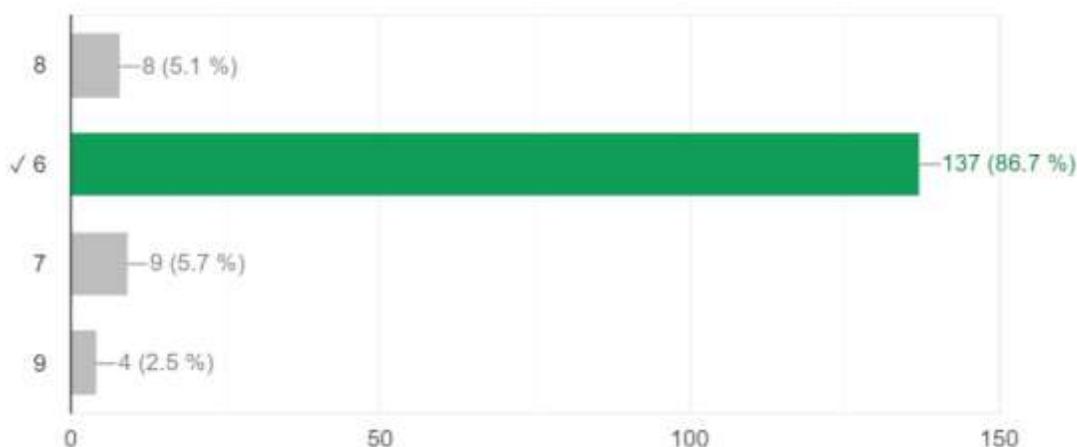


ANÁLISIS DE RESULTADOS

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%
Total	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.



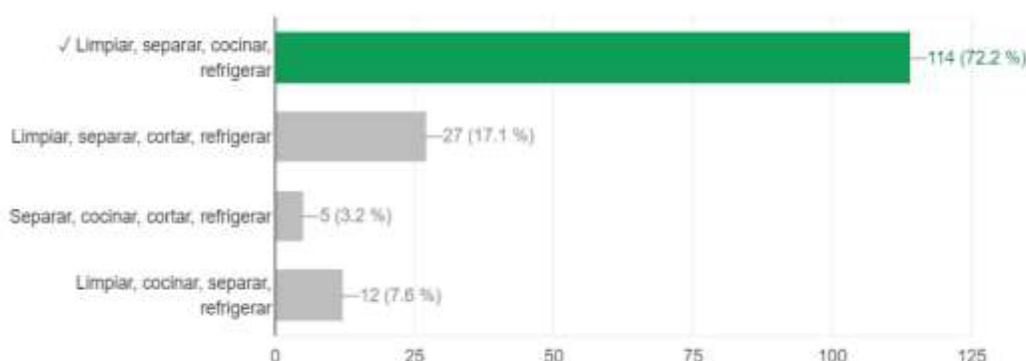
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla N°2. Para evitar las Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) deben aplicarse cuatro medidas fundamentales indique cuales son

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Limpiar, separar, cocinar, refrigerar	114	72,2%
Limpiar, separar, cortar, refrigerar.	27	17,1%
Separar, cocinar, cortar, refrigerar.	5	3,2%
Limpiar, cocinar, separar, refrigerar	12	7,6%
Total	158	100%

Gráfica N° 2. Para evitar las Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) deben aplicarse cuatro medidas fundamentales indique cuales son



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 último 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.



SC-CER96940



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

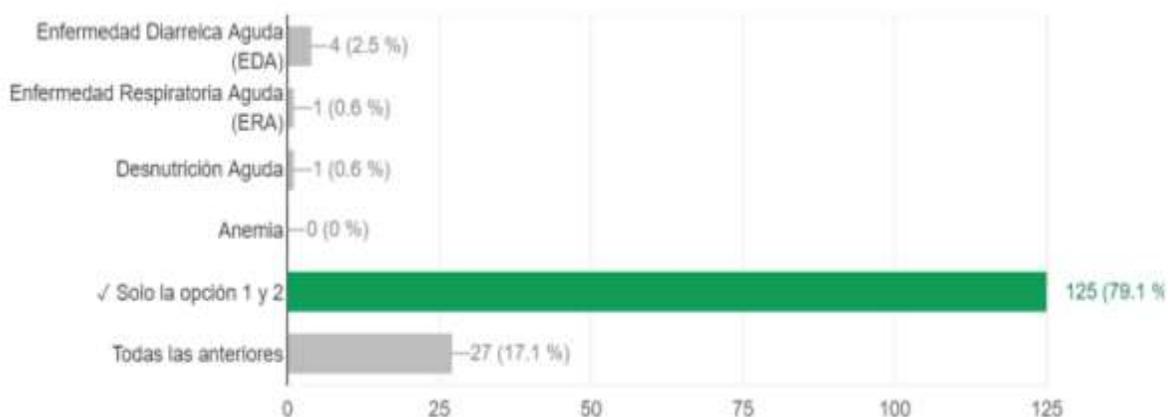
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla N°3. 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%
Total	158	100%

Grafica N°3. Dentro de las Enfermedades prevalentes de la infancia podemos encontrar



Fuente: encuesta virtual mediante plataforma google de Asistencia técnica del componente salud y nutrición centro zonal Cúcuta 2.

Análisis

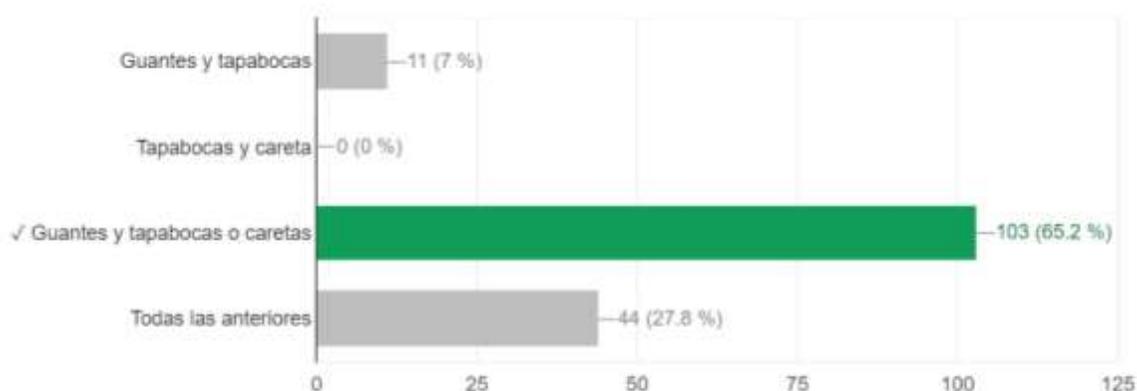
A partir de los resultados obtenidos para la evaluación final, solo el 20,8% dieron una respuesta incorrecta, mientras que el 79,1% de los asistentes respondieron de manera acertada a esta pregunta.



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%

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

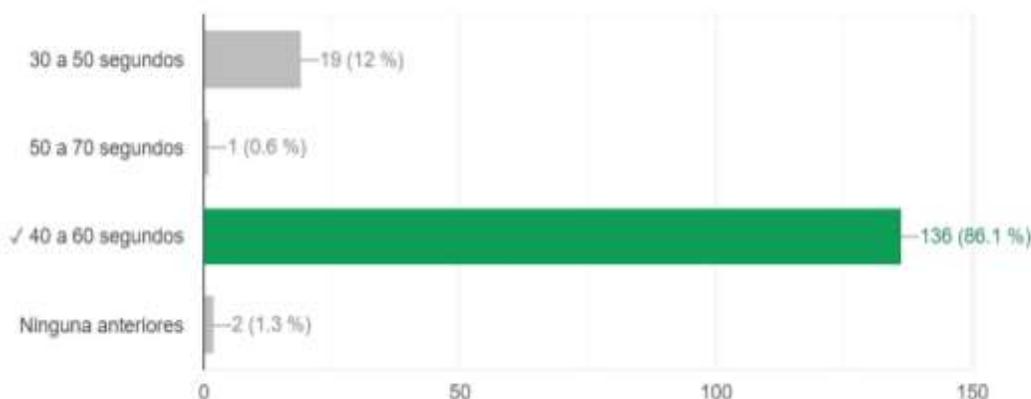
Según la gráfica N° 4 se logró evidenciar que del total de los asistentes, el 65,2% respondió correctamente a la pregunta, demostrando así que el conocimiento adquirido respecto a los elementos de protección personal fue asertivo. Por el contrario, el 34,8% aún no tiene claro cuáles son los elementos 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%
Total	158	100%

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.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 (Ver anexo 26)
- 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.
- 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, 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.



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

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



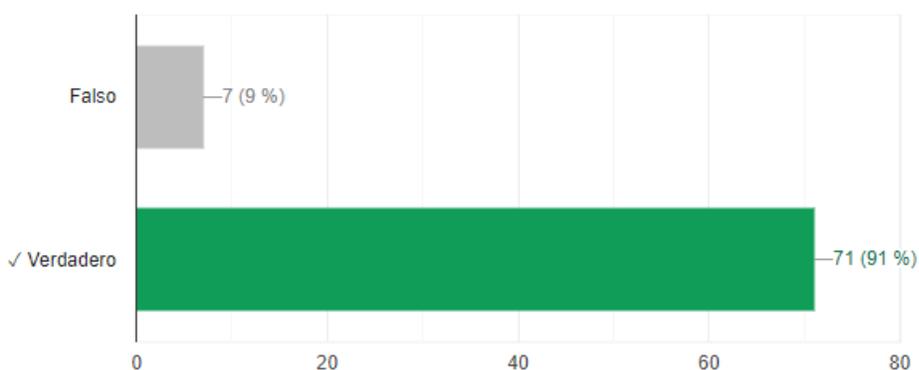
ANÁLISIS DE RESULTADOS

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.

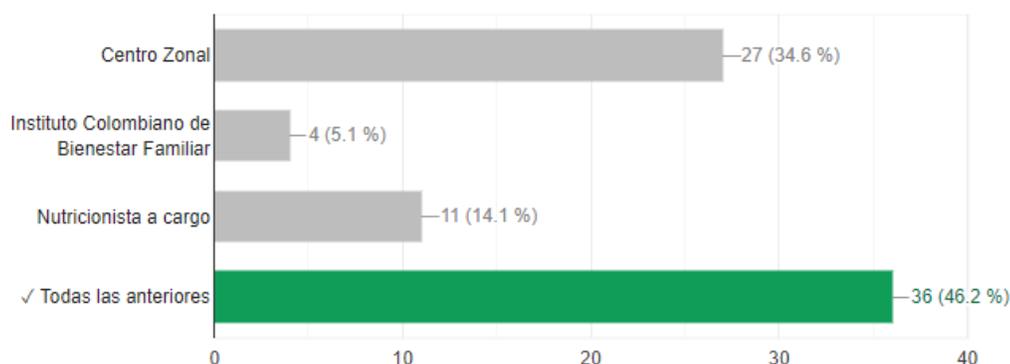


Tabla N°2. ¿A quién se le debe dar previo aviso al encontrar un Alimento de Alto Valor Nutricional (Bienestarina) en un mal estado o vencida?

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%
Total	78	100%

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.

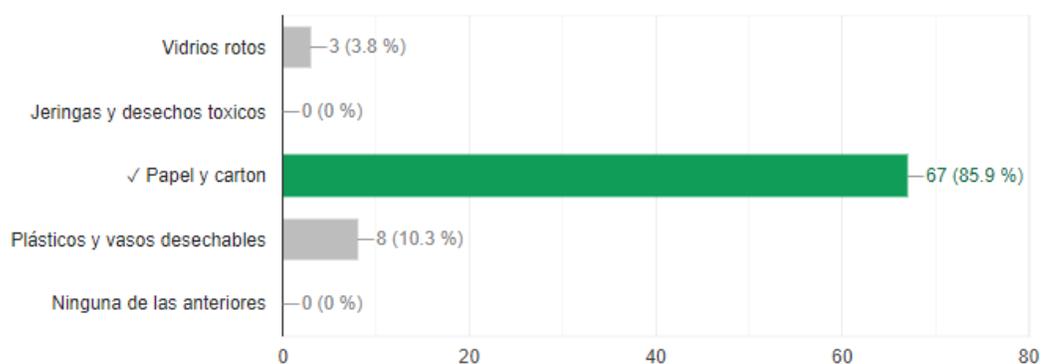


Tabla N°3. ¿Cuáles desechos deben ir ubicados en la caneca gris?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Vidrios Rotos	3	3,8%
Jeringas y Desechos Tóxicos	0	0%
Papel y Cartón	67	85,9%
Plásticos y vasos desechables	8	10,3%
Ninguna de las Anteriores	0	0%
Total	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.

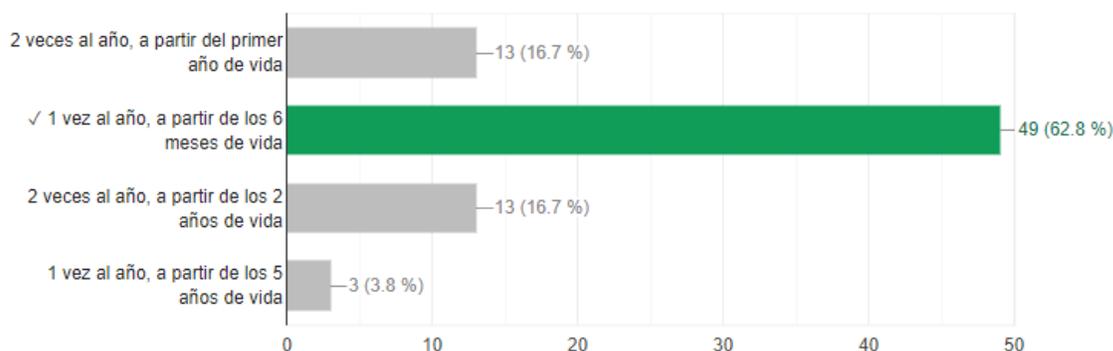


Tabla N°4. ¿Con que frecuencia se debe realizar la atención en salud bucal por profesional de odontología y a partir de qué edad?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
2 veces al año, a partir del primer año de vida	13	16,7%
1 vez al año, a partir de los 6 meses de vida	49	62,8%
2 veces al año, a partir de los 2 años de vida	13	16,7%
1 vez al año, a partir de los 5 años de vida	3	3,8%
Total	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 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.

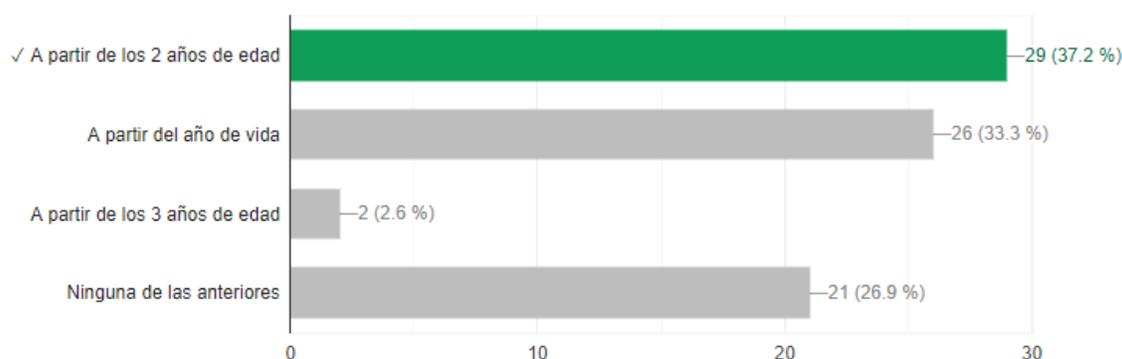


Tabla N°5. ¿A partir de qué edad se debe iniciar la suplementación con micronutrientes?

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
A partir de los 2 años de edad	29	37,2%
A partir del año de vida	26	33,3%
A partir de los 3 años de edad	2	2,6%
Ninguna de las anteriores	21	26,9%
Total	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.



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.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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, Susán 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.¹

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 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.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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.³

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.⁴

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.¹

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.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!



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.¹

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.¹

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.¹

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 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.³

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.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Objetivo General

Establecer 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 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.⁷ 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 vida⁸, para el año 2017, a nivel mundial, solo un 40% de los lactantes menores de seis meses recibían leche materna como alimentación exclusiva⁹.

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 materna⁶



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

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



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. ⁷

A su vez, un estudio realizado recientemente también en España, muestra que 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. ¹⁴

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. ⁵

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.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 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. ¹

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.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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) ¹⁵ 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.

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). ⁹

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 ⁸, 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 ⁸

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 ⁸. 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



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

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



forma que podamos 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.¹⁶

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.¹⁷

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.¹⁸





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. ¹⁹

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. ²⁰

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. ²¹

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. ²²

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. ²²

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. ²³

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. ²²

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.²⁴

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.²⁵

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.²⁶

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.²⁷

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.²⁷

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 dejo de un lado la lactancia y comienza a amamantar de nuevo, haciendo que la producción láctea se retome.²⁸

Sucedáneos: Un sucedáneo es todo alimento comercializado que sustituye completa o parcialmente a la leche materna pero nunca igualando sus propiedades o características.²⁹

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.¹

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



rodea, pues se ven influenciadas a realizar prácticas modernas dejándose cautivar por las facilidades que se presentan. ¹

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 bebe al transmitir la lactancia. ¹

Ventajas asociadas a la lactancia materna

Ventajas nutricionales: La lactancia materna cubre las necesidades nutricionales durante los primeros meses de vida del bebe, 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. ¹

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 bífido que es una glucoproteína esencial que ejerce un efecto anti infeccioso intestinal. ²⁸

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. ¹

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. ¹

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. ¹

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.¹

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.¹

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.²⁵

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.²⁵

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.²⁹

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



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

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



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.²⁹

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.²⁹

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.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CUADRO DE OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	TIPO DE VARIABLE	CATEGORÍAS	UNIDAD DE MEDIDA
Departamento	De acuerdo con el Artículo 298 de la actual Constitución Política de Colombia, es una entidad territorial que goza de autonomía para la administración de los asuntos seccionales y la planificación y promoción del desarrollo económico y social dentro de su territorio en los términos establecidos por la Constitución y las leyes. (DANE)	Cualitativa Politómica	-	Según lo expresado por el sujeto
Municipio	Municipio es el conjunto de los habitantes que viven en un mismo término jurisdiccional, el cual está regido por un <u>ayuntamiento</u> .	Cualitativa Politómica	-	Según lo expresado por el sujeto
Barrio o comuna	Es toda subdivisión, con identidad propia, de una ciudad o pueblo donde se encuentra ubicado su lugar de residencia	Cualitativa politómica	-	Lo expresado por el sujeto
Dirección	Variable que indica el lugar de domicilio de la vivienda, (número de la casa, calle o carrera).	Cualitativa Politómica	-	Según lo expresado por el sujeto
Nombre	Es la designación que se le da a una persona, animal o cosa tangible para distinguirla del resto y darle una <u>identidad</u> única.	Cualitativa Politómica		Según lo expresado por el sujeto
Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.	Cuantitativa Discreta		Años
Amamantar	Variable que indica el proceso por el cual la madre alimenta a su hijo a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto.	Cualitativa Dicotómica	a. Si b. No	Según lo expresado por el sujeto



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Edad de destete	Edad del menor en la cual se suspendió el proceso de lactancia materna	Cuantitativa continua	Días Meses Años	Tiempo en días, meses o años expresados por el sujeto
Causa del destete	Variable que indica la Causa (as) del abandono definitivo de la lactancia materna influido por factores de muy diversa índole, tanto biológicos como sociales y culturales	Cualitativa Politómica	<ul style="list-style-type: none"> a. Madre enferma / débil b. Congestión de los senos c. Mastitis (inf. en el seno) d. Dolor en los senos e. Cansancio de la madre f. Niño enfermo / débil g. Problema succión niño h. Problema pezón i. Se le acabó la leche j. Madre trabajando k. Madre estudiando l. Oficios del hogar m. Falta de apoyo del esposo /compañero m. Se le caían los senos n. Niño rehusó o. Edad de destete 	Según lo expresado por el sujeto



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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>p. Preferencia leche de fórmula</p> <p>q. Quedó embarazada</p> <p>r. Inicio uso anticonceptivos</p> <p>s. Otro</p>	
Omisión de la lactancia materna	Abstención de hacer o llevar acabo de manera exitosa la lactancia materna.	Cualitativa Politómica	<p>a. Madre enferma / débil</p> <p>b. Niño enfermo / débil</p> <p>c. Problema succión niño</p> <p>d. Problema pezón</p> <p>e. No le bajó leche</p>	
Momento de inicio de lactancia materna.	En qué momento posterior al nacimiento de su hijo le suministro leche materna.	Cualitativa Politómica	<p>a. Inmediatamente</p> <p>b. Menos de una hora</p> <p>c. Menos de 24 horas: ¿Cuántas horas?</p> <p>d. Más de 24 horas: ¿Cuántas horas?</p> <p>e. NS/NR</p>	Según lo expresado por el sujeto
Motivo de inicio de L.M.	Motivo el cual incentivó a la madre del menor a iniciar el proceso de lactancia materna	Cualitativa politómica	<p>a. Vínculo con el niño</p> <p>b. Es el mejor alimento</p> <p>c. Es conveniente</p> <p>d. Da defensas al niño</p> <p>e. Ayuda a crecer</p> <p>f. Responsabilidad de la madre</p> <p>g. Es más barato</p> <p>h. Salud de la madre</p> <p>i. Siempre lo anheló</p> <p>j. Es natural</p> <p>k. Instinto materno</p> <p>l. Es un derecho del niño</p> <p>m. Información de los libros</p> <p>n. Experiencia previa</p>	Lo expresado por el sujeto



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Bebida diferente a la leche Materna	Sustancia líquida elaborada o compuesta de varios ingredientes.	Cualitativa Politómica	a. Si b. No c. Ns / Nr	Según lo expresado por el sujeto
Tipo de bebida distinta a leche materna	Variable que indica los tipos de bebida que pudo darle al niño(a) distinto a la leche materna antes de los 6 meses de vida.	Cualitativa Politómica	a. Leche de fórmula? b. Otras leches? c. Agua sola? d. Agua aromática? e. Agua con azúcar? f. Agua de panela? g. Suero casero (agua, sal, azúcar)? h. Sales de rehidratación oral? i. Jugo de fruta? j. Otra	Según lo expresado por el sujeto
Problema para amamantar	Presencia de dificultad al momento de realizar el proceso de lactancia materna desde el nacimiento del menor	Cualitativa dicotómica	Si No	Lo expresado por el sujeto
Problema presentado para amamantar	Motivo por el cual se genera un obstáculo o incapacidad física que permita el proceso de la administración de lactancia materna.	Cualitativa Politómica	a) Congestión de los senos b) Mastitis (<i>inf. en el seno</i>) c) Absceso mamario d) Problema de pezón e) Problema succión niño f) Enfermedad del niño g) No bajo suficiente leche h) Niño queda con hambre	Según lo expresado por el sujeto



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- | | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none">i) Enfermedad de la madrej) Trabajo de la madrek) Oficios del hogarl) Falta de apoyo esposo / compañero/ familia Otro: | |
|--|--|--|---|--|



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Cronograma de actividades:

Para una buena organización, se realiza un cronograma donde se repartirán las actividades a realizar en el periodo de tiempo en el que transcurrirá el estudio.

ACTIVIDADES	SEMESTRE				
	2020-1	2020-2	2021-1	2021-2	2022-1
Identificación de la problemática					
Elaboración del Título					
Definición de objetivos					
Planteamiento del problema					
Antecedentes y justificación					
Marco teórico y conceptual					
Impacto esperado					
Metodología					
Definición de variables del instrumento					
OBJETIVO 1					
Revisión bibliográfica					
Determinación de las variables de estudio					
Construcción del instrumento					
Prueba piloto					
Validación del instrumento					
OBJETIVO 2					
Identificación de la población objeto					
Aplicación del instrumento y recolección de datos					
OBJETIVO 3					
Tabulación de datos					
Análisis de variables					
OBJETIVO 4					
Cruce de variables mediante Software estadístico					
Análisis de resultados					



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Presupuesto:

Resultados esperados:

Estrategia de Difusión: (Plantear una estrategia de comunicación de los resultados, publicación, videos, folletos, conferencias, libros, textos didácticos, científicos, sección de libro, ponencia, poster, patentes, software, diseño, recursos electrónicos)

Nota: El informe final debe incluir un artículo para alguna de las publicaciones internas de la Universidad.

BIBLIOGRAFIA:

1. Ministerio de Salud y Protección Social. Plan decenal de lactancia materna 2010-2020. Colombia. 2010
2. Organización Mundial de la Salud. Alimentación del lactante y del niño pequeño- [citado el 01 de abril del 2020] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding.2020>
3. Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional ENSIN. Colombia. 2015
4. López B, Martínez L, Zapata N. Motivos del abandono temprano de la lactancia materna exclusiva: un problema de salud pública no resuelto en la ciudad de Medellín. 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

Formando líderes para el nuevo país



5. Brahm, P., & Valdés, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. *Revista Chilena de Pediatría*, 88(1), 15–21. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062017000100001>
6. comisión de lactancia materna. (2011). *Lactancia materna en el siglo XXI*. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-02642007000200002
7. Comité de Lactancia Materna, de la A. E. de P. (2016). *LACTANCIA MATERNA EN CIFRAS: TASAS DE INICIO Y DURACIÓN DE LA LACTANCIA EN ESPAÑA Y EN OTROS PAÍSES*. 9. <https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/201602-lactancia-materna-cifras.pdf>
8. ENDS. (2010). *Colombia. Encuesta Nacional de Demografía y Salud 2010*. www.Profamilia.org.co/encuestas
9. ENSIN. (1981). Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia, resumen Ejecutivo. *Hospital Pharmacy*, 16(8).
10. Ministerio de la Protección Social, Acción Social, UNICEF, & PMA. (2013). Plan Decenal Lactancia Materna 2010-2020. Amamantar compromiso de todos. *Ministerio de Salud*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/plan-decenal-lactancia-materna.pdf>
11. Morra Brian, J. (2009). "Lactancia materna: beneficio de la lactancia materna desde el nacimiento hasta los dos años de edad". *Universidad Abierta Interamericana Sede Regional Rosario Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud*. 4–42. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC087277.pdf>
12. OMS. (2003). *La lactancia materna en la "estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño"*. *Anales de Pediatría*. <https://doi.org/10.1157/13043548>
13. OMS. (2017). *10 datos sobre la 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

Formando líderes... ¡Es nuestro destino!



<https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es>

14. Ramiro González, M. D., Ortiz Marrón, H., Arana Cañedo-Argüelles, C., Esparza Olcina, M. J., Cortés Rico, O., Terol Claramonte, M., & Ordobás Gavín, M. (2018). Prevalence of breastfeeding and factors associated with the start and duration of exclusive breastfeeding in the Community of Madrid among participants in the ELOIN. *Anales de Pediatría*, 89(1), 32–43. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2017.09.002>
15. Rodríguez-García, J., & Acosta-Ramírez, N. (2008). Factores asociados a la lactancia materna exclusiva en población pobre de áreas urbanas de Colombia. *Revista de Salud Pública*, 10(1), 71–84. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642008000100007>
16. Ministerio de Salud y Protección Social. Lactancia Materna, el primer paso para una vida saludable. Bogotá. 2015.
17. Congreso de la República. Ley 1468 del 30 de junio de 2011. Bogotá. 2011
18. Congreso de Colombia. Ley 1755 de 2015, Bogotá, D.C. 2015
19. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 2423 del 08 de junio del 2018. Bogotá. 2018
20. Comité de la lactancia materna de la asociación española de pediatría. Lactancia materna: guía para profesionales. Barcelona; [16 de mayo de 2020] disponible en: <https://www.ministeriodesalud.gov.cr/gestoresensalud/lactancia/cnmlguiadelactanciamaternaAEP.PDF>
21. UNICEF. Bogotá: Organización mundial de la salud [15 de mayo de 2020] disponible en: <https://www.unicef.org/bolivia/unicef-opsoms-eldesarrollodelniñoenlaprimerainfancia>



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



22. Organización mundial de la salud. Lactancia materna-[citado el día 19 de mayo de 2020] disponible en: https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/
23. Teresita GC. Leticia. Prácticas de alimentación infantil y deterioro de la lactancia materna en México. REV Scielo. 2013 [20 de mayo de 2020] disponible en: <https://www.scielop.org/PDF/spm/2013.v55suppl2/S170-S179/es>
24. Manual de lactancia para profesionales de la salud. Comisión de lactancia MINSAL, UNICEF.C Shellhorm, Valdez Chile [19 de mayo de 2020] disponible en: <https://www.unicef.cl/lactancia/docs/mod01/mod%201beneficios%20manual.PDF>
25. Revista científica de América latina y el caribe, España y Portugal [20 de mayo de 2020] disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oaid=309226796006>
27. Lyc Yaneth CG. Situación de la lactancia materna exclusiva y los factores que determinan la duración en madres atendidas en el hospital materno infantil los ANDES [21 de mayo de 2020] disponible: <https://www.msal.gov.ar/image/stories/bed/0000001254cnt-lactancia-promjocion-apoyo-hamin.PDF>
28. Comité de la lactancia materna de la asociación española de pediatría. Lactancia materna: guía para profesionales. Barcelona; [16 de mayo de 2020] disponible en: <https://www.ministeriodesalud.gov.cr/gestoresensalud/lactancia/cnmlguiadelactanciamaternaaAEP.PDF>
29. Vivianacm. Prácticas de destete por un grupo de madres de la universidad de Fontibón Bogotá Dc. [18 de mayo de 2020] disponible en: https://www.lactando.org/wp-content/uploads/lactando_capitulo-22.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!



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

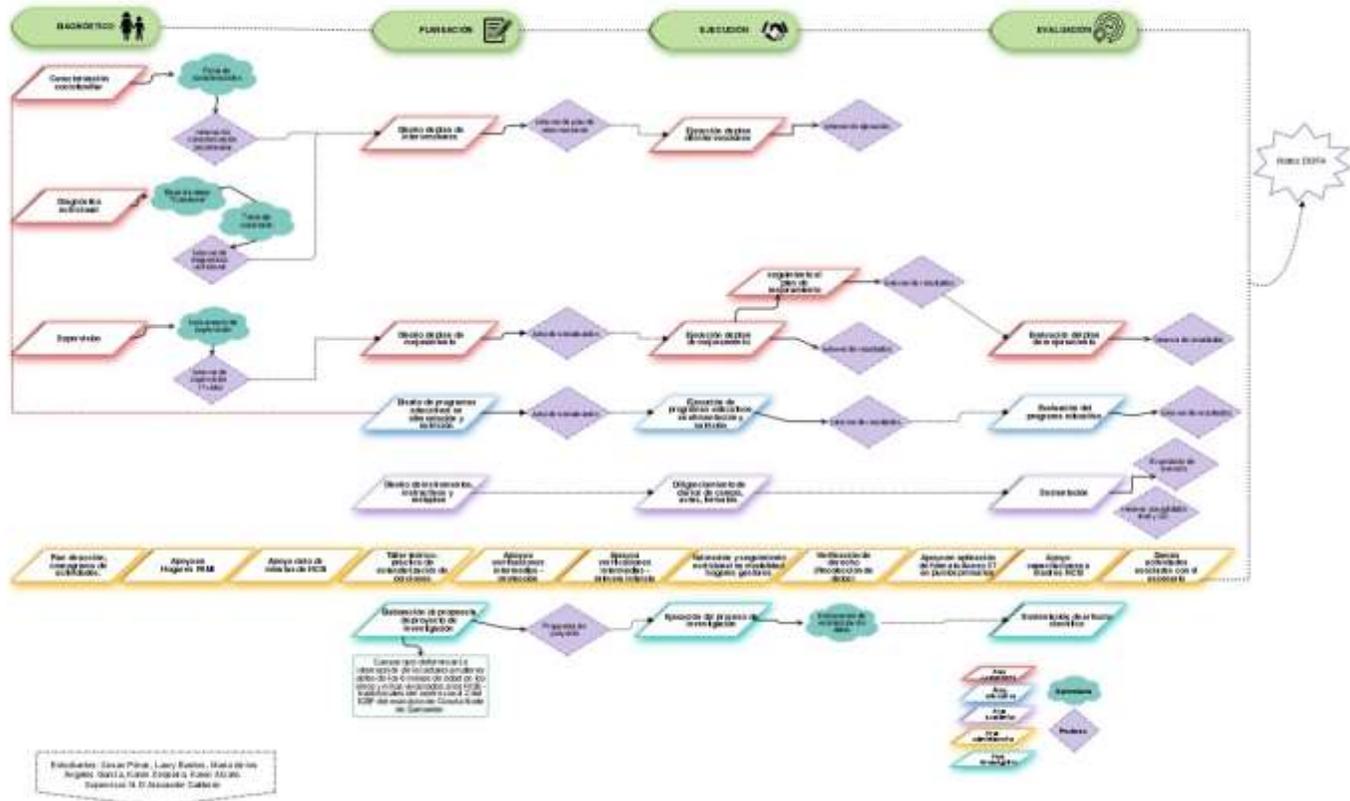
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



QUIPUNA BOLIVIANO
FACULTAD DE ACCIÓN PROFESIONAL
INSTITUCIÓN TECNOLÓGICA DE BOGOTÁ
CENTRO ZONA SUR
INSTITUTO COLOMBIANO CALIFICACIÓN DE HABILIDADES



Continuar con el mejoramiento de la oferta de servicios educativos de los niveles y áreas de formación de ICFE y mantener la calidad institucional mediante el fortalecimiento y actualización de planes de mejoramiento, implementación y ejecución de procedimientos de aseguramiento de la calidad, acciones de mejoramiento, acciones de investigación y



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR CENTRO ZONAL 2
PRÁCTICA CAMPOS DE ACCIÓN PROFESIONAL
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



PLAN DE ACCIÓN

Objetivo general: Contribuir con el mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de los niños y niñas pertenecientes al HCB familiar modalidad comunitaria centro zonal Cúcuta 2 del ICBF mediante actividades de planeación, ejecución, seguimiento y evaluación comprendiendo las áreas comunitaria, educativa, administrativa y académica.

Población Objeto: Niños, niñas edades comprendidas entre los 18 meses y los 4 años, 11 meses, 29 días y madres comunitarias pertenecientes al HCB familiar modalidad comunitaria centro zonal Cúcuta 2 del ICBF.

ÁREA COMUNITARIA

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Determinar la situación sociofamiliar de los niños y niñas pertenecientes a HCB familiar del centro zonal Cúcuta 2 con base en la ficha de caracterización del ICBF.	Identificar factores de riesgo que afectan el estado nutricional de la población objeto de acuerdo a las variables comprendidas en la ficha de caracterización.	Análisis del 100% de las variables sociofamiliares encontradas en la ficha de caracterización.	Ficha de caracterización del ICBF.	Asesoría del docente supervisor. Solicitar la ficha de caracterización Revisión de la ficha de caracterización. Tabular los datos obtenidos. Analizar información.	$\frac{\text{Número de fichas revisadas}}{\text{Número de fichas seleccionadas}} \times 100$ Informe elaborado, revisado y aprobado.		Talento Humano: -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas -Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal Cúcuta 2 Materiales: Papelería Computador	Susan Daniela Pérez Peña



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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,
documento de análisis
de caracterización.

Socialización.

Impresora
Cámara
fotográfica

Físico:
Centro zonal
Cúcuta 2 del
instituto
colombiano del
bienestar
familiar

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Determinar el estado nutricional de la población objeto a partir del sistema de información "Cuéntame" del ICBFF	Identificar a los niños y niñas con riesgo de desnutrición o sobrepeso.	Identificación del 100% de la población que se encuentra en riesgo de desnutrición o sobrepeso.	Base de datos cuéntame.	Identificación unidades de servicio	Niños y niñas con riesgo de desnutrición $\frac{\text{Niños y niñas}}{\text{Niños y niñas}} \times 100$ asignados		Talento Humano: -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas	
	Identificar a los niños y niñas con diagnóstico de malnutrición por déficit o exceso.	Identificación del 100% de la población que se encuentra en malnutrición por déficit o exceso.		Identificación de los niños y niñas con riesgo	Niños y niñas con riesgo de sobrepeso $\frac{\text{Niños y niñas}}{\text{Niños y niñas}} \times 100$ asignados		-Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal Cúcuta 2	Susan Daniela Pérez Peña
				Revisión del formato de recolección de datos antropométricos			Materiales: Papelería Computador Impresora Cámara fotográfica	
				Programación de visitas a los HCB para realizar la valoración nutricional.			Físico:	



SC-CER96940

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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Verificar estado nutricional actual de niñas y niños con riesgo de desnutrición o sobrepeso aplicando técnicas antropométricas.

Verificar el estado nutricional del 100% de la población que se encuentra en riesgo de desnutrición o sobrepeso.

Ficha de recolección de datos antropométricos.

Tamizaje nutricional

Focalización de población.

Toma de medidas antropométricas.

Diligenciamiento de formato de recolección de datos antropométricos.

Niños y niñas con malnutrición por déficit

$$\frac{\text{Niños y niñas asignados}}{\text{Niños y niñas asignados}} \times 100$$

Verificar estado nutricional actual de niñas y niños con malnutrición por déficit o exceso aplicando técnicas antropométricas.

Verificar el estado nutricional del 100% de la población que se encuentra en malnutrición por déficit o exceso.

Análisis y tabulación de información.

Elaboración de informe de diagnóstico nutricional.

Niños y niñas con malnutrición por exceso

$$\frac{\text{Niños y niñas asignados}}{\text{Niños y niñas asignados}} \times 100$$

Determinar el diagnóstico nutricional de la población objeto a partir de los indicadores antropométricos según la resolución 2465 de 2016.

Diagnostico nutricional del 100% de la población valorada.

Socialización del diagnóstico nutricional al centro zonal Cúcuta 2 del ICBF.

Informe elaborado, revisado y aprobado.

Centro zonal Cúcuta 2 del instituto colombiano del bienestar familiar

Resolución 2465 del 2016



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL



Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Proponer acciones de intervención alimentaria y nutricional a partir del diagnóstico nutricional y la caracterización orientadas al mejoramiento del estado nutricional de la población objeto.	Formular planes de intervención alimentaria y nutricional en la población objeto. Implementar el plan de intervención en la población objeto.	Planificación del 100% de las actividades. Implementación del plan de intervenciones al 90% de la población.	Matriz del plan de intervenciones. Oficios de gestión. Cronograma de intervención.	Revisión de diagnóstico nutricional y ficha de caracterización. Elaboración del plan de intervención. Convocatoria de la población objeto. Evidencias fotográficas. Soporte de actas de asistencia. Elaboración de informe de ejecución.	Plan de intervención elaborado, revisado, ejecutado. $\frac{\text{Número de estrategias ejecutadas}}{\text{Número de estrategias planeadas}} \times 100$ $\frac{\text{Número de gestiones ejecutadas}}{\text{Número de gestiones planeadas}} \times 100$ $\frac{\text{Número de población convocada}}{\text{Número de población programada}} \times 100$		Talento Humano: -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas -Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal Cúcuta 2 Materiales: Papelería Computador Impresora Cámara fotográfica Físico: Centro zonal Cúcuta 2 del instituto colombiano del bienestar familiar	Susan Daniela Pérez Peña



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Establecer un plan de mejoramiento a partir de los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento de supervisión a los HCB con el fin de mejorar la atención integral a los niños y niñas.	Identificar el cumplimiento de los estándares del instrumento de supervisión.	Aplicación del instrumento de supervisión al 90% de la población objeto.	Instrumento de supervisión	Revisar instrumento de supervisión.	$\frac{HCB \text{ supervisados}}{HCB \text{ asignados}} \times 100$		Talento Humano: -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas -Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal Cúcuta 2 Materiales: Papelería Computador Impresora Cámara fotográfica Físico: Centro zonal Cúcuta 2 del instituto colombiano del	Susan Daniela Pérez Peña
	Establecer plan de mejoramiento de acuerdo a la primera visita de los HCB.	Planificación el 100% de las actividades.	Matriz del plan de mejoramiento	Programación de visitas a los HCB para realizar supervisión. Diligenciamiento del instrumento de supervisión. Tabulación de información. Análisis de resultados de la primera visita. Elaboración de informe de supervisión de primera visita. Identificación de los hallazgos de la primera visita. Elaboración de plan de mejoramiento.	Plan de mejoramiento elaborado, revisado y aprobado. $\frac{\text{Acciones de mejora ejecutadas}}{\text{Acciones de mejora programadas}} \times 100$			



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



bienestar familiar

Implementar plan de mejoramiento propuesto.

Implementación del 100% del plan de mejoramiento.

Cronograma de visitas.

Acta de socialización de plan de mejoramiento.

Acta de ejecución.

Formatos de asistencia.

Evidencias fotográficas.

Evaluación de los resultados.

$\frac{\text{Número de visitas de seguimiento realizadas}}{\text{Número de visitas de seguimiento programadas}} \times 100$

Establecer seguimiento al plan de mejoramiento en los HCB.

Seguimiento al 100% de las acciones correctivas del plan de mejoramiento.

Informe de la primera visita de supervisión.

Plan de mejoramiento.

Informe de la ejecución del plan de mejoramiento.

Formato de seguimiento.

Aplicación del formato.

$\frac{\text{Número de actividades verificadas}}{\text{Número de actividades programadas}} \times 100$

Análisis del 100% de los resultados obtenidos en la visita de seguimiento al plan de mejoramiento.

Formato de seguimiento al plan de mejoramiento.

Tabulación de información.

Análisis de resultados del seguimiento al plan de mejoramiento.

Informe de seguimiento al plan elaborado, revisado y aprobado.

Programación de segunda visita a los HCB para realizar supervisión.

Diligenciamiento del instrumento de supervisión.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Identificar el cumplimiento de las actividades establecidas en el plan de mejora mediante la segunda visita a los HCB.

Aplicación del instrumento de supervisión al 90% de la población objeto.

Análisis del 100% de las variables del instrumento de supervisión.

Instrumentos de supervisión

Análisis de resultados de la segunda visita.

Identificación de los hallazgos de la segunda visita.

Comparación de resultados de las dos visitas realizadas.

Elaboración de informe.

Formular la matriz DOFA de las prácticas de acción profesional mediante la identificación de las Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas en el escenario de prácticas asignado.

-Describir las debilidades, fortalezas y amenazas del centro zonal Cúcuta 2

Identificación del 90% de las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas

Matriz DOFA del escenario

Identificación de debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas.

Matriz DOFA elaborada, revisada y aprobada.

Talento Humano:
-Supervisor
N.D.
Alexander Calderón Rojas

las Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas en el escenario de prácticas asignado.

-Describir las debilidades, fortalezas y amenazas de los hogares comunitarios de bienestar familiar

Matriz DOFA del programa

Diligenciamiento de matriz DOFA

-Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal Cúcuta 2

Susan Daniela Pérez Peña

Materiales:
Papelería
Computador
Impresora



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Cámara
fotográfica

Físico:
 Centro zonal
 Cúcuta 2 del
 instituto
 colombiano del
 bienestar
 familiar

AREA EDUCATIVA

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
------------------	-----------------------	------	------------	-----------	-----------	--------	----------	-------------

Establecer programas educativos prácticos en alimentación y nutrición a partir de los resultados obtenidos en la ficha de caracterización, diagnóstico y supervisión de la población objeto con el fin de mejorar el estado nutricional

Identificar los hallazgos a partir de la caracterización, el diagnóstico y la supervisión en los HCB.

Identificación del 100% de los hallazgos.

Fichas de caracterización de la población.
 Diagnóstico de la población.
 Instrumento de supervisión a los HCB.

Revisión bibliográfica y contextualización.
 Elaboración del documento del programa educativo.
 Matriz del programa educativo.
 Elaboración del material educativo

Plan educativo elaborado, revisado y aprobado.
 $\frac{\text{Actividades ejecutadas}}{\text{Actividades planificadas}} \times 100$

Talento Humano:
 -Supervisor N.D.
 Alexander Calderón Rojas
 -Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal Cúcuta 2

Susan Daniela Pérez Peña



SC-CER96940

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



y fomentar la adopción de hábitos y estilos de vida saludable.

Elaborar programas de educación en alimentación y nutrición para la población objeto. Planificar el 100% de las actividades. Matriz del programa educativo.

Implementar los programas de educación en alimentación y nutrición para la población objeto. Implementación del 100% de los programas educativos. Cronogramas de actividades. Talleres educativos.

Evaluar los programas educativos. Evaluación del 100% de los programas establecidos. Formatos de evaluación de cada programa.

Soporte de los temas. Acta de socialización de plan educativo con ICBF.

Invitación y focalización de la población objeto.

Desarrollo del programa educativo.

Diligenciamiento del formato de asistencia.

Evidencias fotográficas.

Aplicación de actividad evaluativa.

Análisis e interpretación de resultados de actividad evaluativa

Elaboración de informe.

$$\frac{\text{Total de la población evaluada}}{\text{Total de la población asistente}} \times 100$$

Informe elaborado, revisado y aprobado.

Materiales:
Papelería
Computador
Impresora
Cámara fotográfica

Físico:
Centro zonal
Cúcuta 2 del instituto colombiano del bienestar familiar



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

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



AREA ADMINISTRATIVA

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Efectuar actividades administrativas a partir del desarrollo de planes, programas y proyectos de alimentación y nutrición, con el fin de brindar apoyo al escenario de prácticas centro zonal Cúcuta 2 del ICBF.	Apoyar capacitaciones, talleres y actividades lúdico educativas que fortalezcan las competencias de alimentación y nutrición en el centro zonal 2 del ICBF.	Apoyo al 100% de las actividades en el área administrativa.	Plan de acción. Planes educativos. Talleres teórico - prácticos. Actividades lúdico educativas - Cronograma de actividades.	Revisión bibliográfica y contextualización. Diseño de planes educativos. Asistencia a asesorías con el docente supervisor. Aprobación del material educativo. Taller teórico-práctico de estandarización de porciones. Apoyo capacitación en Hogares FAMI. Apoyo a ciclo de minutas de HCB Apoyo a verificaciones intermedias Primera Infancia. Apoyo a verificaciones intermedias de protección.	Planes educativos diseñados, revisados y aprobados. Número de actividades realizadas / Número de actividades programadas x100 Informe elaborado, revisado y aprobado.	Según necesidad del escenario.	Talento Humano: -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas -Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal Cúcuta 2 Materiales: Papelería Computador Impresora Cámara fotográfica Físico: Centro zonal Cúcuta 2 del instituto colombiano del bienestar familiar	Susan Daniela Pérez Peña





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Valoración nutricional y seguimiento nutricional en modalidad Hogares Gestores.

Verificación de derecho (Recolección de los datos).

Apoyo en la aplicación del formato anexo 57 en los puntos primarios de entrega de bienestarina.

Apoyo en capacitaciones en madres comunitarias HCB

Demás actividades asociadas con escenario.

Entrega de informe de ejecución 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



AREA DE INVESTIGACION

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Elaborar una propuesta de investigación durante las prácticas de acción profesional” con miras a publicación como artículo científico	Diseñar la propuesta de investigación con base en las necesidades de la población objeto.	Obtención de la propuesta de investigación.	Revisión bibliográfica.	Consulta de bibliografía relacionada con el tema.	Propuesta de investigación elaborada, revisada y aprobada.	Marzo, abril y mayo.	Talento Humano: -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas	Susan Daniela Pérez Peña
	Identificar un instrumento de recolección de datos.	Obtención del instrumento de recolección de datos.	Instrumentos de recolección de datos	Asesoría docente supervisor.	Instrumento revisado y aprobado.		-Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal Cúcuta 2	
	Aplicar instrumento de recolección de datos.	Aplicar el instrumento de recolección de datos al 100% de la muestra establecida	software para el cálculo de la muestra.	Búsqueda de instrumento de recolección de datos.	Número de personas a las que se aplicó el instrumento	$\frac{\text{Número total de la muestra}}{\text{Número de personas a las que se aplicó el instrumento}} \times 100$	Materiales: Papelería Computador Impresora Cámara fotográfica	
	Analizar los datos obtenidos a partir del instrumento.	Analizar el 100% de los datos obtenidos.	Software para tabulación de datos.	Cálculo de la muestra representativa de la población objeto.	Aplicación del instrumento.	Número de datos recolectados	Físico: Centro zonal Cúcuta 2 del instituto colombiano del bienestar familiar	
				Tabulación y análisis de la información recolectada.	$\frac{\text{Número de datos analizados}}{\text{Número de datos recolectados}} \times 100$			



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

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



AREA ACADEMICA

Objetivo General	Objetivos Específicos	Meta	Estrategia	Actividad	Indicador	Tiempo	Recursos	Responsable
Desarrollar las actividades para el área académica que permitan dar cumplimiento a la práctica CAP.	Elaborar formatos e instructivos según necesidad del escenario.	Elaborar el 100% de los formatos.	Instrumentos de instructivos	Revisión bibliográfica y contextualización.	$\frac{\text{Instrumentos elaborados}}{\text{Instrumentos requeridos}} \times 100$		Talento Humano: -Supervisor N.D. Alexander Calderón Rojas -Usuarios pertenecientes al instituto colombiano de bienestar familiar centro zonal Cúcuta 2	Susan Daniela Pérez Peña
				Elaboración de formatos.	Diarios de campo elaborados, revisados y aprobados.			
				Elaboración de material.	Diagrama esquemático del plan de acción.	Diagrama esquemático elaborado, revisado y aprobado.		
Socializar los resultados obtenidos durante el primer y segundo corte.	Socializar el 100% de los resultados.	Socializar el 100% de los resultados.	Diagrama esquemático del plan de acción.	Diligenciamiento de diarios de campo.			Materiales: Papelería Computador Impresora Cámara fotográfica	Susan Daniela Pérez Peña
				Elaboración del plan de acción para el desarrollo de las prácticas CAP.	Diapositivas elaboradas, revisadas y aprobadas			
				Elaboración de CD con el consolidado de la práctica CAP.	Diseño de presentación en diapositivas.			
Presentar el consolidado de la práctica campos de acción profesional.	Presentar el 100% del consolidado e informe de la práctica.	Presentar el 100% del consolidado e informe de la práctica.	CD con el consolidado de la práctica CAP.	Aprobación de productos.			Físico: Centro zonal Cúcuta 2 del instituto colombiano del bienestar familiar	Susan Daniela Pérez Peña
				Escanear todos los formatos y documentos de la práctica CAP.				



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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
de
ponencia oral



Elaborado: Susan Daniela Pérez Peña

Revisado

Aprobado

Supervisor Practica



SC-CER96940

"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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
- 3/4 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, volvéalo, déjalo cocer durante dos minutos y retíralo.





Receta:

BURRITO 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.
- Dobra 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 cucharada 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.



Receta:

**OMLETTE
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 precocido de lata

1 cucharada de aceite

1 cucharadita de mantequilla

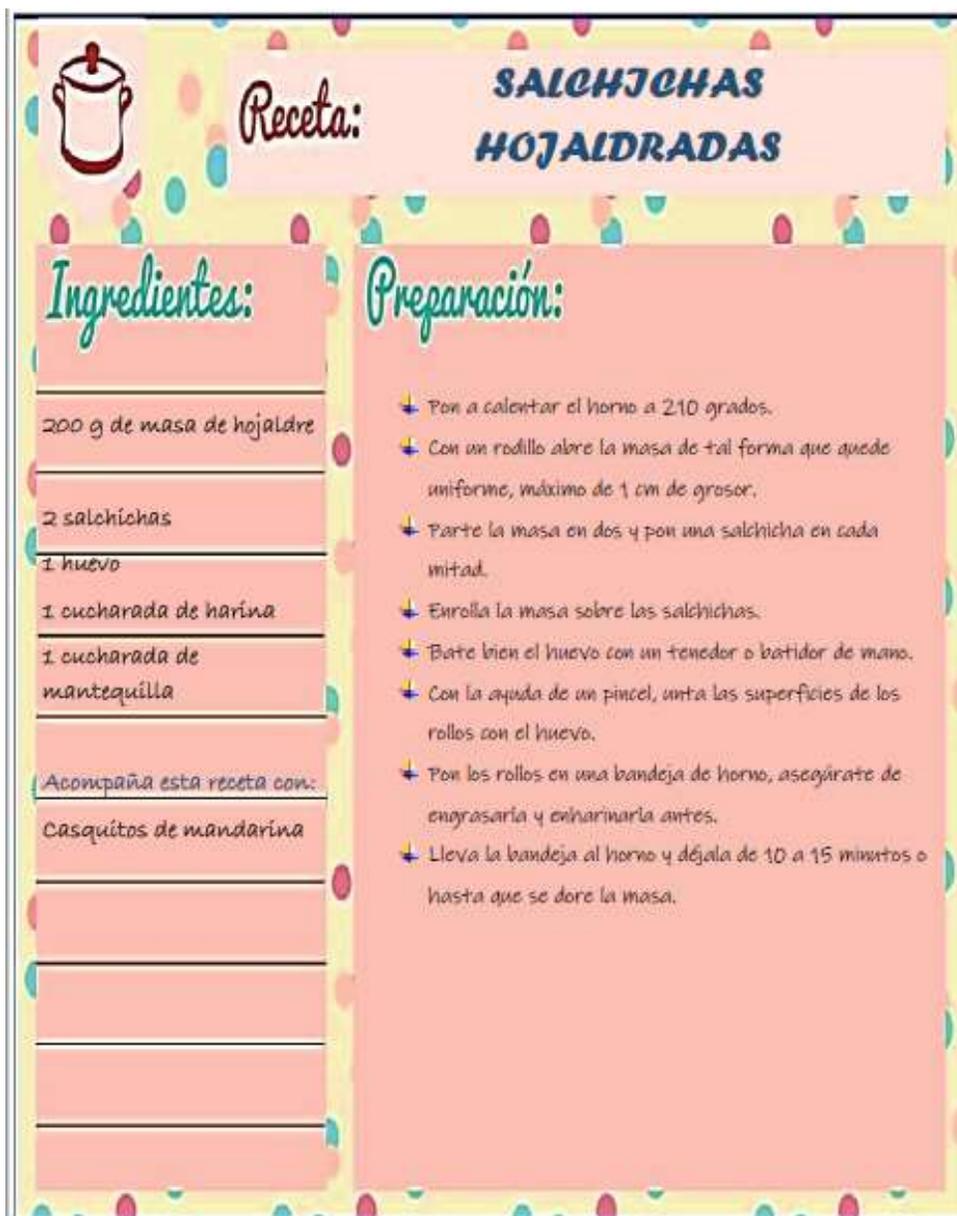
1 cucharadita de sal

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. Para 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.
- Rebona 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 flanería pon a calentar la leche de almendra, cuida que no hierva.
- Añade las hojuelas de avena instantánea y el azúcar morena. Revuelve hasta incorporar 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!



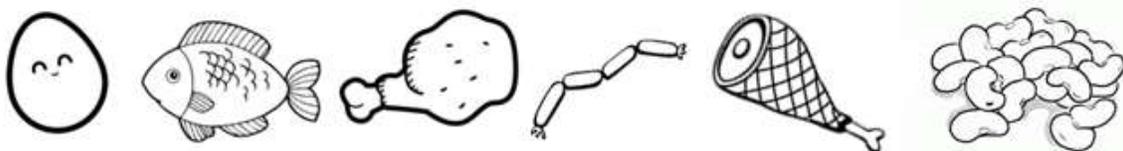
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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

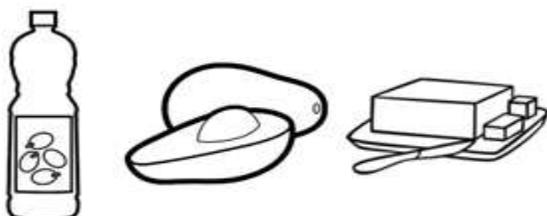
SC-CER96940

Anexo 2. Colorea tu almuerzo

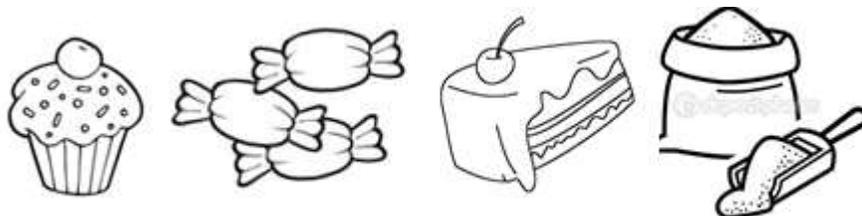
CARNES HUEVOS Y LEGUMINOSAS SECAS



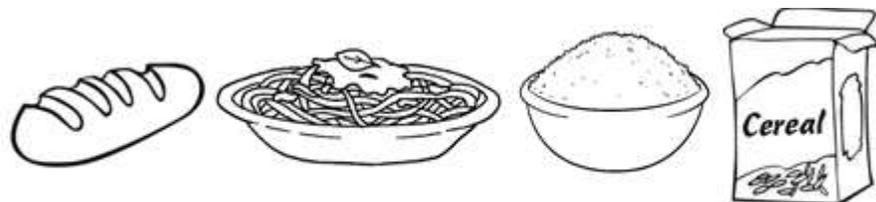
GRASAS



AZUCARES



CEREALES RAICES Y TUBERCULOS



Anexo 3. Historieta prevención de anemia





Anexo 4. Infografía de prevención de 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!

- Parasitos
- Deficiencia de micronutrientes (hierro, folato, vitamina B12)
- Inflamación crónica (infecciones agudas, reprobadas)
- Enfermedades de la sangre

SEÑALES DE ALARMA EN UN MENOR!
SIGNOS DE ALERTA

- Falta o menor apetito
- Cansancio y rápida fatiga
- Crecimiento y desarrollo insuficientes
- También se pueden dar:
 - Fatiga
 - Irritabilidad
 - Fiebre
 - Sudor

¿CUALES SON LOS ALIMENTOS RICO EN HIERRO?
Se dividen en:

- CARNES Y PESCADOS**
 - Carnes rojas
 - Pescado
 - Hígado de resaca
 - Sesos
 - Huevo
- LEGUMINOSAS**
 - Lentillas
 - Frijol cascabel
 - Soya
- FRUTAS Y VERDURAS**
 - Alfalfa
 - Spinach
 - Brócoli





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Anexo 5. Guion del video “Dulcinea y Bananin”

Esta es la historia de dulcinea y 358ananin, 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 359ananin)

SEGUNDA ESCENA

[BANANIN]

Yo, yo te puedo ayudar, soy 359ananin, 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 azucares 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 azucares 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 azucares y dulces

[DULCINEA]

Yo no creo eso, explíqueme ¿Por qué el dejar de comer muchos azucares y dulces es tan importante?

[BANANIN]

El consumo de alimentos altos en azucares 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 360ananin tienes toda la razón, dejare de consumir azucares 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 “Dulcinea y Bananin”



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 7. Video 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 exclusiva

Lactancia Materna

exclusiva hasta los 6 meses!

+ 300 nutrientes y anticuerpos que lo protegen de infecciones y enfermedades

Beneficios

- El colostro lo protege de infecciones y enfermedades**
fortalece el sistema inmunitario 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 otros leches, tetos y chupos.**
- Integra la familia, fortalece el amor y genera cultura.**
- Las madres que amamantan, contribuyen a que el país tenga niños más sanos, inteligentes y seguros de sí mismos.**

Como 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 !!!

¿ Como debo almacenarla ?

- a temperatura ambiente solo se debe dejar 2 horas
- nevera a una temperatura + u - 5°C se conserva por 12 horas. No poner en la puerta
- congelador a una temperatura + u - 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



SC-CER96940



"Formando líderes 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 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.



♥ 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		
LECHE MATERNA			A LIBRE DEMANDA		DESPUES DE LAS COMIDAS
	Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebado, avena, centeno, preparados en casa.	Machacados*	Machacados*	En la preparación de la familia.
	Derivados de cereales	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.
	Raíces, tubérculos, plátanos	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.
	Frutas	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.
	Verduras	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 frescos o al vapor.	En trozos pequeños frescos o al vapor.
	Leche	Leche de vaca u otros mamíferos.	No ofrecer.		Hervida o pasteurizada.
	Productos Lácteos	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
	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.
			Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.
	Huevo	Huevo	Inicie 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	No 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

BIENESTAR FAMILIAR

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA COLOMBIA 60 AÑOS

CREATED USING PCWTOON



"Formando líderes 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 12. Cartilla de alimentación 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!



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!



Disminuyo el consumo de grasas saturadas y aumento grasas insaturadas

el Aumento el consumo de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales y frutos secos



Equilibrio energético y peso normal



Menos fritos, más cocidos

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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



¿Por qué es importante este mensaje?

La buena alimentación nos sirve para crecer, desarrollarnos y mantener el bienestar



¿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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

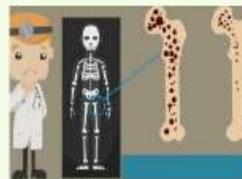


2

PARA FAVORECER LA SALUD DE MÚSCULOS, HUESOS Y DIENTES, CONSUMA DIARIAMENTE LECHE 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



"Formando líderes 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?

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





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 ?

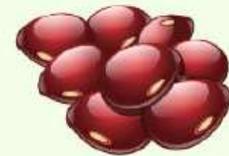
Ayuda al crecimiento y mantenimiento de músculos, aportan fibra que disminuye el colesterol, aporta vitaminas, produce saciedad, son de bajo costo.



¿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



"Formando líderes 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

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

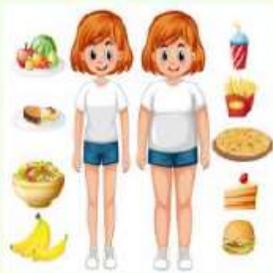
6

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"

¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?

¿Por qué evitar consumir estos productos?



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.

¿Beneficios de consumir menos sal?



¿Cómo llevar este mensaje a la práctica?



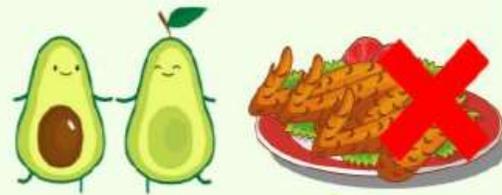
8

**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?





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Escribe aquí						
MEDIA MAÑANA	Escribe aquí						
ALMUERZO	Escribe aquí						
MEDIA TARDE	Escribe aquí						
CENA	Escribe aquí						

LISTA DE COMPRAS

Escribe aquí tu lista de compras para la semana





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Anexo 14. Recetario



SC-CER96940



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

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

TIPS

ESTOS ALIMENTOS LOS PUEDES CONSUMIR CON CÁSCARA



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



1

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 añade 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 agrégales 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
- 5 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 cascarras
- Coloca las cascarras 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
- Precalienta 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 nierva 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



10

CASCARAS DE NARANJA



MERMELADA DE NARANJA

1 PORCIÓN

INGREDIENTES:

- 2 cascarras 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 cascarras, 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



Anexo 15. Infografía para la prevención de desperdicios



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 asistencia capacitación lactancia materna y alimentación complementaria

Nombres y apellidos	Documento de identidad	Nombre de EAS
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 402artí 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 403artíne 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 403artín 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 403 artín batista carcamo	49658783	FAMI CINCO
Evelyn vanessa zambrano ayala	1094351712	Fundación cena bastos
Fany barrera mendoza	66432760	FAMI CINCO
Flor 403artí ramirez molina	60391129	Iglesia centro cristiano
Francelina botello rodriguez	60377296	HCB vecinal tribilin
Geny 403artí lázaro arenas	37274356	FAMI aeropuerto
Gerley viviana 403 artínez 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 404 artín balaguera	60336839	Asociación comuneros
Ingrid 404 artín gonzalez payares	37199079	Hogar infantil gorrioncitos
Isabel vera	60318359	Tardes felices
Ivonne 404artín saenz cañas	1092341031	CDI creciendo felices
Jeenisa castellanos sanguino	1092342294	Semillitas de amor
Jenny 404 artín 404 artínez hernández	1092349533	Fundación cenabastos
Jenny maría acevedo salcedo	52800076	Iglesia centro cristiano
Jose 404 artín 404 artínez paredes	88198167	HCB vecinal tribilin
Julia 404artín 404artí carrillo	60371019	FAMI seis
Karen 404 artíne mendoza depablo	1090460140	Fundación cena bastos
Karen 404 artíne perpiñan contreras	1090468448	Hogar infantil golondrinas
Karol 404artín bautista rey	1092357925	CDI creciendo felices
Keila nigeira 404artíne ibarra	74550870	Semillitas de paz iglesia centro cristiano
Keilly 404 artíne torres caicedo	1090445219	Fundacion cenabastos
Ledy vera castro	60365236	Comuneros
Leidy gutiérrez	1094368158	Hogar infantil pinocho
Leidy 404artín ortiz	1090435472	Semillitas de paz
Leidy 404artín rivera ortiz	1090372042	Hogar infantil gorrioncitos
Leidy 404 artín 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 404 artínez 404 durán suárez	27800758	FAMI cinco
Luisa 404 artí 404 artíne sanchez	1094266995	Iglesia centro cristiano
Luz dary guarin carreño	60361898	FAMI panamericano
Luz dary peralta velasquez	30050563	Asociación caño limón



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 elena duran atuesta	1090398155	FAMI cinco
Luz 405 artínez 405 rosas cortes	60317660	Iglesia centro cristiano
Luz karime sanchez chacon	60393239	Fundacion cena bastos
Maria de jesus quintero rodriguez	60443226	CDI doña nidia
María del 405 artín castro g60315562	60325562	FAMI Cinco
Maria elena portilla lizcano	60333515	Iglesia centro cristiano
Maria 405 artíne quintana peña	2180782368	CDI semillitas de paz centro cristiano
María 405 artí 405 artí camargo	1090400031	Fundacion cena bastos
Maria luisa camero rolon	52062379	FAMI panamericano
Maria michell jauregui torres	1090434119	Iglesia centro cristiano
Maria 405artí mogollon	60363537	Una tarde con belén
Mariaelena pabon mendoza	60382757	Vivamos mejor
Maribel diaz martinez	37440395	FAMI Cinco
Mariela 405 artínez 405405 ure	60367995	FAMI panamericano
Marileidy 405artín luna	1090465147	Iglesia centro cristiano
Marleny 405 artínez bohórquez	24488306	FAMI Cinco
Marta lucía rojas jáuregui	60420387	Hogar infantil gorrioncitos
Martha 405artíne sanchez	60351699	Hogar infantil golondrinas
Martha 405 artínez 405 fuentes corredor	1040744554	HI vecinal tribilin
Martha esmeralda leal jauregui	6030726	Semillitas de paz
Martha 405artín lizcano	60384850	Centro cristiano
Maryeugenia quintero	60330799	Asociación comuneros
Maryloly blanco	60379667	Iglesia centro cristiano
Maryury 405 artíne 405 artín vasquez	1010137551	Fundación cenabastos
Mayra 405 artínez 405 405artínez botia	37440682	Hogar infantil pinocho
Mónica 405 artín ortega mandon	52799491	Fundación cena bastos
Nancy aidee buenaño bustos	60371075	Semillitas de paz



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Nancy guarin carreño	60378807	FAMI panamericano
Nayleth rosmary 406 artín solorzano	1090445760	Fundación cenabastos
Nidia blanco torres	60395009	CDI semillitas de paz
Ninfa yobeles garcia carrascal	30050672	FAMI cinco
Noralba contreras quintero	1093742490	Semillitas de paz
Nubia esperanza diaz osorio	1094532090	HI vecinal tribilin
Nubia 406artínez406 vargas	60328177	FAMI caño limón
Olga lucía torres gelvez	60358807	Asociación misionero vida
Rosa 406 artín 406 artín 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 406 artíne 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 406 artínez hernández	1092349534	Fundación cenabastos
Yus 406artíne 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 prevención de desperdicios de alimentos

NOMBRES Y APELLIDOS	NOMBRE DE LA EAS
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 407artí rengifo	Fundación cenabastos
Ana 407artíne moreno cardoso	Asociación de padres hcb porvenir
Ana 407artíne rico florez	Aphcb sector las americas
Ana socorro peña abril	Las Americas
Ana 407artíne 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 407artín 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 407 artíne jaimes maldonado	Prevencion de desperdicios de alimentos
Cecilia gelvez	Panamericano
Celmira 407 artínez 407407 tarazona	Sector las Americas
Claudia leon	Hogar infantil Golondrinas
Claudia milena Rovira Mora	AHPC Barrio Comuneros
Daniela saenz	Aphcb 407artín 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!



Danny María ariza	Aphcb panamericano
Diocelina machucarodriguez	Iglesia centro cristiano
Dora alicia	Sector las américas
Edith esmeralda manrique	Chiquilines
Edy 408artín acosta quintero	Asociación 408artín plata
Edy quintero rangel	Aphcb sector las americas
Elba luz corredor manrique	Magnificos
Fanny manrique uscategui	Tucunare
France pinzon manrique	Aphcb 408artín 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 408artínez castillo ibarra	Asopadres hogar infantil globitos
Ilda 408artíne cañizares	Asociacion 408artín plata
Ivonne 408artín saenz cañas	Fundacion cenabastos
Jacqueline Amaya escalante	Tucunare
Jenny milena gelvez rincon	Cdi construyendo paz
Jose 408artín 408artínez paredes	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Karen 408 artíne mendoza depablo	Fundacion cenabastos
Kerly mileidy 408artín silva	Mileidy
Leidy 408artín 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 408artíne Gutiérrez delggado	Panamericano.
Lina rosa ramirez rodriguez	Toledo plata
Lisbeth yaquelin vergel martínez	El ángel
Lisset 408artí acevedo ojeda	Hogar bambi
Luisa 408artí 408artíne sanchez	Iglesia centro cristiano
Luz Karime Sánchez chacón	Fundación cenabastos
Luz 408artín 408artín palencia	Heidy
Luzbenia 408artínez408 lindarte	Asociación de padres de familia hogar infantil golondrinas
Magalli Duarte leon	Aphcbpanamericano



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 409artíne 409artí rizo	Cdi nuevo amanecer
Maira yorley 409artí lizcano	CDI SEMILLITAS DE PAZ
Maria arias mendoza	Toledo plata
María crisilia parada galvis	Aphcb sector las américas
Maria de los Angeles Albarraci garcia	Asociacion padres hogares de bienestar sector Americas
Maria 409artí 409artínez pinzon	Asociacion 409artín 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 409artínez cuellar	Asociacion 409artínez hogar ilucio
Marleni gomez badillo	Centro cristiano
Martha 409 artínez 409 fuentes corredor	Asociación de padres de familia del hogar infantil vecinal tribilin
Martha gómez	Las américas
Martha sanabria	Asociacion las Américas
Martha 409 artín ballesteros alvernia	Cdi semillitas de espranza
Mayra 409artínez409 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 409 artíne rodríguez lizarazo	Cdi mentes creativas
Nancy 409artí botello Rojas	Aventuras enpañales
Nelly valencia	Asociacion porvenir
Nora 409artíne Rojas peña	Asociacion tucunare
Noralba 409artínez409 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



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 bonilla lópez	Centro cristiano
Olga lucia torres gelvez	Asociacion misioneros vida
Risa 410artí romero botello	Hogar infantil pinocho
Rosa maría 410artí nuñez	Asociación salado
Rosalba 410artínez boada	Asociacion 410artín plata
Rosalía 410artínez mora	Aphcb 410artín plata
Rosaliatarazona	Aphcb 410artín plata
Rosana 410artíne tarazona	Travesuras
Sandra 410artín ramirez	Asociación de padres de familia del hogar infantil golondrinas
Sandra ropero	Carlos ramirez paris
Sonia 410artín montes diaz	A.P.H.C.B SECTOR LAS AMERICAS
Surely urbina meneses	Corpoces
Travsito rodriguez cely	Asocaiación porvenir
Ubeliza tunubala sanchez	A.p.h.c.h sector las americas
Vianey remolina ortiz	Asociación tucunare
Xiomara 410artínez 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 410artíne tibana benites	Aphcb 410artín plata
Yeimi Estefani niño sanchez	Fundación cenabastos
Yenny mileida contreras mogollon	Asociacion 410artín plata
Yeraldin marin	Asociacion 410artínez 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 410artínez 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Anexo 18. Lista de asistencia capacitación promoción de 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



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 américas
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 américas
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



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Risa maria romero botello	Hogar infantil pinocho
Rosa maría erazo nuñez	Asociación salado
Rosalba velandia boada	Asociacion toledo plata
Rosalía tarazona mora	Aphcb toledo plata
Rosalíatarazona	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	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



SC-CER96940



"Formando líderes 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

BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA

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.



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





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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.

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BUENAS PRACTICAS 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.



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



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



limpios y libres de acumulación de basuras.



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.

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.



BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA



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

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

EQUIPOS Y UTENSILIOS

Limplos y seguros

Todos ellos deben estar diseñados, contruidos, instalados y mantenidos de manera que se evite la contaminación del alimento, facilite la limpieza y desinfección de sus superficies y permitan desempeñar adecuadamente el uso previsto.



CONDICIONES ESPECIFICAS DE EQUIPOS Y UTENSILIOS

Deben cumplir las siguientes Indicaciones

Todas las superficies de contacto directo con el alimento deben poseer un acabado liso, no poroso, no absorbente y estar libres de defectos, grietas, intersticios u otras irregularidades que puedan atrapar partículas de alimentos o microorganismos que afectan la inocuidad 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.



EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN

Actividades de manipulación de alimentos

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.



PRÁCTICAS HIGIÉNICAS Y



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Salud, educación e higiene

El personal manipulador de alimentos debe cumplir con una buena higiene personal, óptimo estado de salud, una vestimenta acorde a la norma y además tener certificación en Bpm y/o manipulación de alimentos.

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 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 alimento, materia prima o insumo.



EXPENDIO DE ALIMENTOS



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

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



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

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.



VIGILANCIA Y CONTROL

Registro sanitario, permiso sanitario

Las acciones de inspección, vigilancia y control sobre los establecimientos que fabriquen, procesen, preparen, envasen, almacenen, transporten, distribuyan, importen, exporten y comercialicen alimentos para el consumo humano y materias primas para alimentos, se realizarán de acuerdo con el Modelo de Inspección, Vigilancia y Control que establezca el Ministerio de Salud y Protección Social.

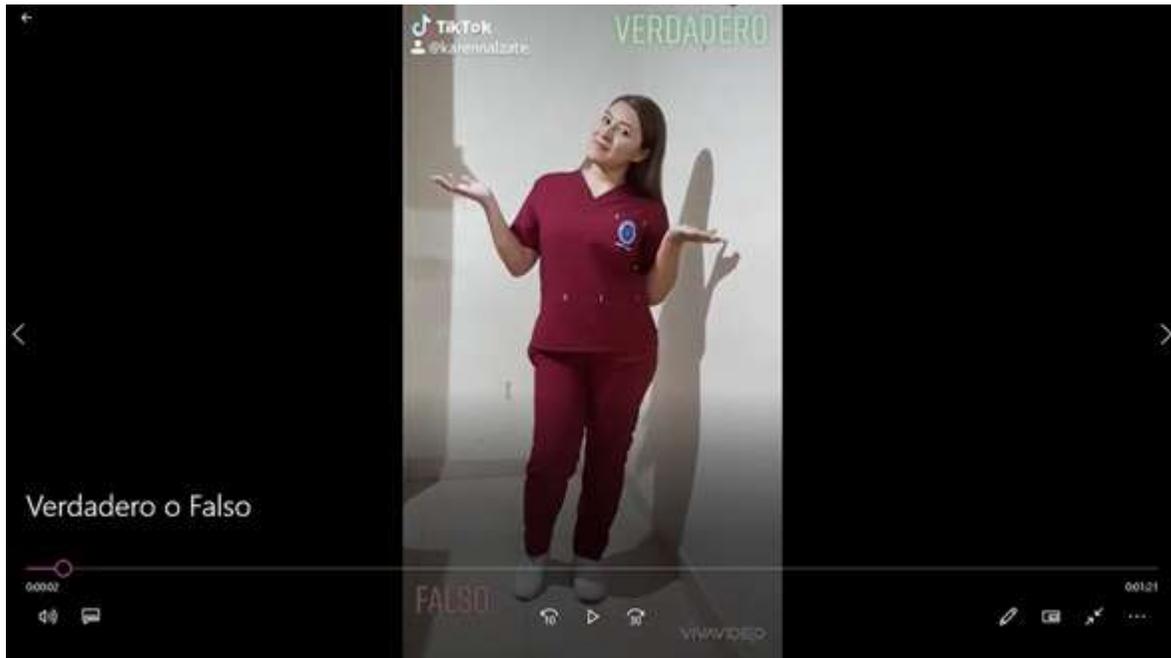




ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Anexo 20. Actividad interactiva falso y verdadero



SC-CER96940



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

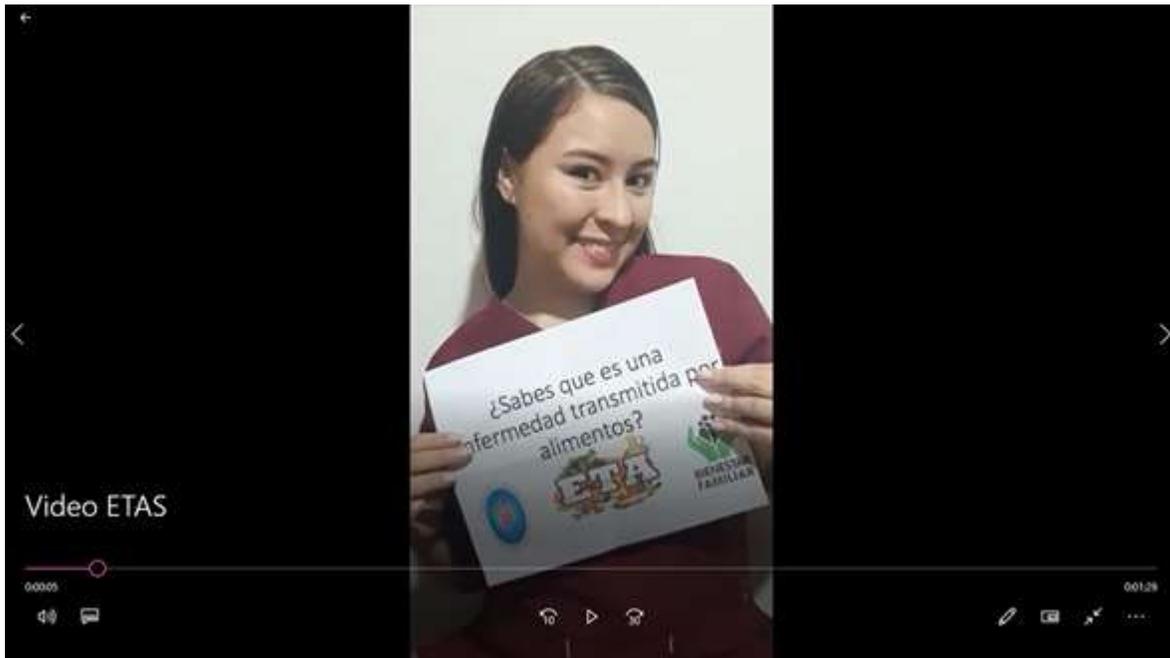
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



21. Actividad Tik Tok de Enfermedades Transmitidas por 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!



Anexo 22. Video educativo en estandarización de porciones



SC-CER96940



"Formando líderes 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

Resolución 3280 de 2018



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	2-5 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 lactea, se											
Desparasitación intestinal antihelminica						A partir del año de edad, dos veces al año. Junto con la suplementación						

Recordemos que la primera infancia inicia desde los 7 días de nacido hasta los 5 años, 11 meses y 29 días, y es este el momento con mayor posibilidad de potenciar el desarrollo cerebral a través de la interacción con el medio ambiente y su contexto, es por esto que es importante identificar aquellas situaciones que pueden afectar negativamente la salud y desarrollo de los niños y las niñas.

El abordaje que la Ruta Integral de Atención para la Promoción y Mantenimiento de la Salud propone incluye la valoración integral de la salud y el desarrollo en los niños y niñas, identificar tempranamente la exposición a factores de riesgo y detectar de forma temprana alteraciones que afectan negativamente la salud y el proceso de crecimiento y desarrollo.

En el cuadro encontrará los procedimientos que incluyen la valoración integral de la salud y el desarrollo para los niños y niñas y la frecuencia con la que estos deben realizarse durante la primera infancia.

Integrantes:
KARENN ALZATE
KAREN ZEQUEIRA
LAURY BASTOS
MARÍA DE LOS ÁNGELES GARCÍA
SUSAN PÉREZ



"Formando líderes para la construcción de un nuevo 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 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 Núñez	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
Pricisla 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 Cenedia 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!



BIBLIOGRAFÍA

- DANE. (2019). *Resultados Censo Nacional de Población y vivienda 2018 - San José de Cúcuta, Norte de Santander. Cúcuta, Colombia.*
- ENDS. (2015). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud Tomo I. Obtenido de <https://profamilia.org.co/wp-content/uploads/2018/12/ENDS-TOMO-I.pdf>*
- ENSIN. (2010). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia.*
- ENSIN. (2015). *Primeros resultados de la encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia. Bogotá.*
- ICBF. (2019). *LINEAMIENTO TÉCNICO DEL MODELO PARA LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES, CON DERECHOS AMENAZADOS Y/O VULNERADOS . Bogotá.*
- ICBF. (2020). *Lineamiento técnico para la atención a la primera infancia .*
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). *Resolución 2465 de 2016. Bogotá.*
- MSPS, Vallejo, P. E., Sanchez, I. C., Arciniegas, J. A., & Escobar, J. (2019). *Obesidad infantil: Una amenaza silenciosa. Bogotá. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PES/resumen-politica-obesidad-infantil-amenaza-silenciosa.pdf>*
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Malnutrición.*
- Organización Mundial de la Salud. (1 de Abril de 2020). *Obesidad y Sobrepeso. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>*
- Asociación para la Promoción del Consumo. (2010). *5 al día. Frutas y Hortalizas frescas 5 al día.*
- Badui, S., & Valdés, S. (2006). *Química de los alimentos. Mexico.: Pearson education. .*
- Benitez, A. (2009). *Clasificación de frutas y verduras. Control de calidad de frutas y verduras.*
- González, 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.*



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

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](https://www.icbf.gov.co):
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](https://www.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

ICBF. (febrero de 2020). *Plan Indicativo Institucional 2019-2022*. Obtenido de [icbf.gov.co](https://www.icbf.gov.co):
https://www.icbf.gov.co/system/files/plan_estrategico_version_16.pdf

Minsalud. (Mrzo de 2013). *Documento Guía ALIMENTACIÓN SALUDABLE*. Obtenido de [minsalud.gov.co](https://www.minsalud.gov.co):
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>

MINSALUD. (2015). *Encuesta nacional de la situación nutricional*. Obtenido de [minsalud.gov.co](https://www.minsalud.gov.co):



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<https://www.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](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](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

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



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 Situación Nutricional. (2015).

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*.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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/>" \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.: https://mrv.dnp.gov.co/Documentos%20de%20Interes/Perdida_y_Desperdicio_de_Alimentos_en_colombia.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (24 de ABRIL de 2020). RESOLUCIÓN 666.

Ministerio de Salud y Protección Social. (MAYO de 2020). RESOLUCIÓN 748 .



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Higiene y lavado de manos*. Obtenido de https://www.who.int/gpsc/5may/tools/ES_PSP_GPSC1_Higiene-de-las-Manos_Brochure_June-2012.pdf

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_Prevenccion_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

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

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_componente_de_alimentacion_y_nutricion_para_los_programas_y_proyectos_misionales_del_icbf_v3.pdf



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

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>

Resolución 2674 del 2013
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-2674-de-2013.pdf>

FUNDACIÓN EDUCAR COLOMBIA (EDUCOL). CIUDAD JARDIN. (2017). Plan de saneamiento Básico . Bogotá (Colombia). Obtenido de <http://www.funeducol.org/documentos/PLAN%20DE%20SANEAMIENTO%20SPA.pdf>

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. INVIMA. 2012. Recomendaciones técnicas de preparación, uso y almacenamiento adecuado del hipoclorito de sodio en los prestadores de servicios de salud.

RESOLUCIÓN 799 de 31 de diciembre de 2012

Programa Basura Cero - Observatorio Ambiental de Bogotá. 2014.

El control de plagas en ambientes urbanos(2007) criterios básicos para un diseño racional de los programas de control. Vol. 81 N. 1. Madrid. Enero – Febrero

Guía Científica de Truman para Operaciones de Control de Plagas (1996). Bennett, G.W., Owens, J. M., Corrigan, R. M. Cuarta Edición.

Revista Española de Salud Pública (2003) Guías Ambientales para el subsector de plaguicidas. Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial (Ahora Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible) – ANDI. 1ª edición. Colombia.



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ministerio de salud.(1999), Subdirección de control de factores de riesgo del ambiente., Programa de la vigilancia del agua para consumo humano y uso doméstico. Bogotá D.C.

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.

ICBF. (2019). Guía para el desarrollo de la asistencia técnica del ICBF. Obtenido de https://www.icbf.gov.co/system/files/procesos/g1.de_guia_para_el_desarrollo_de_la_asistencia_tecnica_en_el_icbf_v1.pdf



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

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